

Севастопольский государственный университет



**МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**IV Всероссийская научно-практическая
конференция
(25 сентября 2020 г.)**

Севастополь 2020

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего образования
«Севастопольский государственный университет»

**МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**Материалы IV Всероссийской научно-практической
конференции
(25 сентября 2020 г.)**

Севастополь

2020

УДК 796.01(06)

ББК 75я43

М53

М53 Место и роль физической культуры в современном обществе : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (г. Севастополь, 25 сентября 2020 г.) / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет ; [отв. ред. к.т.н., доц. В. П. Строщков]. – Севастополь : Издательство и типография ООО «Интерактивные технологии», 2020. – 216 с. – Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-6044481-0-6

Сборник включает тексты научных статей участников IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Место и роль физической культуры в современном обществе», проводимой кафедрой «Физвоспитание и спорт» Севастопольского государственного университета. Представлены материалы по актуальным проблемам здоровьесбережения и здоровьеразвития, физического воспитания, комплексного контроля и мониторинга физического здоровья и спортивной подготовленности в образовательных учреждениях, методики коррекции функционального и ресурсного состояния спортсменов на этапах спортивной подготовки. Материалы сборника представляют интерес для ученых и практиков в области физической культуры и спорта.

УДК 796.01(06)

ББК 75я43

ISBN 978-5-6044481-0-6

© Севастопольский государственный университет, 2020

УДК 371. 711

**ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ШКОЛЬНИКОВ:
СОСТОЯНИЕ, КАЧЕСТВО, МОНИТОРИНГ**

*Яковлев Анатолий Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент,
Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь; Яковлева Ма-
рина Анатольевна, педагог-психолог, Смоленск, Россия*
Yak-33-c1957@mail.ru

Аннотация. В новом столетии на здоровье человека стали влиять факторы, которые позволили бороться с рядом болезней, ранее считавши-

мися неизлечимыми, но изменился образ жизни человека, появились новые угрозы для его здоровья. Правильно организованное питание и весь комплекс здоровые сберегающих технологий является залогом здоровья нации.

В данной статье приведены ключевые аспекты здоровые сберегающих технологий, в том числе, состояние организации питания детей различных возрастных групп в общеобразовательных школах г. Смоленска. Авторами раскрывается понятие мониторинга качества школьного питания, уделяется внимание практике реализации экспериментальных проектов в области питания школьников.

Ключевые слова: здоровые сберегающие технологии, питание школьников; качество и рацион питания; культура питания; здоровые детей и подростков; мониторинг школьного питания.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES FOR SCHOOLCHILDREN: CONDITION, QUALITY, MONITORING

Yakovlev Anatoly Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Polessky State University, Pinsk, Belarus; Yakovleva Marina Anatolievna, teacher-psychologist, Smolensk, Russia

Abstract. In the new century, factors that made it possible to combat a number of diseases that were previously considered incurable, began to influence human health, but the person's lifestyle changed and new threats to his health appeared.

Properly organized nutrition and the whole range of health-saving technologies is the key to the health of the nation. This article presents key aspects of the health of conservation technologies, including the state of nutrition of children of various age groups in secondary schools in Smolensk. The authors disclose the concept of monitoring the quality of school meals, pay attention to the practice of implementing pilot projects in the field of schoolchildren nutrition.

Keywords: health-saving technologies, nutrition of schoolchildren; quality and diet; food culture; the health of children and adolescents; monitoring school meals.

Введение

Здоровьесберегающие программы должны быть основаны на формировании интегративных личностных образований: способность к самопознанию, уровень притязаний, коммуникативные способности. Подходов к решению этого вопроса много, эффективным является комплексная оценка состояния здоровья учащихся [1, 245 с; 2, С. 27-28].

Использование инновационных здоровьесберегающих технологий предполагает, как правило, воздействие на все сферы развития личности, именно, поэтому оценка их эффективности должна носить комплексный характер, что позволит оценить вклад в развитие составляющей их здоровья.

В ключе изучаемой проблемы огромную роль играет физическое воспитание.

Так, «...развивающие кинезиологические физические упражнения направлены на: синхронизацию работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей и памяти, внимания, речи; мышления, что позволяет сформировать атмосферу доверия и сотрудничества, является основой для достижения положительного результата в коррекционно-развивающей деятельности ...» [3, С. 88-94].

Цель мониторинга: комплексное системное изучение состояния здоровья школьников, учебной, внеучебной нагрузки и анализ организации здоровьесберегающих технологий (анализ инфраструктуры школ, обеспечивающий возможность рациональной организации учебного процесса и здоровьесберегающей деятельности; анализ учебной и внеучебной нагрузки школьников, их режима дня).

Основная часть

Многочисленными исследованиями установлено, что одним из важнейших факторов сохранения здоровья детей, а в итоге - здоровья нации, ее будущего, является рациональное питание, оно закладывает основу основ в культуре питания, пропагандирует здоровый, полноценный образ жизни, формирует устойчивый, правильный вкус и прививает хорошие манеры.

От организации питания, обучающихся и эффективности работы образовательного учреждения по формированию основ культуры здоровья, включая культуру питания зависит уровень здоровья [1, 245 с; 2, С. 27-28].

Материалы и методы. Основными источниками для написания данной статьи явились нормативные документы Федерального и муниципального значения, регламентирующие организацию социального питания, результаты исследований РАМН, результаты Всероссийского мониторинга школьного питания, результаты анкетирования школьников г. Смоленска.

Проблема сохранения здоровья школьников становится все более актуальной в современном мире. Заболеваемость среди школьников за последние 15 - 20 лет (по данным медицинских осмотров) возросла на 10%, количество здоровых детей уменьшилось, а школьников, имеющих 2 – 5 заболеваний увеличилось. Данные проблемы напрямую связаны с питанием.

С целью исследования качества питания школьников, учитывая и соблюдая все необходимые условия для проведения наиболее оптимального исследования, была составлена анкета. В рамках поставленной цели была выбрана категория населения – учащиеся, которые опрашивались с целью экспертной оценки качества питания и обслуживания. Период проведения анкетирования: октябрь 2019 – март 2020 года. В анкетировании участвовали дети 7 – 17 лет, учащиеся 1 – 11 классов.

Важный аспект качества и структуры питания – его регулярность. От того, насколько правильно будет организовано питание в школах, зависит не только здоровье, но и качество обучения детей. В первую очередь, важно соблюдать режим питания учащихся. В режиме младшего школьника должно сохраняться 5-разовое питание. Старшеклассники могут переходить уже на 4х-разовый прием пищи. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5- 4-х часов.

Так, большинство школьников принимает пищу 3 раза в день (в среднем 55% опрошенных). Следует отметить, что двухразовый режим питания не допустим для нормального развития детского и подросткового организма. Были также ответы: 5 и более раз в день, постоянно и когда придется.

Что касается режима питания, то 50% респондентов соблюдают режим питания по мере возможности – это самый популярный ответ. Но, вместе с тем, 21% респондентов отвечали, что не соблюдают режим, так как не считают это важным, это может быть вызвано отсутствием воспитательной работы относительно здорового питания, как в стенах школы, так и дома. Школьники при опросе отвечали, что завтракают дома, преимущественно питаются бутербродами, кашами, йогуртами и блюдами из яиц. Из напитков самый популярный чай. Кроме предложенных вариантов ответов, дети отмечали, что на завтрак они едят: печенье, супы, пельмени, горячий шоколад, молоко или сок, булочки, шоколад, чипсы (результаты в четырех городах схожи).

Обедать и завтракать, предпочитают дома, из экономических соображений. Около 48% респондентов отметили, что получают полдник и иногда и предпочитают съесть: фрукты, йогурты или выпечку.

По данным исследования 88% ужинают исключительно дома, однако 5% учеников ответили, что не ужинают вообще.

Ужинать и обедать, дети предпочитают салатом и вторым горячим блюдом, следующий по популярности, с большим отрывом следуют кисломолочные продукты.

Большинство респондентов стараются следить за своим рационом в течение дня, по мере возможности (около 39% респондентов). Но, к сожалению, около 12% признались, что их не волнует то, что и как они едят, они об этом даже не задумываются.

По данным опроса у многих школьников отсутствует время, чтобы обеспечить правильное питание в школе и дома (сильная загруженность на уроках, огромное количество внеклассных занятий, выполнение домашнего задания, помощь по дому). Однако есть группа школьников, которые отметили, что им не хватает информации о здоровом и качественном питании (5%).

При выборе блюд питания основополагающими критериями явились свежесть, запах, вкус и цена. Удивительно, что полезные свойства для детей ставятся на последнее место. Но всего 1% детей ответили, что для них важны все вышеперечисленные критерии оценки.

Среди продуктов и блюд, которые дети не съедают школьники на завтрак или обед на первом месте запеканки, каши и омлеты. Многие дети указали причину – блюда подаются холодными и не вкусными.

Школьники преимущественно питаются 3 раза в день, стараясь соблюдать режим питания, многие соблюдают его всегда, однако некоторые не имеют возможности. По структуре питания: на завтрак большинство школьников предпочитают бутерброд и чай; на обед - второе горячее блюдо, суп, чай, а также салат, на ужин – салат и второе горячее блюдо. В среднем на один прием пищи ежедневно у школьников уходит 10-20 минут. Многие школьники не задумываются над разнообразием рациона в течение дня, но в то же время почти равное количество детей пытаются соблюдать его по мере возможности. Выяснилось, что питаться правильно

и разнообразно ребятам мешает отсутствие желания и времени практически в равных количествах.

Случаи отравления не были зафиксированы ни в одной из школ.

Многие из преподавателей не смогли привести даже примерные цифры на вопрос о состоянии здоровья школьников, ответить на данный вопрос, говорит о том, что в школах не ведется мониторинг здоровья детей. Этим объясняется довольно большой процент заболеваемости органов желудочно-кишечного тракта среди детей, что указывает на неправильное питание, заболевания имеют больший процент, наверняка это связано с загрязнением окружающей среды и плохой экологией данного города.

Выводы

Мониторинг качества питания школьников проводится не на должном уровне, у специалистов отсутствует полная информация о состоянии здоровья учащихся, в школах не проводится комплексный систематический анализ питания школьников по многим параметрам. Многие ученики не владеют информацией касательно правильного питания, режима приема пищи, полезных свойствах многих продуктов.

Наличие систематизированного сбора данных и результатов мониторинговых исследований могут служить базой для исследования проблем формирования культуры питания как базовой составляющей формирования здоровья школьников в образовательных учреждениях, анализа существующих подходов к сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни детей и подростков.

Основные направления современного высокотехнологичного комбината школьного питания – это гармонизация нормативно-правовой базы в сфере организации и управления питанием школьников, формирование системы подготовки и повышения квалификации специалистов в области школьного питания, проведение систематизированного мониторинга орга-

Место и роль физической культуры в современном обществе

низации и качества школьного питания, внедрение в образовательный процесс программ по культуре питания.

Наибольшее влияние образовательный процесс оказывает на уровень и характер изменений работоспособности учащихся, а также их эмоциональных состояний, среди которых крайне важно выявление наличия эмоционального стресса. При определенных стрессовых психоэмоциональных ситуациях используют оценочные критерии здоровья (анкеты, опросники).

Литература

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д, 2000. – 245 с.
2. Тутельян В.А. Гигиена питания: современные приоритеты, проблемы и пути их решения / В.А. Тутельян // Гигиена и санитария, 2010. – № 6. – С. 27-28.
3. Масловский Е.А. Биомеханические подходы в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночного столба / Е. А. Масловский, С. В. Власова, А. Н. Яковлев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал, 2013. – № 4. – С. 88-94.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Альбаркайи Д.А., Хоршидахмед А.Х., Врублевский Е.П.	КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СО ШКОЛЬНИКАМИ	4
Артамонов С.Е.	ОБОСНОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ ТИПОЛОГИИ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ФИТНЕС – ТРЕНЕРОВ	10
Астапова О.М., Строшков В.П., Будагьянц Г.Н.	ИНТЕГРАТИВНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ	17
Беляев Н.Г., Левочкина Э.Д., Юшкова Л.Н., Плюйко В.В., Белоглазова А.С.	МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА САМОК КРЫС В УСЛОВИЯХ ВЫРАЖЕННОЙ ГИПОКСИИ	22
Боброва Г.В.	ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТ	28
Бояркина А.А.	ВЕГЕТАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНАХ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)	36
Бутыч Н.С.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАНДАРТОВ ВОРЛДСКИЛЛС ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	42
Быкасова Е.К., Зайцев А.А.	КОМПОНЕНТЫ СИНХРОННОСТИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	48
Зверева С.Н.	ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУ- ЗОК НА БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ И ПОКАЗА- ТЕЛИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ- ВETERАНОВ (НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК)	55
Зверева С.Н., Коротких С.В., Грабовская К.С.	ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ АССОЦИАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В РЕГИОНАЛЬ- НЫХ КЛУБАХ (НА ПРИМЕРЕ ДИВИЗИОНА «СЕВАСТОПОЛЬ»)	61

Котов Е.А., Котова Н.В.	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮ- ЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ	69
Лашкевич С.В., Трофимович И.И., Шеренда С.В.	ВЛИЯНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРО- ВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ	77
Лешкевич С.А., Потёмкина Е.И., Липовая Н.Н.	ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙ- ШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ	83
Лукьяненко В.П. Муханова Н.В.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КАРДИОФИТНЕСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБО- ЛИСТОВ	87
Маринич В.В., Яковлев А.Н.	ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	97
Митусова Е.Д., Шахбазян К.Х.	ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ВО ВНЕУРОЧ- НОЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ СО ШКОЛЬНИКАМИ	104
Мусяенко П.В., Меженская М.И.	ПРЕВЕНТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ОСНОВЕ КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ ПРЕДОТ- ВРАЩЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ	111
Примаченко П.В., Шеренда С.В.	ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА В БАЗОВОМ МИКРО- ЦИКЛЕ	118
Севдалев С.В.	СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНО- СТИ СПОРТСМЕНОК-ПЯТИБОРОК МИРОВОГО УРОВНЯ	124
Севастьянова А.А., Строшков В.П.	ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКИ ДЕКОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ НА УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ РЕ- ЗУЛЬТАТОВ ВО ФРИДАЙВИНГЕ	129
Сизова Н.В.	АКТУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНО- СТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	137
Собянина Г.Н.	ОПТИМИЗАЦИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖА- ЩИХ КОНТРАКТНОЙ СЛУЖБЫ	144

Созинова О.В., Имамутдинова О.В. Русинова А.В.	ПЛАВАНИЕ – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	151
Строшков В.П., Строшкова Н.Т., Будагьянц Г.Н.	ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СВОЕВРЕМЕННО- ГО КОНТРОЛЯ И КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВДАЛИ ОТ МЕДИКО- ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ	158
Строшков В.П., Строшкова Н.Т.,	ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ	166
Строшкова Н.Т., Строшков В.П.	ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ ИНТЕ- ГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЮНОШЕ- СКОМ СПОРТЕ	172
Трофимович И.И., Нарскин А.Г., Геркусов А.С.	СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ КАК СРЕДСТВО ВЫЯВ- ЛЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	178
Цандыков В.Э.	ПРОГРАММА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ШКОЛУ» КАК ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА	185
Цандыков В.Э.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНО- БОРСТВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ	192
Яковлев А.Н., Яковлева М.А.	ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ШКОЛЬНИКОВ: СОСТОЯНИЕ, КАЧЕСТВО, МОНИ- ТОРИНГ	199
Яковлев А.Н., Яковлев А.А.	ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ	206