

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Материалы
III международной
научно-практической конференции**

(09 февраля 2018 г.)



ББК 75.1
УДК 796.011
С 56

Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы III межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 09 февраля, 2018 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2018. - 647 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; теории и практики профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры; современным технологиям оздоровительной физической культуры и рекреации; проблемам сохранения и формирования здоровья молодежи, а также медико-биологическим аспектам адаптивной физической культуры.

Издается по решению Ученого Совета Донецкого института физической культуры и спорта (протокол № 8, от 22.03.2018 г.)

Редакционная коллегия:

- | | |
|------------------------|---|
| Дубревский Ю.М. | к.пед.н., профессор кафедры циклических видов спорта
ректор Донецкого института физической культуры и спорта |
| Деминская Л.А. | д.пед.н., доцент,
проректор по научно-педагогической и воспитательной работе |
| Григорьев С.В. | к.т.н., доцент,
проректор по научно-педагогической и учебной работе |
| Третьяк А.Н. | к.пед.н., доцент кафедры циклических видов спорта
декан факультета Физической культуры и спорта |
| Гришун Ю.А. | к.мед.н., доцент,
декан факультета Адаптивной физической культуры |
| Ороховский В.И. | д.мед.н., профессор,
профессор кафедры адаптивной физической культуры |
| Батищева М.Р. | к.пед.н., доцент,
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры |
| Москалец Т.В. | к.б.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных игр |
| Тимохин Л.А. | заведующий кафедрой спортивных единоборств
президент федерации Косики каратэ
Донецкой Народной Республики |

5. Кирой В.Н. Физиологические методы в психологии (учебное пособие). - Ростов-на-Дону, Изд-во ООО «ЦВВР». 2003. - 224 с.
6. Леонова А., Кузнецова А. Психологические технологии управления состоянием человека. - М.: Смысл, 2015. - 423 с.
7. Лоскутова Т.Д. Оценка функционального состояния центральной нервной системы человека по параметрам простой двигательной реакции // Физиолог, журн. СССР. 1975. - Т. LXI. - № 1. - С. 3.
8. Никанов В.В., Новозцев В.В. Методы тестирования в психологии. – СПб.:Изд-во Речь, 2003. - 39 с.
9. Шошоль Р. Время реакции человека // Экспериментальная психология. - Вып.1-2. М.: Прогресс, 1966. - С. 314-375.
10. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. - 448 с.

БУРЛАКОВА Т.Л.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Аннотация. В данной статье рассматриваются принципы и формы организации физического воспитания учащихся. Уделено внимание принципу оздоровительной направленности физической культуры. Изучены особенности физкультурно-оздоровительной работы в современной школе. Определены и выявлены формы, методы и средства физкультурно-оздоровительного воспитания школьников.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, школьники, физкультминутки, внеклассная, физкультурная, оздоровительная работа, спортивно-массовая работа, спортивные мероприятия.

Annotation. *Burlakova Tatiana. Features of physical culture and health work in a modern school.* This article examines the principles and forms of the organization of physical education of students. Attention is paid to the principle of health-improving orientation of physical culture. The features of physical culture and health work in a modern school are studied. Forms, methods and means of physical culture and health education of schoolchildren are determined and identified.

Key words: physical culture, upbringing, schoolchildren, physical education, extra-curricular, physical, health-improvement work, sports-mass work, sporting events.

Введение – актуальность рассматриваемой в статье проблемы. Оздоровительная физическая культура – составная часть культуры общества и самого школьника, основой специфического содержания которой является рациональное использование двигательной активности как фактора укрепления здоровья, оптимизации физического состояния.

Цель оздоровительной физической культуры – укрепление здоровья, поддержание работоспособности, восстановления нарушенных функций организма.

Группа оздоровительных задач направлена на:

- обеспечение оптимального развития свойственных школьнику физических качеств и на их основе совершенствования физического развития. «Физическими» принято называть врожденные (передаваемые по наследству) морфофункциональные свойства, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность;

- формирование, укрепление и сохранение здоровья. Задача по укреплению здоровья решается в процессе физического воспитания на основе совершенствования свойственных каждому школьнику физических качеств, особенно тех, развитие которых приводит к подъему общего уровня функциональных возможностей организма. Но это не значит, что задача по укреплению здоровья и совершенствования двигательных способностей в физическом воспитании полностью совпадают, а их реализация не имеет своих особенностей. В частности, задачи по закаливанию организма и воспитанию навыков придерживаться здорового образа жизни имеют самостоятельное оздоровительное значение, и его реализация предусматривает специальную систему физкультурно-гигиенических мероприятий;
- обеспечение оптимального двигательного режима.

В учебно-воспитательной сфере физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в сочетании с физическим воспитанием детей и молодежи с учетом состояния здоровья, уровня духовного, психического и физического развития.

Принципы и формы организации физического воспитания учащихся определяются специальными положениями, разработанными нашим Министерством образования и науки. На них возложено: руководство физическим воспитанием учащихся, развитие оздоровительной физической культуры, контроль за организацией физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время; обеспечение учебных заведений учителями физического воспитания; обеспечение занятий по физическому воспитанию и оздоровительной тренировки спортивным инвентарем, оборудованием; обеспечение физкультурно-оздоровительной работы учебными программами, методическими пособиями; проведение спортивных соревнований, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий; контроль за проведением физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Основными задачами физкультурно-оздоровительной деятельности являются: формирование, укрепление и сохранение здоровья школьников; всестороннее развитие физических способностей; углубление физкультурных знаний, необходимых для использования в повседневной жизни; формирования сознательной мотивации к систематическим занятиям физической культурой [1, с. 36].

Принцип всестороннего и гармоничного развития организма предусматривает обеспечение планомерного и целенаправленного развития всех его органов, систем и физических качеств школьника. Правильное физическое воспитание во многом способствует полноценному психическому развитию ребенка и совершенствованию его двигательных функций.

Организм всесторонне развивается, если систематически испытывает действия различных физических нагрузок, в том числе физических упражнений. Известно, что в организме есть более 630 мышц и 230 суставов. Их нормальное функционирование предусматривает интенсивные и систематические загрузки каждого из них. Однако в исполнении определенного упражнения участвует лишь ограниченное количество мышц и суставов. Поэтому для оптимального физического развития необходимо использовать комплекс различных упражнений, обеспечивающих функционирование всех мышц и суставов. Чем больше мышц участвует в выполнении конкретного физического упражнения, тем существеннее физиологические (в органах) и биохимические (в клетках) сдвиги происходят в организме, тем эффективнее их влияние на всестороннее физическое развитие школьника.

Принцип оздоровительной направленности физической культуры состоит в организации физического воспитания, и в частности занятий физическими упражнениями, таким образом, чтобы они способствовали профилактике заболеваний учащихся, укреплению их здоровья. В ходе физического воспитания следует обеспечивать такое сочетание разъяснительной, воспитательной работы и различных форм практических занятий физическими упражнениями, при которых физическая культура является

обязательным компонентом режима для школьника. Согласно "Положению о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы", система занятий школьников физкультурой и спортом включает такие связанные между собой формы: уроки физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение школьного дня (гимнастика перед уроками, физкультминутки во время уроков, игры и физические упражнения на переменах и в режиме продленного дня); внеклассная спортивно-массовая работа (занятия в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования); внешкольная спортивно-массовая работа и физкультурно-оздоровительные мероприятия (занятия в детско-юношеских спортивных школах, туристических кружках и т.д.); самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями дома, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах и др. [3, с. 59].

Систематические занятия физкультурой положительно влияют на развитие учеников в школе и семье, побуждают их придерживаться правильного режима дня и требований гигиены. Уроки физической культуры являются основной формой физического воспитания учащихся. Они обязательны для всех школьников (за исключением тех, кто по состоянию здоровья отнесен к специальной медицинской группе). Уроки должны активно содействовать успешному осуществлению внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию, формированию у учащихся интереса и привычки к занятиям физическими упражнениями в повседневной жизни. Необходимо повышать влияние уроков физкультуры на совершенствование других форм физического воспитания. Известно, что даже при качественном проведении уроков их непосредственное влияние на физическое развитие учащихся недостаточно. Научными исследованиями установлено, что урок физкультуры обеспечивает в среднем лишь 11% гигиенической нормы двигательной активности школьника. В связи с этим, необходимо обогащать и правильно сочетать различные формы физического воспитания учащихся и физкультурно-оздоровительной работы [4, с. 72].

Обзор литературы. Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями: (Н. А. Агаджанян, Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Э.Г. Булич, И.И. Брехман, Л.П. Матвеев, Р.Е. Мотылянская, И.В. Мурахов, Л.Я.Иващенко, и многие другие), которые убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Цель и задачи исследований. Проблема физического здоровья школьника, является особенно актуальной в последние годы. Этой проблемой занимаются педагоги, психологи, валеологи, физиологи, медицинские работники. Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Если школьник физически здоров, то он может выполнять все свои обязанности свободно. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома [2, с. 35].

Цель статьи – рассмотреть и изучить формы, методы и средства физкультурно-оздоровительного воспитания школьников.

Задачи:

- изучить особенности физкультурно-оздоровительной деятельности школьников;
- определить формы и методы физкультурно-оздоровительной работы в современной школе;
- выявить главные средства физкультурно-оздоровительного воспитания школьников.

Объект исследования – процесс организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в современной школе.

Предмет исследования – методика проведения современных физкультурно-оздоровительных мероприятий в современной школе.

Методы исследований: анализ научно-методической литературы, беседы и педагогическое наблюдение.

Особенно большое внимание уделяется в школе оздоровительной работе с ослабленными и больными учениками. Во внеурочное время с ними проводят специальные занятия по лечебной физкультуре.

Гимнастика перед занятиями проводится в школе за 20 минут до начала уроков. Она способствует решению определенных воспитательных и организационных задач. В отличие от утренней зарядки для гимнастики перед занятиями существуют некоторые ограничения (выполняется в школьной форме). Однако все это не снижает ее свойства для развития физической культуры школьников. Ведь не секрет, что для большинства учащихся общеобразовательных школ утренняя гимнастика дома не стала обязательной.

Физкультминутки во время уроков способствуют повышению умственной и физической работоспособности учащихся. Выдающийся русский ученый-педагог К.Д. Ушинский отметил: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он снова подарит вам 10 минут внимания, а десять минут оживленного внимания, если вы сумели их использовать, дадут вам больше, чем целую неделю полусонных занятий».

В связи с этим ученые рекомендуют отводить на каждом уроке, особенно третьем и последующих, 1-2 минуты для проведения физкультминуток. Перед ее началом проветривается классная комната. Затем под руководством учителя, учащиеся выполняют ряд физических упражнений. Особое внимание уделяется тем упражнениям, которые помогают предотвратить негативное влияние сидячего образа жизни на физическое развитие школьника (нарушение осанки и деформации строения тела), способствуют большему насыщению организма кислородом [3, с. 78].

Организованное проведение подвижных игр, соревнований и физических упражнений на больших перерывах возможно для физкультурно-оздоровительных средств в режиме школьного дня. Известно, что эффективность отдыха учащихся и подготовки их к обучению зависит от того, как они проводят перерывы (перемены). Во время больших перерывов рекомендуется подбирать физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями школьников. Перерывы должны проводиться на свежем воздухе. При этом детям следует постоянно двигаться, а упражнения выполнять более интенсивно. Желательно, чтобы все физкультурно-оздоровительные средства на больших перерывах осуществлялись в игровой, а если уровень подготовленности учащихся примерно одинаков, то и в соревновательной форме. На переменах нужно организовывать только уже усвоенные учениками игры или двигательные действия.

Ежедневное проведение в школе гимнастики перед занятиями, физкультминуток и подвижных перерывов способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности учащихся.

Во внеурочное время в школе проводятся массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Ими предусматривается: более глубокое усвоение учащимися программного материала, изучаемого на уроках физической культуры; выполнение отстающими учениками нормативных требований программы по физической культуре и их государственных тестов; организация систематических занятий по различным видам спорта, по интересам учащихся; проведение массовых спортивных мероприятий и соревнований по различным видам спорта, туризма.

Среди средств физкультурно-оздоровительной работы очень важное значение имеют гигиенические условия. Сюда относятся твердый режим дня, под которым понимается строго составленный распорядок повседневной жизни, рационального распределения времени работы и отдыха, сна и питания. Точное выполнение режима дня воспитывает у школьника такие ценные качества, как дисциплинированность, аккуратность и организованность [5, с. 124].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Изучив научно-методическую литературу можно сделать определенные выводы. Физкультурно-оздоровительные

мероприятия являются одной из форм физического воспитания. С помощью этих мероприятий развивается, сохраняется и укрепляется состояние организма, а также улучшается работоспособность. Физкультурно-оздоровительные мероприятия содействуют правильному оздоровлению всего организма школьников. Правильно поставленное физическое воспитание учащихся положительно влияет на их мыслительные способности, а также и успеваемость. Таким образом, занятия физической культурой не только укрепляют здоровье и совершенствуют физическое развитие школьников, но и обеспечивают устойчивость умственной работоспособности.

Как главное средство физкультурно-оздоровительного воспитания мы выявили: физические упражнения, подвижные игры, естественные силы природы. В настоящее время появились новые направления оздоровительной физической культуры. К ним можно отнести: разнообразные виды аэробики, шейпинг, фитнес, стретчинг, которые широко сейчас внедряются в школах в виде факультативных занятий с целью оздоровления учащихся.

Используя современные физкультурно-оздоровительные системы и методики в повседневной практике, при организации учебных занятий, мы можем сказать, что это будет положительно способствовать улучшению здоровья, здорового образа жизни и работоспособности школьника.

Список использованной литературы

1. Белякова Н.Т. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися V-VIII классов / Белякова Н.Т. – М., 1995. – 245с.
2. Голикова Е.М. Проблема здоровья – проблема комплексная / Е.М. Голикова // Физическая культура в школе. – 2010. – № 3. – 63 с.
3. Жалей А.А. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме продленного дня / А.А. Жалей. – М., 1994. – 186 с.
4. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся / Н.Т. Лебедева. – Минск, 1998. – 264 с.
5. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / Под ред. А.М. Шлемина. – М., 2008. – 462 с.

ВОСТРИКОВ В.А., КУПЦОВА В.Г.

СУЩНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРЕОБРАЗОВАНИИ ТЕЛЕСНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

*Оренбургский государственный педагогический университет
Оренбургский государственный университет*

Актуальность представленной статьи обусловлена непреходящей проблемой сохранения и укрепления здоровья, как отдельной личности, так и в целом, общества, государства, нации.

В научном обороте имеются многочисленные работы различного содержания и свойства, в которых рассматриваются актуальные вопросы, связанные с рассматриваемой проблемой. Довольно подробно представлены компоненты здоровья в отношении которых проводятся исследования. Нами предпринята попытка увязать вопросы сохранения и укрепления здоровья с позиции культурологического подхода, рассмотреть физическую культуру как мощнейший фактор преобразования телесности человека, на основе которой в общем, то и надстраиваются компоненты физического, духовного, социального и других видов здоровья. Более того, физическая культура давно и повсеместно признана определяющим звеном сохранения и поддержания здоровья человека на основе всего

ФОМЕНКО А.А. ОЦЕНКА ТАКТИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО - РИМСКОГО СТИЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИИ.....	252
ЦЫМБАЛЮК Е.А. РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДПОЧТЕНИЙ БЕЛОРУСОВ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА В ОБЛАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	257
РАЗДЕЛ III.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
АБУТКИНА В.Р., МИШНЕВА С.Д. ЗНАЧИМОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА.....	266
АГИШЕВА Е.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	270
АНТИПОВА Е.В., АНТИПОВ В.А. ПРЕВЕНЦИЯ ТОЛЕРАНТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	275
БАШТА В.А. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ	281
БОЛГОВ В.Н., ТАГИРОВА Н.П., ГАЛЛЯМОВА О.Н., ПЕРЕПЁЛКИН В.В. ВРЕМЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАССОВЫМ СПОРТОМ	283
БУРЛАКОВА Т.Л. ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ	287
ВОСТРИКОВ В.А., КУПЦОВА В.Г. СУЩНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРЕОБРАЗОВАНИИ ТЕЛЕСНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	291
ГАНЬ ЮЙСЮАНЬ, ЛИНЬКОВА НАТАЛЬЯ, САПОВА ПОЛИНА ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ	295
ГАРМАШ А.О., ИЛЬИН А.Е., КУДРЯВЦЕВ М.Д., СУНДУКОВ А.С., СИДОРОВ Л.К., АЛШУВАЙЛИ Х.Х. ЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ	298
ГАТИЛОВ К.В., КУЛИКОВ Д.В., ЯППАРОВА Н.А., КУДРЯВЦЕВ М.Д. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ И В СТРАНАХ ЕВРОПЫ	302
ГОРБУНОВА Т.Л., ПОПОВ И.В. ЭКСПРЕСС-ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	306
ГРИДИН А.Н. ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГОСУДАРСТВЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	309
ГРИДИН А.Н., ЛАВРЕНЧУК С.С. ПРИМЕНЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	313