



**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



**II МЕЖДУНАРОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ «АКТУАЛЬНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.  
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**  
«Актуальные проблемы физической культуры и спорта.  
Развитие и перспективы»  
(часть 1)

17 июня 2021 года  
г.Донецк

**МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЁЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.  
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**МАТЕРИАЛЫ  
II МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
17 июня 2021 г.**

В двух частях

**ЧАСТЬ I**

**Донецк  
2021**

УДК 796(063)  
ББК Ч5я431  
А 43

Актуальные проблемы физической культуры и спорта.

- А43 Развитие и перспективы: материалы II международной науч.-  
□ практ. конф., 17 июня 2021, г. Донецк. / Минобрнауки ДНР,  
Министерство молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной  
Республики, ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». В 2 ч.: Ч. I. – Донецк :  
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021. – 394 с.

**ПРОГРАММНЫЙ КОМИТЕТ:**

- Громаков А.Ю. – Министр молодёжи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики  
Кушаков М.Н. – Министр образования и науки  
Донецкой Народной Республики  
Костровец Л.Б. – Ректор ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и  
государственной службы при Главе Донецкой Народной  
Республики»

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ:**

- Орехов В.В. – Первый заместитель Министра молодёжи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики  
Тарапата Н.В. – Заместитель Министра молодёжи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики  
Малыш Т.С. – Начальник отдела физической культуры Министерства  
молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики  
Гаршина А.Е. – Главный специалист отдела физической культуры  
Министерства молодёжи, спорта и туризма Донецкой  
Народной Республики  
Ободец Р.В. – Проректор по науке и инновациям, доктор экон. наук,  
доцент ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и  
государственной службы при Главе Донецкой Народной  
Республики»  
Небесная В.В. – Заведующий кафедрой физического воспитания, кандидат  
биологических наук, доцент ГОУ ВПО «Донецкая  
академия управления и государственной службы при Главе  
Донецкой Народной Республики»  
Доценко Ю.А. – Старший преподаватель кафедры спортивных игр  
Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО  
«Донецкий национальный университет»

УДК 796(063)  
ББК Ч5я431

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В ЗДОРОВЬЕСОХРАНЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Беспутчик В. Г.,**

*доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания,*

**Якубович С. К.,**

*ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания,*

*УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,*

*Республика Беларусь, г. Брест*

Проблемы психофизического здоровья школьников вызывают серьёзные опасения у родителей, учёных, практиков. Важную роль в комплексе здоровьесберегающих мер в учреждениях общего среднего образования (УОСО) может сыграть внедрённая в режим учебного дня научно-обоснованная рекреационная система физических упражнений, которая будет способствовать минимизации функциональных затрат организма учащихся в процессе учёбы, способствовать снятию психоэмоционального, физического напряжения, стабилизировать работоспособность.

В современной белорусской школе большое внимание уделяется проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся, которое проявляется как со стороны президента, парламента, правительства, так и учителей физической культуры и здоровья УОСО [1, 2].

Несмотря на предпринимаемые усилия, наблюдается тенденция снижения двигательной активности учащихся, что приводит к ухудшению их здоровья, снижению работоспособности, успеваемости, увеличению стрессовых (конфликтных) ситуаций. По данным Минздрава Республики Беларусь более 50% детей школьного возраста имеют проблемы со здоровьем, состояние их здоровья оценивается как неудовлетворительное, 80% школьников подвержены гиподинамии и гипокинезии объём двигательной активности необходимый для поддержания и улучшения здоровья организма, составляет лишь 40% физиологической потребности. Использование физкультурно-оздоровительных форм работы в режиме учебного дня младших школьников будет способствовать здоровьесбережению и повышению функционального потенциала учащихся.

Целью исследования явилось выявление потенциальных возможностей здоровьесбережения младших школьников при использовании физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня УОСО.

В соответствии с пунктом 1 статьи 32 Кодекса Республики Беларусь об образовании указано, что учащиеся УОСО обязаны заботиться о своём здоровье. В этих целях в УОСО организуются и проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые являются частью образовательного процесса (пункт 4 статьи 158 Кодекса Республики Беларусь об образовании) [1]. Указанные мероприятия призваны решать следующие задачи: создание условий для оздоровления учащихся физической культурой и спортом; вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой; обеспечение охраны здоровья учащихся; пропаганда физической культуры, обучение навыкам ЗОЖ; вхождение в учебную деятельность; восстановление функций организма, физической и умственной работоспособности учащихся; активный отдых.

Решение вышеуказанных задач возможно при активной деятельности администрации УОСО, педагогических коллективов и специалистов физической культуры, медицинского персонала при полном соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих оздоровительный эффект каждого мероприятия, со строгим выполнением правил безопасности, использованием естественно-средовых факторов, а также особенностей организации и методики проведения данных мероприятий. Наиболее оптимальным местом проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися (при хороших погодных условиях) являются плоскостные спортивные сооружения и пришкольные участки.

Принцип оздоровительной направленности – один из основных в системе физического воспитания школьников. Этот принцип в УОСО наиболее эффективно будет реализовываться с включением в режим учебного и продлённого дня комплекса рекреационных мероприятий с учащимися в следующих формах: гимнастика до учебных занятий,

физкультминутки, микро паузы активного отдыха на общеобразовательных уроках, физкультурные паузы на уроках труда и в группах продлённого дня при подготовке домашних заданий, физические упражнения и игры на удлинённых переменах между 3-м и 4-м уроками и физкультурные занятия в форме «Спортивный час» в группах продлённого дня.

Учебная деятельность закономерно изменяет течение физиологических процессов в организме. Совокупность этих изменений называют функциональным напряжением, в результате которого повышается интенсивность физиологических процессов, обеспечивающих учебную деятельность. Учебная нагрузка школьников включают в себя: величину и характер основных требований, которые данный вид учёбы и условия её выполнения предъявляют к учащемуся; функциональное напряжение организма как интегральный ответ на эту нагрузку.

На функциональное напряжение школьника влияют внешние и внутренние факторы. *Внешние факторы:* характер, интенсивность учёбы (статическая поза, монотонность и дефицит двигательной деятельности, психофизическое напряжение); состояние окружающей среды (окружение, экология, гигиена). *Внутренние факторы:* состояние организма, пол, возраст; степень психофизической подготовленности, опыт.

Необходимо обратить внимание на то, что воздействие нескольких факторов способно оказать неблагоприятное влияние на организм учащегося и привести к его переутомлению, перенапряжению.

Отдых в процессе напряжённой деятельности должен сводиться не к полному покою, а к смене деятельности (И. М. Сеченов). Принципиальная возможность стимуляции мышечной работоспособности за счёт переключения деятельности на неутомлённые мышцы послужила основой нового направления в физиологии мышечной деятельности.

Основным назначением мероприятий в режиме учебного дня является содействие повышению активизации учебной деятельности на базе оперативной оптимизации психофизической работоспособности, поддержания и укрепления здоровья учащихся. Данные мероприятия как

формы активного отдыха эффективно влияют на психофизическое восстановление, профилактику стрессов, поддержание осанки, профилактику заболеваний, оздоровление учащихся.

*Выводы.*

1. В настоящее время в большинстве УОСО региона недостаточно используется физическая рекреация – физкультурно-оздоровительные мероприятия с учащимися в режиме учебного и продлённого дня как один из эффективных компонентов здоровьесбережения школьников.

2. Физкультурно-рекреационные мероприятия являются эффективным средством вработывания в учебную деятельность и сохранения на протяжении учебного дня более стабильной работоспособности учащихся.

3. Комплексное использование форм физической рекреации в режиме учебного дня УОСО поможет компенсировать проблему недостаточной двигательной активности и здоровьесбережения, позволит сохранить здоровье школьников.

***Список использованных источников***

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: Кодекс Респ. Беларусь, 13 января 2011 № 243-3: принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г.: одобр. Советом Респ. 22 декабря 2010 г.: в ред. от 23 июля 2019) // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 / ООО «ЮрСпектр, Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

2. Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2020/2021 учебном году: инструкт.-метод. письмо Мин-ва образования Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sporteducation.by/> – Дата доступа: 30.08.2020.