

**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

Олефир А.В.

**ПРИБЛИЖЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К
САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ, КАК НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ**

По причине технического прогресса двигательная активность человека снижается с каждым годом, в связи с этим роль физической культуры и спорта возрастает. Научными исследованиями доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают психическую устойчивость к эмоциональным стрессам, поддерживают умственную работоспособность на оптимальном уровне, способствуют повышению успеваемости студентов. Однако обязательных занятий физическими упражнениями недостаточно для улучшения физического состояния молодежи. Особенно это важно для студентов, в жизни которых постоянный недостаток времени и насыщенный эмоциональный фон. На сегодня отсутствуют унифицированные объемы двигательной активности. Поэтому значительно повышается ценность индивидуальных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Поэтому актуальным вопросом становится проблема разработки технологии формирования у студентов потребностей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В работах Арефьева В.Г, Песочной Д.А. самостоятельные занятия физическими упражнениями рассматриваются как средства оптимизации физического воспитания студентов или как средства дифференциации и индивидуализации обучения. В научно-методической литературе постоянно обращают внимание на необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Разработаны отдельные методики для самостоятельного выполнения физических упражнений. Данной теме посвящены многие публикации, при написании статьи обращались к трудам таких ученых: Ильинич В.И., Сафронов А.А., Волков В.Л., Носов В.В., Григорьев В.И., Давиденко Д.Н.

На незаменимость и неизбежность самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи указывали работы украинских исследователей Шияна Б.М., Дубогай А.Д., Ивановой Е.В.

Следует определить мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями, как формирование культуры молодежи.

Студенческая молодежь – это особая социальная группа, объединенная определенными возрастными границами, специфическими условиями обучения, работы и жизни. В этом возрасте завершается созревание организма, сохраняется относительно высокий уровень работоспособности, общий высокий уровень функциональной активности. Все это следует учитывать при формировании у студентов мотивации к систематической физкультурной активности, привлечения их к так называемым "малых форм" занятий физическими упражнениями [2, с. 158].

Ознакомление студенческой молодежи с физической культурой – имеет важное значение в формировании здорового образа жизни. В то же время с широким развитием и дальнейшим совершенствованием различных форм занятий физической культурой, первенствующее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями [1, с. 16].

Самостоятельной считают деятельность, в процессе которой студент, зная конечную ее цель, сам ставит перед собой задачу, подбирает необходимые для этого средства и способы действий, сам контролирует их правильность. Предлагаются различные варианты "наполнение" рациональных норм двигательной активности. Среди них важное место отводится: гигиенической гимнастике, гимнастике на занятиях, физкультпаузы, физкультминутки, прогулкам в режиме дня. Также следует отнести сюда занятия атлетической гимнастикой, занятия с целью активного отдыха, занятия по общей физической и спортивной подготовки, ритмичную и дыхательную гимнастики. Отдельные формы индийской, китайской, японской, американской физической культуры и другие.

При выборе видов спорта или физических упражнений у большинства отсутствует четкая и обоснованная мотивация. В основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

Основные мотивации это укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития, повышение функциональных возможностей организма, активный отдых.

Организацию самостоятельных занятий студентов следует направить на то, чтобы они хотели физически к саморазвитию, знали, как это делать, умели правильно подбирать и выполнять физические упражнения, самостоятельно контролировать и корректировать свою физическую подготовленность [4, с. 691].

Рассмотрим некоторые из вышеперечисленных пунктов подробнее.

1. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, исправления недостатков физического развития.

Виды спорта, связанные с активной двигательной деятельностью, благоприятствуют нормальному функционированию организма, а также поддерживают и укрепляют здоровье. Занятия фиксированными видами спорта и физическими упражнениями содействуют развитию определенных систем организма. На поддержание здоровья, его укрепление направлены в основном виды спорта и упражнения, регулярные занятия которыми относительно равномерно влияют на все системы и органы, например, такие как шейпинг или атлетическая гимнастика [4, с. 690].

2. Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.

Многие студенты воспринимают занятия спортом как активный отдых. Если такие занятия вызывают интерес у студента, то такие занятия, несомненно, приносят больше пользы. Занятия нужно подбирать индивидуально в зависимости от психологической настроенности и темперамента человека:

- для студентов, которые легко отвлекаются от работы, а затем быстро в нее включаются – игровые виды спорта или единоборства;

- для усидчивых, которые сосредоточены на работе и склонны к однообразной деятельности – бег, лыжный спорт, плавание;

- замкнутым, необщительным, неуверенным в себе не стоит заниматься постоянно в группах. [2, с. 288]

Перспективное планирование самостоятельных занятий студенты осуществляют под руководством преподавателя, чтобы определить последовательность решения задач для овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня

функциональной подготовленности студентов. Документы планирования разрабатывают на основании программы по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно осуществлять на весь период обучения. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты планируют достижения результатов в процессе обучения в вузе.

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, заключается в укреплении здоровья, поддержанию высокого уровня физической и умственной работоспособности. Во время планирование и проведение многолетних занятий за основу нужно брать летний тренировочный цикл. Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий необходимо учитывать, что в период подготовки и сдачи экзаменов их интенсивность и объем целесообразно несколько уменьшать [3, с. 16].

Организация и структура самостоятельных занятий предусматривали комплексное развитие ведущих функциональных систем и физических свойств организма. Установлено, что достичь оздоровительного эффекта в процессе самостоятельного выполнения физических упражнений можно только при соблюдении основных принципов: постепенности, систематичности, адекватности и разносторонней направленности тренировок.

В современных условиях используют, как правило, три варианта основных физкультурно-оздоровительных программ. Первый вариант программы предусматривает использование физических упражнений преимущественно циклического характера, проводимых непрерывным

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
методом в течение 10-30 мин с мощностью 60 – 70% от максимального потребления кислорода.

Второй вариант физкультурно-оздоровительных программ предусматривает использование упражнений скоростно-силового и силового характера. Величина нагрузки достигает 80–85% от максимальных величин. Количество упражнений не превышает 5–10, а дозировка – 3–6 повторов.

В третьем варианте используют комплексный подход, предусматривающий сочетание разнообразных нагрузок, которые привлекают к работе как можно больше мышц, обеспечивает совершенствование органов и систем студента и всестороннее физическое развитие.

По нашему мнению, в программу самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов целесообразно включать третий вариант оздоровительных программ [2, с. 319].

Итак, если рассматривать формы самостоятельных занятий физической культурой поподробнее, можно выделить следующие: ходьба и бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипед, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, занятия на тренажерах.

Ходьба и бег. Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности.

Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

1. Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин.
2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.
3. Кроссовый бег от 30 до 90 минут. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10 – 15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы [3].

Плавание. Плаванием занимаются в летние периоды в открытых водоемах, а в остальное время – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять

ее 8-10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью.

Велосипед. Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние[1, с. 14].

Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10 – 15 до 45 – 60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс. [3]

Проанализировав работы Ильинича В.И., Сафронова А.А., Носова В.В., Григорьева В.И., Давиденко Д.Н., мы можем с уверенностью сказать, что существует очень широкий спектр упражнений, которые можно выполнить самостоятельно и даже дома. Предложить единый вид самостоятельных занятий, не учитывая индивидуальных особенностей студенческой молодежи невозможно, поскольку каждый вид занятости имеет свои индивидуальные различия. Ознакомиться с основными видами занятий возможно, как на просторах интернет ресурсов, так и в научных публикациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента/ М.Я. Виленский – М.: Кнорус, 2013. – 21 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник. / В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.
3. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/referat-250286.html>. – 1 с. (дата обращения: 25.03. 2018).
4. Сафронов А.А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодежи / А.А. Сафронов // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 690 – 692.

Аннотация. Олефир А.В. Приобщение студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, как неотъемлемой части здорового способа жизни. Запланированные учебной программой занятия по физическому воспитанию в учебных заведениях не всегда способны восполнить дефицит двигательной активности студенческой молодежи. В статье рассматривается значение физической культуры в жизни молодежи, а также приводятся примеры физических упражнений, которые можно выполнять самостоятельно.

Ключевые слова: приобщение, студенческая молодежь, здоровье, самостоятельно, мотивация.

Abstract. Olefir V.A. Introduction of students to independent occupations by physical exercises as an integral part of a healthy way of life. Planned training program physical education classes in schools are not always able to fill the deficit of motor activity of students. The article discusses the importance of physical culture in the life of young people, as well as examples of physical exercises that can be performed independently.

Keywords: inclusion, student youth, health, self-motivation.

Оплетин А.А.

НОРМАЛИЗАЦИЯ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ АЭРОБИКИ

Психическое здоровье студентов – это главное условием как духовного, так и нравственного развития личности. От состояния психо-эмоционального здоровья зависит способность человека продуктивно работать, противостоять повседневным стрессам, реализовывать свои способности в какой-либо деятельности. Нормализация психического состояния редко происходит сама по себе,