

**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

Завадич В.Н.	
Сущность и структура понятия «культура здоровья».....	322
Лаврухин В.В.	
Актуальность применения инновационных технологий на уроках физической культуры.....	312
Лукьянчук М.А.	
Нестандартное оборудование «Координационная лестница» и возможности ее использования на уроках физической культуры.....	329
Максимова Н.В., Бурлакова Т.Л.	
Проблема неправильного питания детей школьного возраста.....	336
Олефир А.В.	
Система спортивной подготовки студенческих команд по ринго.....	341
Парнева А.В.	
Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни учащейся молодежи.....	348
Сведения об авторах.....	356

Annotation. The article deals with the definition of the 'agility ladder' and opportunities of using it at the physical culture lessons. The author highlights brief description of such equipment and ways of applying it.

Keywords: non-standard equipment, agility ladder, physical qualities.

Максимова Н.В., Бурлакова Т.Л.

ПРОБЛЕМА НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

У нашей республики должно быть здоровое, гармонично развитое и умное поколение. И важную роль в развитии детей играет правильное питание – в семье, в школе. Большинство детей и их родители не знают, как влияет витаминизированное питание на организм человека.

Разные типы питания оказывают различное влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, преимущественно в детском и подростковом возрасте. Для нормального кровотока, зрения, полового развития и здорового состояния кожных покровов питание человека должно быть сбалансированным и витаминизированным. С помощью витаминизированного питания мы приобретаем с пищей и белки, и протеины, из которых состоят примерно 85% тканей и органов человека. Однако, если их в организме не хватает, то это может понизить иммунитет, а также вызвать слабость, ломкость ногтевой пластины и другие негативные последствия.

Правильное питание – это питание, которое гарантирует рост, планомерное развитие и жизнедеятельность человека, укрепляет его

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

здоровье и способствует профилактике заболеваний. При всем этом только питание может определять стадию проявления защитной функции организма, увеличивать выносливость к инфекциям, угрожающему воздействию окружающей среды и другим отрицательным воздействиям.

Витаминизированная пища гарантирует сильную иммунную систему и прочное здоровье. Такая пища обеспечивает правильный обменный процесс и позволяет организму человека усвоить массу полезных веществ, вследствие чего организм работает прочно и без отклонений. Невзирая на пол или возраст, организм каждого из нас построен одинаково, и для правильной его работы необходимы биологические активные вещества, получаемые во время употребления правильной пищи.

Наше здоровье закладывается в раннем возрасте и, по большей части, вследствие правильного и сбалансированного питания, в котором достаточно витаминов. Если бы в раннем возрасте все люди питались тем, что соответствует их физиологическим потребностям, то сейчас было бы намного меньше людей с хроническими болезнями. Вопросом о правильном питании школьников интересуются все родители, заботящиеся о здоровье своих детей. Карманные деньги, которые они дают детям на пищу в школе, тратятся на вредные продукты. Вспомните старое выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как бы странно это не звучало, но питание детей школьного возраста играет важнейшую роль. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успешности и нормального развития.

Целью работы является выяснение влияния правильного и витаминного питания на организм детей школьного возраста.

Задачи исследования:

- установить режим питания учащихся;
- скомпоновать правила питания для сохранения здорового образа жизни школьника.

Зачастую в наше время обсуждается проблема неправильного питания детей школьного возраста. Фастфуд, завтраки всухомятку, а также недостаток горячей уравновешенной пищи подвергают к различным тяжелым последствиям, а также к различным болезням [1, с. 33].

Насчитывается ряд основных характерных черт неправильного питания:

- употребление в пище большого соли, сахара, разных пищевых добавок и нежелательных жиров;
- перекусы по-быстрому, сухой перекус перед компьютером, книгой, телефоном.
- неуравновешенные приемы пищи – завтрак, обед, ужин;
- недостаток или лишение здоровой пищи, в которой присутствуют витамины.

Витамины – это вещества, которые необходимы для стабилизации главных функций организма человека. Недостаток витаминов приводит к накладкам в работе разных систем, спаду защитной силы и стойкости организма к различным болезням, отрицательным воздействиям внешней среды, старению организма [2, с. 120].

Витаминизированное питание – это питание, которое гарантирует нормальное развитие, содействует крепости здоровья в системе организма. Главные факторы правильного питания:

- норма калорий, которые поступают в организм;
- поддержка витаминов и минеральных веществ;

- режим приема пищи;
- занятие спортом;
- составленный план рациона.

Исследования показывают, что у большинства детей в период учебы в школе происходит упадок здоровья. Проблема ухудшения здоровья школьников получила социальное значение. Причинами являются не только социально-экономические условия, но и безработные родители и вредные привычки у школьников. Неспособность к адаптации в разных ситуациях и нагрузках происходит из-за увеличения учебных нагрузок, применения новых технологий и форм обучения. Вследствие чего снижается иммунитет, увеличивается количество болезней, снижается активность ребенка на уроках и его успеваемость [3, с. 98].

Для стабилизации здоровья, постоянного развития и энергичности, взрослеющий организм нуждается в витаминах. Большая часть витаминов должны приниматься в виде овощей, фруктов и комплекса витаминов. Ежедневно ребенок должен принимать витамин С, витаминизируется третье блюдо, кроме того случая, когда выдают чай с лимоном или сок из фруктов. Для получения витаминов можно применять аскорбиновую кислоту [4, с. 38].

Для того, чтобы у детей не было дефицита йода в школах и детских садах используют в приготовлении пищи йодированную соль, а еще продукты, которые обязательно нужны для питания детей, насыщенные витаминами и микронутриентами (молочные и кисломолочные продукты и кисель).

Для оберегания и поддержки здоровья учеников в рационе школьного питания применяются полезные продукты.

Помимо овощей, фруктов, каши компотов меню столовых в образовательных учреждениях расширено выпечкой из льняной муки, салатами из морской капусты, которые заправлены льняным маслом и добавлены витаминизированные напитки.

Учеными установлено, что среди школьников широко развит гиповитаминоз. Причиной этого является неправильное питание и структура рациона, которая не меняется. Это из-за употребления в пищу продуктов, в которых недостаточно или совсем отсутствуют витамины. Вследствие чего появляется резкая потребность в употреблении природных витаминов, насыщенных витаминами и витаминными комплексами, а также использование специально изданных витаминных препаратов, преимущественно в зимне-весенний период, когда в пищевых продуктах недостаточное количество витаминов [2, с. 356].

У школьников и подростков формируется половое развитие, активный рост, увеличение в весе и мышечной массе. Нервная система у школьников этого возраста максимально напряжена из-за непростой учебы и воздействия напряженной знаменательной информации. Это дает нам понять, что снабжение школьников полноценным питанием и витаминами весьма важно.

В школе № 6 г. Краснодона на качество питания было опрошено 40 человек, которые учатся в 5-7 классах (таблица № 1).

Таблица 1

Итоги опроса среди школьников на качество питания (n – 40)

Ответ / Вопрос	Да, часто	По возможности	Очень редко
Как часто вы посещаете школьную столовую?	12	22	6
Всегда ли вы получаете полноценный обед (первое, второе, компот)?	7	16	17
Часто ли вы перекусываете?	18	16	6

Часто ли вы принимаете нездоровую пищу (сухарики, чипсы и т.д.)?	20	12	8
Часто ли вы употребляете свежие овощи и фрукты?	7	22	11
Часто ли вы питаетесь белковыми продуктами (мясо, рыба, яйца, молоко и т.д.)?	11	25	4

Проведя анализ ответов школьников был сделан вывод, что большая часть современных школьников не следят за режимом и правильностью питания, используют в пище нездоровые продукты, которые не только не содержат благоприятные вещества, но и приносят вред детскому взрослому организму. Вследствие чего, для здоровья нашей республики, в частности благодаря будущему поколению, нужно осуществлять беседы и мероприятия с подростками. В результате школьники получают больше витаминов и перестанут или хотя бы будут меньше употреблять вредную для здоровья пищу.

Современные школьники питаются бесполезной пищей, в которой нет витаминов. Такое питание портит здоровье растущего организма. Чтобы повысить качество питания среди учащихся, необходимо беседовать с родителями в пользу правильного питания в столовых образовательного учреждения, воздержания от сухих перекусов. Современные родители обязаны пересмотреть привычки в питании детей и ввести в него четкие правила: непременно должен быть завтрак, обогащенный медленными углеводами; полноценный горячий обед в школьной столовой; ужин не позже, чем за два часа до сна; вычеркивание из рациона фастфуда; проверка состава купленных продуктов и принятие здоровой свежей пищи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Беляков В.Д. Качество и эффективность противоэпидемических мероприятий / В.Д. Беляков., А.А. Дегтярев. – М., «Медицина», 1991. – 72 с.
2. Инфекционные заболевания: профилактика и лечение: Сборник нормативных документов. – М., Элиста: АПП «Джангар», 2000. – 600 с.
3. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы. Метод. пособие под редакцией Г.Н. Сердюковской. – М., «Медицина», 1996. – 122 с.
4. Питание детей в дошкольных учреждениях и школах / Сост. С.Г. Таблиашвили и др. – Тбилиси, 1990. – 54 с.

Аннотация: В данной статье «Проблема неправильного питания детей школьного возраста» авторы обсуждают проблему употребления правильного питания и его значимости в организме школьников. Питание влияет на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, преимущественно в школьном возрасте. В одной из школ г. Краснодона был проведен научный анализ, где было выявлено насколько уравновешено питание детей и подростков.

Ключевые слова: питание школьника; здоровье; витамины; детский организм; сбалансированное питание.

Annotation: In this article "The problem of malnutrition in school-age children" the authors discuss the problem of eating proper nutrition and its importance in the body of schoolchildren. Food affects the growth, physical and neuropsychic development of a person, mainly at school age.

In one of the schools in Krasnodon, a scientific analysis was conducted, where it was found out how balanced the nutrition of children and adolescents.

Keywords: schoolchild feeding; health; vitamins; children's body; balanced diet.

Олефир А.В.

СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО РИНГО

Спортивно-массовые студенческие соревнования имеют большую значимость, главное их предназначение вызвать положительные эмоции, укрепить здоровье, преодолеть собственные барьеры, ощутить радость общения, мотивировать учащихся к регулярным, самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Студенческий спорт активно развивается и в процессе спортивной деятельности у учащихся появляются возможности для разностороннего развития. Система спортивной подготовки в высших учебных заведениях направлена на самореализацию и самоутверждение средствами избранных видов спорта [4, с. 96].

Сложность в системе подготовки студенческих команд, обусловлена с одной стороны, разной квалификацией, которой обладают студенты, ежегодным обновлением состава команд в спортивных играх, это все напрямую зависит от заинтересованности студентов в посещении спортивных тренировок, а так же сроков обучения. С другой стороны, это выбор тренировочных занятий по профилю. Многие виды спорта попросту не включены в перечень спортивных секционных занятий. Одним из таких видом спорта является ринго.