

окружающей среды: Сборник материалов четвертой международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015

7. Поляничко, С. В. Класный час как форма воспитания культуры личности безопасного типа [Текст] / С. В. Поляничко, И. А. Пономарева // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: Сборник материалов четвертой международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015

УДК 376.5+796/799

## ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К СОПРОВОЖДЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНО ДАРЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Обькина Н. В.

ГБУ ДОР «Ступени успеха», г. Ростов-на-Дону, Россия

В статье представлено современное видение сопровождения двигательного даренных школьников и формирования у них культуры здорового и активного стиля жизнедеятельности в рамках реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Физическое развитие и здоровьесбережение».

Формирование у молодежи мотивации на здоровый стиль жизнедеятельности и активное долголетие является одной из приоритетных задач государственной политики [1-5]. Для создания условий для активной учебно-познавательной деятельности, развития, самоопределения и самореализации обучающихся, для их образовательно-профессионального выбора, для формирования у обучающихся на основе системно-деятельностного подхода культуры здорового и активного стиля жизнедеятельности разработана дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Физическое развитие и здоровьесбережение». Программа предполагает режим занятий в форме интенсивной профильной смены. Она направлена на развитие личности обучающегося, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы, совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности в сфере физической культуры и здоровьесбережения, формирование осмысленного и ответственного отношения к своему здоровью посредством современных научных знаний о здоровье и здоровой жизнедеятельности, инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, навыков здоровьесберегающего поведения, обеспечивающих физическое развитие и полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Важнейшими задачами, реализуемыми в работе с двигательными даренными детьми, являются воспитание потребности в оздоровительной практике по освоению ценностей физической культуры и формирование умения самостоятельно разрабатывать программы индивидуального оздоровления,

направленные на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, развитие физических качеств, поддержание и развитие имеющихся ресурсов организма [6-8].

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Физическое развитие и здоровьесбережение» включает в себя два модуля:

Модуль 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Тема 1.1 Организм как система. Здоровье и факторы, его определяющие.

Функциональные резервы. Физиологические основы проектирования индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ. Физическая подготовка и развитие физических качеств. Теория и методика основных направлений спортивной подготовки.

Модуль 2. Двигательная активность и развитие физических качеств.

Тема 2.1 Прикладные аспекты оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.

Тема 2.2 Практическая реализация занятий физкультурно-оздоровительной спортивной направленности (гимнастика, спортивные игры, лёгкая атлетика, плавание).

Для реализации данной программы способами контроля являются сданы нормативов, участие в семинаре-диспуте. Аггестация обучающихся осуществляется по результатам балльно-рейтинговой системы.

Необходимо учитывать, что учебно-материальная база должна способствовать развитию у обучающихся твердых навыков и глубоких теоретических знаний по здоровьесбережению и формированию мотивированного активного образа жизни, чувства ответственности и сознательного отношения к формированию культуры здоровья личности, систематическим занятиям физической культурой и спортом с целью развития физических качеств и повышения уровня функционального состояния организма. Помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа должны соответствовать нормативным показателям микроклиматического и светового режима. Особое внимание необходимо обратить на обеспечение электро- и пожаробезопасности помещений. При проведении практических занятий физкультурно-спортивной направленности необходимо соблюдать требования безопасности. В спортивном зале и помещении бассейна должны быть инструкции по охране труда, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения. Преподаватель осуществляет обучение и воспитание обучающихся, ориентируясь на личность обучающегося, воспитанников, развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, в которую входят практические занятия по гимнастике, спортивным играм, лёгкой атлетике, плаванию. Теоретико-методологическая часть представлена проблемными лекциями с раскрытием современного видения проблемы организма человека как единого целого и сложной саморегулирующейся

системы, его функциональных резервов, физиологических основ проектирования индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Зварич, А.М. Молодежь метанолгиса за здоровый стиль жизни [Текст] / А.М. Зварич, И.А. Пономарева // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: сборник трудов конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014
2. Пономарев, А.Е. Совместная деятельность системы высшего и дополнительного образования в мотивации на здоровый стиль жизни и на сохранение здоровья молодежи [Текст] / А.Е. Пономарев, А.А. Кублов, И.А. Пономарева // Культура. Наука. Интеграция. – 2015. – № 2 (30)
3. Лысенко, А.В. Продолжительность жизни как интегральный показатель безопасности жизнедеятельности: особенности информационного общества [Текст] / А.В. Лысенко // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д: РЮИ МВД, 2017
4. Лебедева, В.В. Сообщество «Покорение НеаИИ» – возвращение моды на здоровье у подрастающего поколения [Текст] / В.В. Лебедева, А.Е. Пономарев // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов научно-практической конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014
5. Пономарев, А.Е. Роль педагога дополнительного образования в формировании моды на здоровье через физкультурно-оздоровительные занятия [Текст] / А.Е. Пономарев, В.В. Лебедева // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: материалы IV студенческой заочной Международной научной конференции. – Иркутск: ИНИТУ, 2015
6. Курасов, Н.В. Изучение понятия одарённости в рамках психолого-педагогического знания [Текст] / Н.В. Курасов, И.А. Деловских, Н.А. Ручкова // Интеграция образования. – 2015. – т. 19. – № 3
7. Пылаева, О.А. Одаренность у детей и ассоциированные проблемы. Феномен двойной исключительности. Одаренность и трудности обучения. Одаренность и синдром дефицита внимания и гиперактивности (обзор литературы). Часть I / О.А. Пылаева // Русский журнал детской неврологии. – 2015. – Т. 10. – № 3

УДК 372.879.61796.0581

### ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И СПОРТИВНОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Пономарев А.Е.

*Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия*

В статье рассматриваются результаты опытно-экспериментальной работы по проектированию индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ, предлагаются рекомендации по оптимизации двигательной активности.

Оптимизация двигательной активности, наряду с рациональным режимом питания и жизнедеятельности, является основным фактором, определяющим результат и качество как физкультурно-оздоровительного, так и спортивного самосовершенствования студенческой молодежи [1-3]. При изучении специальной литературы были выявлены факторы, способствующие повышению уровня функционального состояния и здоровья молодежи на основе современных достижений методами и средствами физической культуры; было установлено, что регулярные занятия физической культурой способствуют расширению функциональных резервов и повышению работоспособности, что низкая эффективность и привлекательность традиционных занятий физической культурой обуславливают необходимость поиска новых форм, средств и методов оздоровительной направленности, представляется возможным организовать физическое воспитание по индивидуальным программам [4-7].

Были разработаны индивидуальные физкультурно-оздоровительные программы для студентов с учётом принципов медико-биологической и психолого-педагогической целесообразности, кинезисэнергетичности [8] и динамического мониторинга.

В результате анализа литературы и опыта практической деятельности были определены факторы, влияющие на культуру формирования здоровья студентов. Обнаружены положительные изменения параметров физического развития в том числе весо-ростовых индексов и индексов массы тела. У испытуемых обнаружена положительная динамика показателей функционального состояния кардиореспираторной системы, в частности, достоверная разница в распределении индекса Руфье; по распределению уровней ЧСС; по распределению уровней пробы Генчи и пробы Штанге.

Были предложены следующие практические рекомендации:

- регулярные занятия каким-либо видом физической активности (увеличение общего количества локомоций);
- занятия физическими нагрузками средней интенсивности не менее 150 минут в неделю и высокой интенсивности 75 минут в неделю, сновыми упражнениями 2 раза в неделю;
- дозирование нагрузки с учётом физического состояния;
- соблюдение режима труда и отдыха, активный отдых;