

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА –
ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ
ДОСТИЖЕНИЙ**



Министерство образования и науки российской федерации
Администрация города Смоленска
Управление образования и молодежной политики администрации
города Смоленска
Московский государственный областной университет
Смоленский гуманитарный университет
Научно-методический журнал «Физкультура в школе»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Материалы

*Международной научно-практической конференции по проблемам
физического воспитания учащихся*

(20-21 декабря 2011 г.)

Смоленск, 2011

УДК 798.156

ББК 77

Ф 571

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор В.П. Губа (главный редактор)
доктор педагогических наук, профессор Ермаков В.А.
главный редактор журнала «Физкультура в школе» Журунов Е.В.
доктор педагогических наук, профессор Квашук П.В.
кандидат педагогических наук, доцент Кулишенко И.В.
доктор медицинских наук, профессор Легонькова Т.И.
доктор педагогических наук, профессор Мажар Н.Е.
кандидат медицинских наук, доцент Марнич В.В.
начальник управления образования и молодежной политики администрации
г. Смоленска Монсеенков Г.А.
доктор педагогических наук, профессор Никитушкин В.Г.

Рецензенты:

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета
Кафедра анатомии и биомеханики Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма
Кафедра физической культуры, ЛФК и спортивной медицины Смоленской государственной медицинской академии

Ф 571 Общеобразовательная школа – основа физического воспитания и спортивных достижений: Материалы Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся / под общ. ред. д.п.н., проф. В.П. Губы (г. Смоленск, 20-21 декабря 2011 года). – Смоленск, 2011. – 236 с.

ISBN 944-6-57249-258-4

В научный сборник вошли материалы, посвященные актуальным вопросам физического воспитания в общеобразовательных школах России и стран СНГ. Раскрывается сущность основных направлений в совершенствовании физического воспитания в общеобразовательной школе ориентированного на достижение спортивных результатов.

В сборник вошли статьи ведущих отечественных (Москва, Санкт-Петербург, Смоленск, Тула, Брянск, Воронеж, Малаховка, Сочи, Коломна) и зарубежных (Минск, Пинск, Гродно, Щецин) специалистов.

Сборник статей адресован учителям физической культуры, студентам, аспирантам, преподавателям учебных заведений для изучения перспективных направлений в области физической культуры учащихся.

© Управление образования и молодежной политики администрации г. Смоленска

© Смоленский гуманитарный университет

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ УЧАЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО СОЦИУМА

Морозов О.С., Маринич В.В., Маринич Т.В.

Полесский государственный университет», Пинск, Республика Беларусь

Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Здоровье человека отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. Одновременно уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических условий; экологии, культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и главное – от уровня двигательной активности человека (Ю.В. Сысоев, 2001).

При этом необходимо понимать, что здоровье – это комплексное социально-биологическое понятие. Имеется немало его определений. Для детского тренера или преподавателя физической культуры особенно важно, что здоровье нельзя рассматривать только как нормальную структуру и функционирование органов и систем, отсутствие жалоб и болезненных проявлений. Не менее важным его критерием являются адаптационные реакции и возможности организма. Здоровый человек – это, прежде всего тот, кто адекватно, без болезненных проявлений приспосабливается к повышенным требованиям окружающей среды, способен в новых условиях полноценно выполнять свои биологические и социальные функции. Приведенным критериям соответствует и определение принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Двадцатый век внес существенные изменения в здоровье человека. С одной стороны, научно-технический прогресс, развитие медицинских наук, культуры и образования – позволили бороться с рядом ранее считавшихся неизлечимыми болезней и предупреждать их; с другой стороны, изменился весь образ жизни человека – что создало новые опасности для его здоровья. Если в прошлые века миллионы жизней уносили инфекции, то сегодня это, главным образом, сердечно-сосудистые, нервно-психические, онкологические, метаболические, аллергические, иммунные заболевания. Сейчас сердечно-сосудистыми заболеваниями страдает почти четверть

населения планеты; смертность от них составляет почти 50% всех случаев (Р.Г. Оганов, Ю.П. Лисицын, 2002). Увеличивается смертность среди мужчин трудоспособного возраста, на долю инфарктов миокарда у лиц сравнительно молодого возраста приходится уже более 10 %. Значительно раньше стали появляться и атеросклеротические изменения сосудов; по данным известного кардиолога Е.И. Чазова, такие изменения в аорте и коронарных сосудах сердца обнаруживаются даже в возрасте 10 – 15 лет. Увеличилось количество физиологически незрелых новорожденных, детей с наследственными болезнями, умственными и физическими отклонениями.

Изучая состояние здоровья населения в ряде индустриально развитых стран мира, ВОЗ выделила «факторы риска» – причины, способствующие развитию различных заболеваний. Среди них основное значение имеют: высокие темпы современной жизни, нервное перенапряжение и стрессы, избыточное загрязнение почв, воздушной и водной среды, алкоголизм, курение, наркомания, появление новых безвредных факторов: радиация, промышленные и транспортные отходы, заражение продуктов питания, несбалансированная диета и связанное с этим ожирение, значительное снижение двигательной активности человека. Поэтому **актуальная социальная задача современного общества** *оздоровление населения, усиление профилактических мер по предупреждению заболеваний, обострения патологий и ослабления организма. При этом необходимо понимать, что большинство факторов, определяющих состояние здоровья современного человека, относится к образу жизни.*

Движение – биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. В процессе антропогенеза, наш организм формировался в постоянном движении, но в современных условиях доля мышечных усилий в режиме жизни человека уменьшилась до 10% (т. е. на 90% меньше), что особенно опасно на фоне нервно-психических напряжений, возросшей умственной нагрузки и обработки огромнейшего потока различной информации. Энерготраты человека резко уменьшились и, по данным ВОЗ, находятся в большинстве случаев, на грани необходимого для поддержания нормального уровня жизнедеятельности.

Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями. Многочисленными работами отечественных и зарубежных врачей (Н.М. Амосов, 1987; Н.И. Брехман, 1987; А.Г. Дембо, 1988; Д. Чопра, 1990; К. Купер, 1976, 1989; Е.Г. Мильнер, 1991, 1998, 2000; В.И. Дубровский, 1999), биологов (И.В. Прохоровцев, 1987, 1989; В.К. Волков, 1996; Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991; А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2001; А.В. Ромашов, 2000, 2003; В.К. Бальсевич, 2000), психологов (М. Аргайл, 1990; И.П. Ильин, 2002; В.А. Сонин 2008) педагогов (Т.С. Лисицкая, 1987; В.Г. Семенов, В.И. Костюченков, 1993; М.Я. Виленский, 1999; В.П. Губа, 2002) и исследователей (В.И. Ильинич, 1987; Л.Ш. Алциаури, 1990; В.Н. Селуянов, Е.Б. Мясинченко, 1994) научно доказано и обоснованно, что физически тренированные люди реже заболевают, у них легче и быстрее

протекают заболевания, с меньшим числом осложнений и дней потери трудоспособности. Отмечено снижение сердечно-сосудистых заболеваний, инвалидности и смертности от них; повышенная устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, гипоксии, гипер и гипотермии, переутомлению; уменьшение отклонения физического развития детей, медленнее идут процессы старения (В.К. Спирина, 2001, В.Н. Скулачев, 2008).

Поэтому общая заболеваемость и потеря трудоспособности, у регулярно занимающихся физическими упражнениями в 2 – 3 раза меньше, чем у не занимающихся, эта категория населения значительно реже обращается за медицинской помощью.

Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционировании внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений посредством моторно-висцеральных рефлексов оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина и атерогенных липидов (способствующих развитию атеросклероза), эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, энергетической, теплообменной и других функций.

Умеренные нагрузки вызывают меньшее напряжение функциональных систем. В свою очередь при больших нагрузках тренированный организм способен к более эффективной мобилизации своих резервных возможностей, уменьшению энергетической стоимости выполненной работы и более быстрому восстановлению.

Весьма значима, психологическая разгрузка и зарядка, с которой связаны занятия оздоровительными физическими упражнениями.

В результате оздоровительных мероприятий повышаются иммунная функция организма, пролонгируется активное состояние, физическая и умственная работоспособность.

Недостаток двигательной активности (гипокинезия) вызывает ухудшение деятельности функций организма, снижает его сопротивляемость болезням и утомлению, увеличивает опасность воздействия «факторов риска» современной жизни, ухудшает физическое и психическое состояние человека.

Примерно 30 – 50% населения нашей страны ведут малоподвижный образ жизни, еще 20 – 30% имеют недостаточный уровень нагрузок для физического развития и поддержания здоровья. Регулярно занимается оздоровительными физическими упражнениями и спортом лишь небольшая часть населения, следовательно, можно констатировать, что двигательная активность большинства людей явно недостаточна.

Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. При этом надо иметь в виду, что рост и развитие организма продолжается до 20–25 лет. 25–40 лет – это период расцвета

возможностей организма; с 40–50 лет начинается постепенное снижение его возможностей, которое наиболее быстро и явно протекает в 50–60 лет (Т.Ф. Абрамова, П.В. Кващук, 1998). Относительная стабильность двигательной функции наблюдается у мужчин до 45–50 лет, у женщин до 30–40 лет (Т.Ф. Абрамова, 1998).

Такая динамика естественно-биологических возможностей организма предопределяет и характерные особенности спортивно-оздоровительных воздействий: до 35–40 лет развивающую, а в последующие возрастные периоды поддерживающую и сохраняющую здоровье направленность (К.Н. Адамсон, 1990).

Дефицит движений особенно опасен в периоде роста и формирования организма. Значительная часть современных дошкольников, школьников и студентов имеют различные хронические заболевания, а их физическое развитие и физическая подготовленность часто не соответствуют возрастным нормам (В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, 1987; Г.Л. Апанасеко, 1992). В то же время регулярные физические нагрузки оздоровительной направленности стимулируют ростовые процессы, способствуют гармоничному развитию, предупреждают нарушение осанки и плоскостопие, повышают работоспособность (см. рисунок).

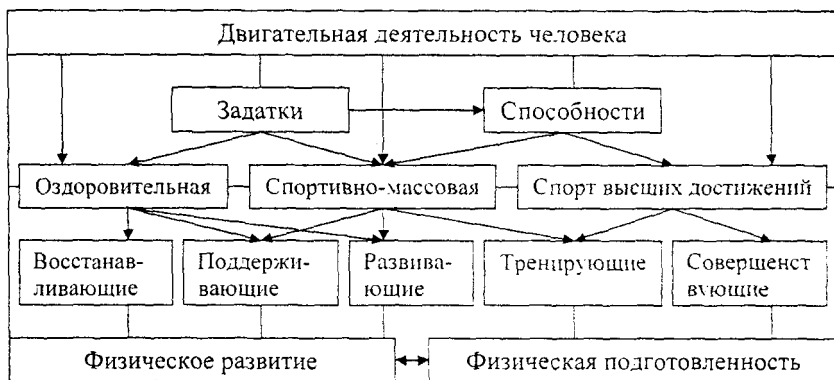


Рис. 1. Виды и направленность двигательной деятельности человека.

Длительное пребывание школьника за партой и неправильная при этом поза, сопровождается большой статической нагрузкой на определенные группы мышц, застоем крови в органах малого таза и нижних конечностях. Низкий наклон над партой (столом) сдавливает внутренние органы, затрудняет работу сердца, ухудшает кровообращение и питание мозга. Только целенаправленные физические упражнения способны корректировать и устранять такие неблагоприятные воздействия (А.И. Бабрина, 1982; В.С. Беляев, 1995).

У регулярно занимающихся физическими упражнениями школьников, по сравнению с физически пассивными детьми, выше показатели

физического развития, выраженные в больших темпах прироста за год, меньшей заболеваемости, более оптимального переноса возрастных изменений организма в период полового созревания (Л.В. Волков, 1981).

Заключение. Упущения в физическом воспитании детей в дальнейшем восполняются с большим трудом, либо необратимы, поскольку именно детский возраст наиболее благоприятен для развития двигательной функции и физических качеств, приобретения жизненно важных знаний, умений, навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека. При этом следует учитывать, что занятия только на уроках физической культуры в школе удовлетворяют потребность в движении у детей лишь на 30 – 50 % и дополнительные занятия оздоровительной направленности во внеучебное время актуальны и необходимы.

Взрослому человеку оздоровительные занятия необходимы для предупреждения заболеваний, устранения их последствий и ликвидации «слабых компонентов» в организме, расширения функциональных возможностей, повышения физической подготовленности и работоспособности, оптимизация жизненного тонуса и увеличения психологической толерантности. Это совершенно не исключает совершенствования двигательных способностей и удержания их на высоком уровне активной жизнедеятельности. Причем, это относится не только к лицам умственного труда (как часто считается), но и тех, кто занят любым физическим трудом – необходимо переключения на иной вид деятельности, разгрузки постоянно работающих групп мышц, смены интенсивности и направленности физической нагрузки.

В период старения занятия физическими упражнениями способствуют предупреждению свойственных возрасту заболеваний, снижения работоспособности, сохранению жизненно важных умений и навыков. Многими научными работами показано, что можно успешно противостоять преждевременному старению правильно подобранными физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово	8
Антипова Е.М. Физкультурно-спортивная активность – основа здорового образа жизни девушек в процессе обучения	9
Артамонов А.В. Распределение объемов тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки юных дзюдоистов	11
Афонасьев С.Л. Применение кинезитерапии при болях в спине у детей и подростков.....	14
Афонин М.А., Михайлова Т.В. Процесс формирования индивидуального стиля ведения поединка юных спортсменов.....	16
Ахапкин В.Н. Исследование батареи тестов физической подготовленности школьников 5–6 классов на соответствие информативности и надежности... ..	18
Ахильгова З.С., Богданова О.Ю. Физическая культура как один из методов оптимизации функционального состояния студентов лечебного факультета в процессе обучения	20
Бараненкова И.А. Характеристика физического развития и подготовленности девушек медицинского колледжа	22
Богданова О.Ю., Ахильгова З.С., Шишкин П.А. Сочетание средств ОФП и хатха – йоги улучшает адаптацию студенток к образовательному процессу	24
Бойченко С.Д., Зентек Блажей, Позюбанов Э.П. Биомеханические особенности техники разбега у элитных спортсменов в прыжках с шестом	26
Борисова В.В. Инновационная педагогическая технология оздоровительной работы в режиме учебного дня младших школьников.....	30
Брызгалов Г.В. Педагогические аспекты скоростной подготовки юных хоккеистов.....	33
Германов Г.Н., Машошина И.В. Технология построения урока физической культуры в общеобразовательной школе на основе первичных структурно-функциональных элементов – двигательных заданий.....	35
Гомбалеvская М.С., Елисеева И.Н., Маринич В.В. Формирование агрессивного поведения в детском возрасте	37
Гончаров Ю.С. Характеристика тренировочного процесса девушек, занимающихся борьбой самбо	41
Губа В.П. Проблема выбора занятий физической культурой и их соответствия индивидуальности занимающегося	42
Губа Д.В. Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий в секции баскетбола с юношами 12–14 лет.....	48
Егозина В.И. Технология преподавания студентам факультета «Физическая культура» Дисциплины « Управление образовательными системами в физическом воспитании и спорте».....	50
Ежов П.Ф. Показатели соревновательной деятельности футболистов групп спортивного совершенствования.....	53

Елисеева И.Н., Маринич В.В. Проблемы формирования личности подростков, употребляющих психоактивные вещества.....	54
Ермаков В.А., Ермаков С.В., Субботина Т.И., Яшин А.А. Проблема преемственности физического воспитания в разных звеньях образования....	57
Жихар С.В. Общеподготовительные упражнения в учебно-тренировочной практике борцов самбо 16-17 лет	62
Зыбин Ю.В., Шайя Адим Самих Реабилитация спортсменов при травмах крестообразной связки коленного сустава	64
Калюжин В.Г., Зыбин Ю.В., Попова Г.В., Калюжин В.В. Тест-шаблон для оперативного контроля знаний	69
Кашмина Е.О. Дозирование физических нагрузок для студентов специальной медицинской группы с использованием биоритмологического подхода	71
Квашук П.В., Тимакова Т.С. Совершенствование системы соревнований в практике подготовки спортивного резерва.....	74
Ковалева Е.А. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе.....	77
Косенкова Т.В., Маринич В.В. Реабилитация и социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием технологии обучения в вузе	79
Крылов Л.Ю., Михайлова Т.В. Индивидуализация тренировочных нагрузок гребцов-академистов на основе морфологического исследования сыворотки крови	81
Кулишенко И.В., Шустова Е.В. Реализация компетентностного подхода при формировании основной образовательной программы подготовки бакалавров	82
Култыгина С.В. К вопросу о влиянии оптимальной двигательной активности на уровень здоровья молодых людей.....	86
Курьянова Н.И. Место информационных технологий в системе подготовки и переподготовки педагогических кадров по физической культуре	88
Легонькова Т.И., Легонькова А.С., Матвеева Е.В., Панфилова Н.А. Показатели здоровья детского населения г. Смоленска и факторы, его формирующие, на современном этапе	90
Леонтьева М.С., Субботина Т.И., Яшин А.А. Особенности состояния здоровья, физического, психоэмоционального развития и физической подготовленности воспитанников интернатных учреждений.....	95
Ляшенко Х.М., Веневцева Ю.Л. Влияние 12-недельного курса оздоровительных занятий аэробной направленности на показатели артериального давления у студентов-медиков.....	98
Максименко А.М., Михайлова Т.В., Рубин В.С., Епифанов К.Н. Совершенствование физического воспитания в общеобразовательных школах Российской Федерации	100
Маринич В.В., Крылов Л.Ю., Михайлова Т.В. Повышение	

эффективности системы подготовки спортсменов высшей квалификации в академической гребле на основе реализации индивидуального подхода в оценке состояния здоровья.....	103
Маринич В.В., Хрусталева Г.А. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов занимающихся мини-футболом	105
Маринич Т.В., Морозов О.С., Маринич В.В. Здоровьеориентированное обучение в стратегии высшего профессионального образования	107
Машошина И.В. Классификация двигательных заданий материала легкой атлетики программы по физической культуре школьников 5-6-х классов....	110
Михайлов Н.Г., Пшенников С.А. К вопросу о культуре здоровья учащихся	113
Михайлова Т.В., Епифанов К.Н., Максименко А.М. Физическое воспитание в общеобразовательных школах Российской Федерации	114
Моисеенков Г.А., Губа В.П. Оценка физического и функционального состояния школьников города Смоленска по показателям паспорта здоровья	117
Морозов О.С., Маринич В.В., Маринич Т.В. Особенности оценки отношения к собственному здоровью учащихся в условиях современного социума.....	119
Мякотных В.В. Особенности современной оздоровительной тренировки	123
Начинская С.В. Личная физическая культура школьника.....	126
Ненашев Е. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания школьников в учреждениях дополнительного образования.....	129
Никитушкин В.Г., Артамонов С.В. Построение годичного цикла тренировки 12-14-летних дзюдоистов	130
Никитушкина Н.Н., Водяникова И.А. Деловая игра как система подготовки специалиста детско-юношеского спорта.....	131
Островская О.Ю. Оценка личностных особенностей детей, переживших насилие	134
Панасенкова Е.В., Кривоносова Г.М. Связь антропогенной нагрузки и распространения бронхиальной астмы у детей.....	137
Парамонова Н.А. Особенности социальной политики в Калужском регионе.....	141
Пегова А.В., Пегов В.А. Двигательная активность детей как фактор устойчивости к новым видам зависимостей.....	146
Петрукович Н.П., Врублевский Е.П., Власова С.В. Развитие двигательной активности часто и длительно болеющих детей младшего школьного возраста на основе преобладания циклических упражнений	149
Плаксина О.И. Оздоровительная фитнес-методика при гипертонии	151
Подольская И.А. О психологическом сопровождении детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.....	153
Покровская С.Е. Насилие в семье и его последствия для социально-психологического развития детей	157

Попова Г.В., Скуратович Е.Н., Калюжин В.Г. Проблемы развития координации на уроках физкультуры школьников с нейросенсорной тугоухостью	162
Пресняков В.В. Параметры физического развития спринтеров различных профилей специализирующихся в беге на 400м	165
Приходько В.И., Пальвинская Л.В. Взаимосвязь показателей гемодинамики и физической подготовленности у лиц с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой систем	167
Прохорова Е.П. Психологическая коррекция детей с высоким уровнем тревожности	171
Родин А.В. Особенности функциональной и психической подготовленности студентов в процессе занятий мини-волейболом	177
Романов В.А. Деятельность педагогического вуза по созданию здоровьесберегающего пространства	179
Романов В.А., Борисова В.В. Применение элементов атлетической гимнастики на уроках физической культуры у школьников 16-17 лет	182
Романов И.П. Распределение объемов тренировочной нагрузки у метателей молота	186
Русакова С.Б. Некоторые аспекты проведения уроков физической культуры с детьми, имеющими проблемы со здоровьем	187
Самойлов А.Б. Технологический подход в процессе формирования тактического мастерства юных теннисистов 10-12 лет	190
Сахаревич И.И. Характеристика функционального и психофизиологического состояния спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами	193
Семаева Г.Н. Факторный анализ функционального состояния футболистов высокой квалификации	196
Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. Персоналифицированная модель повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров сферы физической культуры, спорта и туризма	199
Скорович С.Л. Особенности целенаправленной функциональной тренировки в мини-футболе	204
Солодников А.В. Возрастные изменения мышечной работоспособности у детей с нарушениями зрения 8-16 лет	205
Тихомиров Ю.В., Созинов И.В. Анализ организации первоначального отбора детей для занятий футболом и мини-футболом	208
Филиппский А.Ю. Тематическое планирование третьего дополнительного урока в школе	211
Хрусталева Г.А. Характеристика комплексной психофизиологической диагностики спортсменов в игровых видах спорта	214
Чернова В.Н., Крупенькина О.Н. Особенности психофизиологического и психологического состояния школьников города Смоленска	221
Чуркова И.Н. Степ-аэробика на уроке физической культуры и во внеклассной работе	225

Шакура А.А., Яковлев А.Н. Спорт как компонент специализированного направления физической культуры	228
Шелипанская Э.В. Анализ показателей удовлетворенности студентов процессом обучения.....	231
Яковлев А.Н. Общепедагогические аспекты проблемы телесности.....	233