

**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  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ  
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*Материалы  
II Республиканской  
научно-практической конференции  
с международным участием*

*г. Луганск  
28 марта 2019 год*

УДК [37.015.31 : 796] (06)

ББК 74.005.5 я 43

### **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 Святого Луки», кандидат медицинских наук, профессор.

**А 43    Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика** : материалы II Республиканской научно-практической конференции с международным участием (г. Луганск, 28 марта 2019 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск, 2019. – 211 с.

В сборник конференции вошли тезисы, 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 № 12 от 22 мая 2019 года)

© Коллектив авторов  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ  
имени Тараса Шевченко», 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово.....	3
<b>СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ</b>	
<b>Андросова А.П.</b> Формы организации процесса обучения по спортивному направлению в рамках реализации профильного уровня образования в общеобразовательных учебных заведениях.....	10
<b>Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.</b> К проблеме повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях.....	12
<b>Богданова А.С.</b> Оздоровительный фитнес как основное средство сохранения и укрепления здоровья школьников.....	15
<b>Бурлакова Т.Л.</b> Организация и содержание физического воспитания школьников.....	17
<b>Горашук В.П., Артёменко Ю.В.</b> Особенности организации и проведения уроков физической культуры со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе.....	19
<b>Горашук В.П., Рябов С.И.</b> Организационно-педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в условиях начальной школы.....	22
<b>Дикова В.С.</b> Проблемы в работе учителя физической культуры в школе.	25
<b>Завадич В.Н.</b> Эстетическое воспитание на уроках физической культуры и в учебно-тренировочном процессе.....	29
<b>Коробейникова Е.И., Красникова А.А.</b> Волейбол в образовательных учреждениях как средство укрепления здоровья обучающихся.....	31
<b>Кострыкин В.Я.</b> Физкультурно-спортивная работа со студентами с ограниченными психофизическими возможностями как ресурс развития и самореализации их личности.....	34
<b>Кузнецова Т.В.</b> Формирование педагогической культуры будущих учителей физической культуры как психолого-педагогическая проблема.....	36
<b>Павлова Н.А., Шепелева А.А.</b> Педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.....	39
<b>Погребнёв С.С.</b> Рекомендации по подготовке высокомотивированных и одаренных детей к олимпиаде по предмету «Физическая культура и здоровье».....	42
<b>Прищенко Д.И.</b> Воспитание эмоционально-волевых качеств учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	46
<b>Фоменко А.В.</b> Влияние спортивных игр на формирование	48

**Богданова А.С.**

канд. пед. наук, доцент кафедры теории  
и методики физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

### **Оздоровительный фитнес как основное средство сохранения и укрепления здоровья школьников**

В современном мире сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является актуальной проблемой, так как будущее любого государства зависит от уровня здоровья и жизнедеятельности его населения. Здоровый человек имеет более высокий уровень физической и умственной работоспособности, хорошее самочувствие, позитивное отношение к жизни и окружающим, имеет здоровые привычки, такие как регулярное выполнение физических упражнений и правильное питание [2].

В последние десятилетия наблюдается тенденция к стремительному снижению уровня здоровья населения, особенно здоровья детей, подростков и молодежи. Многие учащиеся имеют значительные отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим очень важно, научить школьников сохранять и укреплять свое здоровья на протяжении всей жизни, используя физкультурно-оздоровительные технологии физического воспитания.

Изменение идеологических ориентиров и теоретико-методологических принципов, которые определили цель и содержание физического воспитания, приводит к акцентированию внимания на формировании у школьников ответственного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья, ориентации на здоровый образ жизни. Наибольшее значение для здоровья человека имеет его образ жизни, а основной элемент здорового образа жизни – это физическая активность.

В последние годы мы наблюдаем снижение физической (двигательной) активности как детей, так и взрослых. Дефицит движения, или гипокинезия, вызывает многообразные морфологические и функциональные изменения организма человека. Комплекс таких изменений служит нарушением механизмов саморегуляции физиологических функций, снижению функциональных возможностей организма; нарушению деятельности опорно-двигательного аппарата; деятельности вегетативных функций (кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, размножения, а также обмена веществ и роста). Все это приводит к ухудшению самочувствия и здоровья человека.

В работах И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского, А.А. Ухтомского проанализировано существование тесной связи между здоровьем человека, характером и объемом его мышечной работы. Следовательно, приоритетной задачей системы образования является повышение заинтересованности детей и учащейся молодежи в занятиях различными видами физических упражнений и двигательной активности с целью обеспечения хорошей спортивной формы, отдыха, возобновления сил, улучшения самочувствия, сохранения и укрепления здоровья.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях, которые сейчас интенсивно развиваются. Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий являются различные виды и программы оздоровительного фитнеса. Наиболее известная фитнес-программа оздоровительного фитнеса – это аэробика. Она еще известна под названием ритмичная гимнастика, которая выполняется под ритмичную музыку, позволяющая следить за ритмом выполнения упражнений. Комплекс содержит ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой – поддержка тела в тонусе, тренировка опорно-двигательного аппарата и функциональных систем с целью общего оздоровления организма. Аэробiku можно использовать в профилактических и лечебно-оздоровительных целях [1].

Существуют такие виды аэробики: танцевальная, оздоровительная и спортивная. Некоторые исследователи выделяют базовую аэробiku (без дополнительных снарядов и элементов), степ-аэробiku (с использованием степ-платформ) и фитбол-аэробiku [3].

Введение в учебно-воспитательный процесс школы различных видов оздоровительного фитнеса будет способствовать гармоничному физическому, интеллектуальному и духовному развитию школьников, улучшению их здоровья, самопознанию и самореализации. Учащиеся смогут самостоятельно выбирать вид и форму спортивных занятий, относительно личных предпочтений, что будет способствовать повышению интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных умений и навыков, формированию знаний о здоровом образе жизни, а также развитию эстетических и творческих способностей.

Таким образом, выполнение физических упражнений на уроках физической культуры и занятия оздоровительным фитнесом, во внеурочное время будут способствовать формированию у школьников интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями в течение всей жизни.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Афтимичук О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учеб. пособие / О.Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев : „Valinex” SRL, 2011. – 310 с.
2. Вайбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М. : Академия, 2003. – 240 с.
3. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) [Текст] : учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

**Бурлакова Т.Л.**

ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

### **Организация и содержание физического воспитания школьников**

В связи с прогрессирующим снижением доли здоровой учащейся молодежи проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в настоящее время рассматривается как фактор национальной безопасности. Особую тревогу вызывает состояние здоровья школьников, среди которых отмечается выраженный рост распространенности морфофункциональных отклонений, хронических заболеваний, снижение функциональных возможностей растущего организма [2].

В целом регистрируемые в обществе в период социально-экономических преобразований негативные тенденции в состоянии здоровья и социального благополучия школьников диктуют необходимость научного поиска оптимальных организационных решений. В настоящее время в педагогических науках, изучающих вопросы организации и содержания физического воспитания школьников, сложилась проблемная ситуация. Она детерминирована все нарастающими противоречиями между потребностями системы школьного физического воспитания в радикальном повышении уровня здоровья учащихся, с одной стороны, и недостаточной научной информацией для успешной практической реализации таких технологий – с другой [1].

*Научное издание*

*Коллектив авторов*

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*Материалы*

*II Республиканской научно-практической  
конференции с международным участием*

*28 марта 2019 года*