

**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ, ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*Сборник научных статей
Всероссийской научно-практической конференции
(г. Санкт-Петербург, 03 декабря 2018 г.)*

УДК 796: 37.037.1
ББК 75.5/8
З-46

*Печатается по решению Совета по науке
Научно-информационного центра А.Р.Т.
Протокол №5-18 от 01.12.2018*

Рецензенты:

Афанасьева О. П., кандидат психологических наук, ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский Государственный Университет им. А. С. Пушкина», г. Санкт-Петербург.

Шавшаева Л. В., кандидат философских наук, СПбГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы», г. Санкт-Петербург.

Ответственный редактор: Читаева Ю. А.

З-46 Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 03 декабря 2018 г., Санкт-Петербург / Отв. ред. Ю. А. Читаева. – СПб.: Изд-во «НИЦ АРТ», 2018. – 236 с. : ил.

ISBN 978-5-906968-71-5

Настоящий сборник составлен по итогам Всероссийской научно-практической конференции «Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт», состоявшейся 03 декабря 2018г. в г. Санкт-Петербурге.

В сборнике рассматриваются вопросы здоровья человека, его здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры и спорта, включающие в себя теоретические, исследовательские и экспериментальные данные. В сборнике представлены исследования ведущих отечественных специалистов по данной тематике из Санкт-Петербурга, Нижнего Новгорода, Липецка, Астрахани, Краснодар, Омска, Ярославля, Республики Татарстан, Мурманской области, Тюменской области, Челябинской области, Тульской области, Самарской области, Саратовской области.

Материалы предназначены для широкого круга читателей, интересующихся научными исследованиями в области здоровьесберегающих технологий, научных и педагогических работников, преподавателей, докторантов, аспирантов, магистрантов и студентов с целью использования материалов в научной работе и учебной деятельности.

© Издательство НИЦ АРТ, 2018

© Авторы, 2018

ISBN 978-5-906968-71-5

Статьи печатаются в авторской редакции

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ванжа Е.В., Линдт Т.А., Федорова Т.Н.

Некоторые показатели физической подготовленности футболистов 14-15 лет с нарушением интеллекта140

Дементьев М.Ю., Ахметшина Л.В.

Грудничковое плавание как средство оздоровительной физической культуры.....145

Дмитренко Л.А., Голопуров А.С.

Повышение эффективности начального обучения детей 7-9 лет базовым элементам в теннисе148

Ревнищева Е.В.

Основные направления преподавания физической культуры в школе153

Румянцева И.В., Холодова Т.Н., Ивачев А.А.

Дифференциация борцов по уровню развития физических качеств и индивидуальной склонности к определенному виду двигательной деятельности.....160

Румянцева И.В., Холодова Т.Н., Ивачев А.А.

Структура и оценка параметров физической подготовленности борцов167

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВСЕХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Андрюкова Е.П., Ахметшина Л.В.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, способствующие формированию мотивации занятий оздоровительным туризмом для детей с раннего возраста175

Клячева А.В., Шестакова А.Е.

Методические аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой.....178

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВСЕХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

УДК 796.11

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАННЕГО ВОЗРАСТА

Е.П. Андрюкова, студентка,

Л.В. Ахметшина, к. фил. н., доцент кафедры

иностранных языков и языкознания

ФГБОУ ВО «Поволжская государственная

*академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, РТ,
Россия*

Аннотация

В данной работе рассмотрены проблемы формирования здорового образа жизни на примере занятий оздоровительным туризмом с раннего возраста. Проанализированы характерные особенности занятий оздоровительным туризмом, изучено влияние занятий на организм человека. Выявлена необходимость мотивации занятий оздоровительным туризмом с целью пропагандировать здоровый образ жизни.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, оздоровительный туризм, мотивация, дети.*

Здоровый образ жизни человека направлен на сохранение и укрепление своего организма. В последние годы правительство Российской Федерации действительно заинтересовалось уровнем поддержания здорового образа жизни среди населения: были сделаны установки на масштабное оздоровление и воспитание с раннего возраста. Программа направлена на полноценное выполнение социальных функций, укрепление здоровья, профилактику болезней, достижение долголетия, формирование силовых и волевых качеств.

Физическое воспитание начинается с 3-4 лет. Детям прививают любовь к прогулкам и играм на свежем воздухе, в более старшем возрасте они начинают упражняться на различных спортивных сооружениях. Для активного времяпровождения устраиваются праздники и мероприятия, которые также могут проводиться на природе. Одним из таких событий является поход в лес, чаще всего он проходит организованно для всего детского сада, школы, высшего учебного заведения и так далее. Цель данного мероприятия - воспитание детей разного возраста посредством вовлечения в формы организации оздоровительной работы [1, С. 179].

Во время похода детям предоставляется возможность активно провести время на свежем воздухе, принять участие и проявить себя в различных дисциплинах, почувствовать себя частью коллектива, а также познакомиться с такой дисциплиной, как оздоровительный туризм. Важно правильно организовать досуг детей. Организаторы мероприятия устраивают эстафеты и конкурсы, направленные на повышение уровня физического развития и совершенствование физических качеств (ловкость, быстроту, гибкость, силу, чувство равновесия и другие). В качестве инвентаря используется некоторое туристское снаряжение (палатки, тенты, веревки), спортивное оборудование (мячи, фишки, обручи), разжигаются костры, сооружается определенная полоса препятствий. Данные факторы способствуют проявлению интереса к оздоровительному туризму среди детей. Во время прохождения дистанции и выполнения заданий различного характера повышается мотивация преодолевать препятствия за наименьшее количество времени, вырабатываются

двигательные навыки, появляется потребность действовать сообща для достижения общей цели [2, С. 256].

По завершении мероприятия подводятся итоги, важнейшим из которых является реализация мероприятия для детей, способствующего формированию занятий оздоровительным туризмом. Дети не только активно и интересно проводят время, но и получают пользу для своего здоровья. В дальнейшем проведение таких мероприятий может послужить мотивацией заниматься оздоровительным туризмом с возможностью развития и улучшения физических качеств [3].

Список литературы

1. Трубина О.А., Гарипова А.Н. Пути развития спортивного менеджмента в России/ О.А. Трубина, А.Н. Гарипова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. - С. 179-182.
2. Garipova, A.N. Stress-resistance of sportsmen as a subject of psychological research/ A.N. Garipova // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. 2017. - С. 256-257.
3. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://4brain.ru/zozh/> (дата обращения 10.11.2018)

© Андрюкова Е.П., Ахметшина Л.В., 2018

Ответственный редактор: Читаева Ю. А.

Рецензенты:

Афанасьева О. П., кандидат психологических наук, ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский
Государственный Университет им. А. С. Пушкина», г. Санкт-Петербург.

Шавшаева Л. В., кандидат философских наук, СПбГАОУ ВО «Санкт-Петербургский
государственный институт психологии и социальной работы», г. Санкт-Петербург.

**Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие
технологии, физическая культура и спорт**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции.
03 декабря 2018 г., Санкт-Петербург.

Издательство «НИЦ АРТ»
198097, г. Санкт-Петербург, ул. М. Говорова, д. 29 А
тел. (812) 715-05-21
E-mail: izdat@nic-art.ru
<http://www.artnw.ru>

ISBN 978-5-906968-71-5



Подписано в печать 03.12.2018. Формат 60x84/16. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Усл.п.л. 12,5. Тираж 500 экз. Заказ № 2612/18.
Отпечатано с готовых диапозитивов 193149, РФ, Ленинградская обл., Всеволожский район, пос. Красная Заря, д. 15.
