



---

# **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИХ БЕЗОПАСНОСТИ**

Сборник материалов  
второй международной  
научной конференции



13-15 мая 2015 года  
г. Ростов-на-Дону

**Оргкомитет конференции:**

**Председатель:**

**Бондин Виктор Иванович**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой охраны здоровья человека и безопасности жизнедеятельности Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета, г. Ростов-на-Дону, Россия

**Ответственный секретарь оргкомитета:**

**Пономарева Ирина Александровна**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры охраны здоровья человека и безопасности жизнедеятельности Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета, г. Ростов-на-Дону, Россия

**Члены оргкомитета:**

**Бериев Олег Гаариллович**, доктор медицинских наук, профессор, проректор по НИР Северо-Осетинского государственного педагогического института, г. Владикавказ, Россия;

**Гуцу Василий Федорович**, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и психологии спорта Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, Приднестровская Молдавская Республика;

**Лысенко Алла Викторовна**, доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой медико-биологических основ физического воспитания и спорта Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета, г. Ростов-на-Дону, Россия;

**Саенко Владжир Григорьевич**, кандидат наук, МСМК, доцент кафедры единоборств Харьковской государственной академии физической культуры, г. Харьков, Украина;

**Степанова Татьяна Анатольевна**, кандидат педагогических наук, Директор Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета, г. Ростов-на-Дону, Россия

П86

**Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2015. – 520 с.**

ISBN 978-5-9275-1601-8

В сборнике материалов второй международной научной конференции представлены труды авторов из России, Украины, Приднестровской Молдавской Республики, Азербайджана, Финляндии. Рассматриваются актуальные проблемы здоровья и здорового стиля жизни в современных условиях окружающей среды, проектирования комфортной и безопасной среды жизнедеятельности, спорта высших достижений, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты построения тренировочных и оздоровительных программ, профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Уделяется внимание развитию отраслей науки, связанных с сохранением здоровья и качества жизни, активного долголетия, формированием культуры личности безопасного типа, гражданского и гражданско-патриотического воспитания, развитием межэтнических и межкультурных коммуникаций. В сборнике публикуются материалы участников конкурса работ студентов, магистрантов и аспирантов «Интеграция безопасности жизнедеятельности, двигательной активности и культуры здоровья как основа формирования личности безопасного типа» и работ школьников-победителей и призеров конкурсов «Мы-патриоты России!» (23-28 апреля 2015 года, Г. Севастополь) и «Человек-машина-среда обитания» (15 мая 2015 года, г.Ростов-на-Дону), а также материалы конкурса научных работ студентов «Наркомания и другие виды зависимостей – трагедия современной молодежи!» (2 июня 2015 года, г. Ростов-на-Дону).

*Публикуется в авторской редакции.*

УДК 504.75

ББК 20.1

ISBN 978-5-9275-1601-8

© Южный федеральный университет, 2015

© Академия физической культуры и спорта, 2015

The article shows the positive effects of the use of bioimpedance measuring method in the control of body weight among representatives of various sports specializations (martial arts, gymnastics, cheerleading, and others.). Descriptiveness of the method in the fight against overweight seen. The effectiveness of the method of audio-visual stimulation for the prevention and correction of adverse effects on the body of athletes arising in preparation for competitions was shown.

**Keywords:** whip weight, bioimpedance measuring, stress adaptation.

УДК 796.011.3

## **К ВОПРОСУ О ПОИСКЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**МАКСИМЕНКО С.А., БОНДИН В.И.**

*Южный федеральный университет, Академия ФК и С  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Анализируются современные подходы к использованию современных оздоровительных технологий на уроках физической культуры в образовательных учреждениях. Раскрывается сущность и содержание фитнес-технологий как современных комплексных физкультурно-оздоровительных направлений, направленных на физическое совершенствование, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности.

**Ключевые слова:** оздоровительные технологии, здоровье, фитнес, функциональное состояние.

Актуальность рассматриваемой проблемы определяется низким уровнем состояния здоровья школьной молодежи. В документах Министерства здравоохранения указано, что 50% школьников считаются с нарушенным здоровьем, 20–35% школьников имеют хроническую патологию, 27% болезней – биологически обусловлены, а 43% болезней являются следствием пагубного образа жизни [1]. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей государства. Формирование мотивации к здоровью и регулярным заня-

тиям физическими упражнениями на основе разнообразных методик и систем тренировок, а также способов повышения интереса к занятиям являются важными задачами в педагогических исследованиях. Одной из таких систем тренировок являются занятия по оздоровительной аэробике. На таких занятиях решаются сразу несколько задач: образовательные, оздоровительные и воспитательные, которые реализуются при помощи различных методических приемов и средств при музыкальном сопровождении.

Целью настоящей работы является изучение современных оздоровительных технологий в системе физического воспитания школьников.

Результаты исследований. Термин «аэробика» впервые ввел известный американский врач К.Купер в конце 60-х годов. Купер предложил оздоровительную технологию на основе упражнений физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения (бег, плавание, лыжи). Он выработал четкую и логично построенную систему самооценки с помощью таблиц, которые позволяют достаточно точно оценить свое физическое состояние. Среди отечественных физкультурно-оздоровительных технологий прочное место занимает аэробика, которая позволяет решать задачи следующих направлений: лечебно-реабилитационного, адаптивного, рекреативного и кондиционно-оздоровительного [2, 4]. Занятия фитнесом влияют не только на улучшение психических процессов занимающихся, но и на снижение психоэмоционального напряжения, повышение умственной и физической работоспособности. Анализ литературы и современные исследования авторов позволили определить, что занятия фитнесом способствуют развитию аэробной выносливости, повышают физическую работоспособность, интерес к учебным занятиям, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и способствуют развитию всех физических качеств [3, 5]. Интерес молодежи обусловлен и тем, что фитнес-программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны. Их эффективность заключается и в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Особенно важно отметить, что уроки оздоровительной аэробики ориентированы на то, чтобы заложить у учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Эмоциональность занятий объясняется музыкальным сопровождением и ко-

нечно же стремлением согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворенности от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Аэробная фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу оздоровительной аэробики. Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65–80 % от максимальной [4].

Немаловажное значение имеет влияние тренировочного процесса на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и его мышечную массу, которая у женщин составляет 33 – 35 % от веса тела, у мужчин – 42 %. При оптимальных нагрузках мышечный аппарат укрепляется, улучшается его кровоснабжение, в работу вступают резервные капилляры, повышается свертываемость крови, но одновременно снижается вязкость крови, что приводит к нормализации соотношения двух этих процессов и 6-кратному повышению фибринолитической активности крови. Одновременно увеличиваются коронарный кровоток, эффективность периферического кровообращения, сократительная способность миокарда, объем циркулирующей крови и объем эритроцитов, устойчивость к стрессам [2, 4].

Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий (включающих средства ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца), которые пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста и могут способствовать:

- приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним;
- улучшению состояния их здоровья и профилактике заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности);
- повышению уровня физической подготовленности занимающихся.

Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления детей школьного возраста [7].

Фитнес можно рассматривать как доступную, эффективную, эмоциональную систему оздоровительных занятий, с целью достижения оптимального физического состояния, повышения физических возможностей, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни детей и подростков. Однако, всестороннее изучение фитнес-технологий в практике физкультурно-оздоровительной работы в школе позволяет отметить, как положительные, так и отрицательные эффекты для здоровья занимающихся. В первую очередь следует отметить, что система К.Купера, как основателя аэробики является эмпирической. Она основана на практическом опыте автора, накопленном в определенных условиях, при работе с определенным контингентом. И нет никаких оснований для уверенности в том, что эти рекомендации остаются справедливыми в измененных современных условиях.

Как и при всех других подходах к программированию физкультурно-оздоровительных занятий, в них отсутствуют количественные критерии соответствия объема и интенсивности рекомендуемой нагрузки оперативному состоянию человека, выполняющего упражнение.

Поиск таких критериев, на наш взгляд, составляет центральную методологическую проблему современной оздоровительной физической культуры и является перспективным направлением в наших дальнейших исследованиях.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Грудина, С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] /С. В. Грудина// Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч.конф. – СПб.: Реноме, 2012. – С. 70–72.
2. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера /Д.Г. Калашников. – М., 2003. – 13 с.
3. Колясов, Р.Р. Оценка эффективности воздействия на кардиореспираторную систему при тренировках аэробной направленности /Р.Р. Колясов, В.Н. Колясова, Ю.С. Валюшин// Теория и практика физической культуры. – 2012, № 9. – С. 50.
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Том 1. Теория и методика /Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева М., 2002.
5. Легейда, А.Н. Аэробные упражнения разной интенсивности, их влияние на показатели сердечнососудистой системы /А.Н. Легейда, Н.Н. Щеменок, В.Н. Селуянов// Теория и практика физической культуры. – 2014, № 3. – С. 62.
6. Полунина, Т.И. Аэробика как компонент уроков оздоровительной

направленности /Г.И. Полунина, О.В. Воронова// Физическая культура в школе. – 2013, №.7 – С. 35.

7. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: Сборник материалов международной научно-практической конференции /Под общ.ред. Г.Н. Пономарева, Е.Г.Сайкиной. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 292 с.

## **MODERN HEALTH TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLBOYS**

**MAKSIMENKO S.A., BONDIN V.I.**

*Southern Federal University, the Academy of PC and Sports  
Rostov-on-Don, Russia*

At the present stage of development of society are particularly relevant research related to health and healthy lifestyle of the younger generation. The purpose of the article analyze the current approaches to the use of modern health technologies at physical training lessons in educational institutions. The definition of fitness technology as a modern complex of sports and recreation areas, aimed at physical improvement, improvement and maintenance of mental and physical performance in everyday working and learning.

**Keywords:** health technology, health, fitness, functional status.

УДК 796.011.3

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**МАКСИМЕНКО С.А., ТУЛУПЧИ Н.В.**

*Южный федеральный университет, Академия ФК и С  
г. Ростов-на-Дону*

Главными задачами современной школы являются: воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенка; использование доступных средств охраны здоровья и развития школьника. И одним из основных направлений работы общеобразовательных учреждений по сохранению, укреплению здоровья учащихся и формированию здорового образа жизни должна выступать внеурочная деятельность.