

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

# ВЕСТНИК



Луганского  
национального  
университета  
имени Тараса Шевченко

---

**Серия 2.**

**Физическое воспитание  
и спорт**

**№ 1(2) • 2016**

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск  
2016

## СОДЕРЖАНИЕ

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

<i>Зув С.Н., Цой О.Е.</i> Оценка качества образовательной деятельности по дисциплине «Физическая культура» в вузе .....	5
<i>Пасюкова И.Ю., Барабаш В.А., Косицкая М.Д.</i> Комплекс ГТО – в современном формате: перспективы развития, отношение молодежи .....	9
<i>Рахматов А.И.</i> Взаимосвязь показателей физической подготовленности у студенток нефизкультурных вузов .....	13
<i>Чорноштан А.Г., Щербак М.С.</i> Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре .....	17
<i>Шиловских К.В.</i> Физическое развитие школьников 10–11 классов на уроках физической культуры посредством фитнес-технологий .....	24
<i>Шкурин А.И.</i> Авторитетный учитель – здоровое поколение нации .....	29

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

<i>Алхасов Д.С.</i> Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в традиционных и восточных видах единоборств .....	33
<i>Бабушкин Е.Г., Ткаченко С.Е.</i> Психологическая подготовленность спортсменов, занимающихся легкой атлетикой .....	38
<i>Воронков А.В., Доценко Д.М.</i> Использование подвижных игр в тренировочном процессе у начинающих дзюдоистов .....	43
<i>Воронков А.В., Осипцев В.П.</i> Влияние сплит-тренировки на силовые и антропометрические показатели занимающихся атлетизмом .....	47
<i>Врублевский Е.П., Кожедуб М.С.</i> Учет особенностей женского организма в тренировочном процессе бегуний на короткие дистанции .....	51
<i>Галкин В.А.</i> Средства, используемые в подготовке спортсменов-армрестлеров .....	57
<i>Горностаева Ю.В.</i> Тренировочное задание в системе построения тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в барьерном беге .....	65
<i>Ложечка М.В.</i> Сравнительные данные антропометрических и функциональных показателей детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов .....	70

<i>Максименко Г.Н., Максименко И.Г.</i> Структура предсоревновательных мезоциклов тренировки у десятиборцев высокой квалификации .....	75
<i>Максименко И.Г., Гудкова Д.</i> Теоретико-методические основы скоростно-силовой подготовки в спортивных играх .....	81
<i>Никулин И.Н., Лобанов Г.В.</i> К вопросу о совершенствовании систем проведения соревнований в армрестлинге .....	87
<i>Савинкова О.Н., Рябова А.О.</i> Изучение возможностей преодоления психологических барьеров на начальном этапе подготовки гребцов .....	91
<i>Седоченко С.В., Сабирова И.А., Черных А.В.</i> Сравнительный анализ стабилметрических билатеральных характеристик устойчивости стрелков винтовочников и пистолетчиков .....	96
<i>Шиловских К.В., Зелинский Д.В.</i> Основные тенденции развития современного гандбола на примере Чемпионата России среди команд Суперлиги 2009–2010 гг. ....	102

#### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

<i>Вовк В.М.</i> Адаптация и закономерности ее влияния на процесс преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов первого курса .....	107
<i>Никулина Т.В., Никулин И.Н., Жилина Л.В.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в структуре здоровьеориентированной образовательной системы Белгородского государственного национального исследовательского университета .....	113
<i>Паначев В.Д., Морозов А.П.</i> Здоровьесберегающие технологии в развитии личности студента .....	118
<i>Плохой В.Н., Никитушкин В.Г.</i> Ходьба как эффективное средство укрепления здоровья людей с нарушением ОДС .....	124
<i>Спирин В.К.</i> Культура движений в качестве условия создания здоровьеформирующего пространства в начальной школе .....	129
<b>Сведения об авторах</b> .....	134
<b>Информация для авторов</b> .....	138

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 37.037: 378.037

**Вовк Виктор Михайлович,**  
д-р пед. наук, проф.,  
заведующий кафедрой здоровья человека  
и физической реабилитации Института  
физического воспитания и спорта  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*vt.@yandex.ua*

## **Адаптация и закономерности ее влияния на процесс преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов первого курса**

*Рассмотрены и проанализированы литературные источники по проблемам адаптации и результаты мониторинга о влиянии фактора адаптации на процесс преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов первого курса. В эксперименте приняли участие 298 старшеклассников и 296 студентов первого курса. Установлено, что категория «адаптация» является важнейшей педагогической составляющей здорового образа жизни. Эта категория эффективно влияет на процесс преемственности здорового образа жизни и активную физкультурно-спортивную деятельность ученической и студенческой молодежи. Стратегической целью среднего и высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению старшеклассников и студентов, формированию навыков здорового образа жизни. Доказано, что нарушения адаптации выражается в ухудшении здоровья, физического развития, биоэнергетики двигательной активности старшеклассников и студентов первого курса.*

**Ключевые слова:** адаптация, старшеклассники, студенты, здоровье, здоровый образ жизни, физическое развитие, преемственность.

Адаптация, как закономерный фактор тесно связана с функциональной системой организма человека и с процессом обеспечения преемственности физического воспитания ученической и студенческой молодежи.

Адаптационный фактор – показатель уровня приспособляемости организма человека к различным изменяющимся факторам внешней среды. При этом выделяют генотипическую и фенотипическую адаптацию. Генотипическая адаптация представляет собой процесс приспособления к условиям среды путем наследственных изменений и естественного отбора. Фенотипическая адаптация представляет собой приспособительный процесс, развивающийся у отдельного индивида в течение жизни в ответ на воздействия различных факторов внешней среды.

П.К. Анохин в своих работах по теории функциональных систем опирался на результаты исследований А.А. Ухтомского о доминанте как системе, объединяющей нервные центры, исполнительные органы, которые направлены на реализацию поведенческих реакций человека [1]. Ф.З. Мерсон, исследуя проблему адаптации, выделил положение о взаимосвязи функции и генетического аппарата дифференцированных клеток организма, что позволило ему увязать представления о доминанте и функциональной системе с закономерностями развития долговременной адаптации [6]. Функциональная система, которая образуется в ответ на любую физическую нагрузку, включает в себя три звена: афферентное, центральное регуляторное и эффекторное [1; 2; 3; 6; 8]. Научно обоснованный учебно-воспитательный процесс приводит к возрастанию функциональных возможностей органов и систем организма за счет совершенствования всего комплекса механизмов, ответственных за адаптацию.

Исследования ученых Украины показывают, что уровень адаптации, приобретенный в результате пятилетней тренировки на выносливость, может быть утрачен в течение 2–3 месяцев детренировочного периода [4; 5; 7; 9; 10]. Уже в первые недели после прекращения тренировки отмечаются проявления деадаптации функциональной системы, определяющей уровень выносливости: в течение первых 6–24 дней на 14–25% уменьшается количество функционирующих капилляров, расположенных вокруг мышечного волокна [6]; после 12-дневного пассивного отдыха на 11% снижаются показатели максимального сердечного выброса, на 7% – максимального потребления кислорода [8].

Целью данного исследования было проанализировать и экспериментально проверить влияние фактора адаптации на процесс преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов первого курса. Исходя из поставленной цели были определены следующие задачи:

- систематизировать данные литературных источников по проблемам адаптации и преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов;
- разработать анкеты для исследования отношения старшеклассников и студентов к ведению здорового образа жизни;
- провести тестирование здоровья и физической подготовленности старшеклассников и студентов.

В исследовании были использованы педагогические методы (эксперимент, анкетирование, тестирование), анализ, синтез, обобщение, а также методы математической статистики.

Базой исследований были две общеобразовательные школы города Луганска и Луганский государственный университет имени Тараса Шев-

ченко. В экспериментальном исследовании приняли участие 298 старшеклассников и 296 студентов первого курса.

Анализ специальной литературы показал, что адаптация это важнейший физиологический показатель жизнедеятельности, формирование уровня которого осуществляется всем комплексом изменений физиологических систем организма (гормоны гипофиза и надпочечников, состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и прочих систем) под влиянием стресс-факторов (физическая, умственная работа, сдвиги атмосферного давления, температуры и т.п.). При этом формируется новое адаптивное поведение индивида, обеспечивающее наиболее благоприятное приспособление организма к этим факторам. Физический статус индивида определяется совокупностью консервативных типологических признаков (врожденных и генетически детерминированных), определяющих пределы адаптивности лабильных систематических тренировочных воздействий на организм человека. Для лиц, принадлежащих к различным типологическим группам, одни и те же признаки могут быть как консервативными, так и лабильными. Эффективное формирование долговременной адаптации не может быть обеспечено без учета фенотипических характеристик, лежащих в основе разделения людей на конституциональные типы. Закономерности развития адаптации теснейшим образом переплетаются с закономерностями формирования функциональных систем в том их представлении, которое вытекает из работ П.К. Анохина [1].

Индивидуальные структурно-функциональные особенности организма личности предусматривают не заранее сформировавшуюся адаптацию, а возможность ее реализации в ходе занятий физическими упражнениями. Это обеспечивает использование таких адаптационных реакций, которые жизненно необходимы и тем самым регулируют экономное, управляемое учебно-тренировочным процессом расходование энергетических и структурных ресурсов организма, а также ориентацию на формирование функциональной специализированной системы. Здесь необходимо, чтобы в клетках и органах, образующих такую систему, возникли структурные изменения и характеристики, увеличивающие ее физиологическую мощность, где возникает взаимность между функцией и структурой – генетическим аппаратом. Под влиянием адаптации на определенных этапах учебно-тренировочного процесса происходит перераспределение клеточного фонда между системами организма. Это явление говорит о лимите адаптационных возможностей организма индивида. Адаптация под знаком преимущества одних доминирующих систем приводит к истощению других. При адаптации старшеклассников и студентов младших курсов к большой психофизической нагрузке увеличиваются возможности скелетных мышц, сердца, легких, но снижается активность печени, почек и др.

При этом необходимо учитывать, что стрессовые нагрузки, связанные с интенсивной работой, и обменные процессы наиболее существенны для печени, сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы. По мере изменения средств физического развития, их характера, динамики нагрузки спектр адаптационных реакций меняется – на смену старому постепенно приходит новый набор. Это происходит через процесс адаптации, в ходе которого стираются ранее сложившиеся «следы». Стрессовый синдром составляет начальное звено любой новой адаптации за счет ин-

тенсивного расхода энергоресурсов, способного вызвать утрату ранее скопившихся функциональных механизмов. Следовательно, стресс не просто обеспечивает передачу ресурсов из неактивных систем в активные, а является аппаратом, одновременно катализирующим формирование одних структурных средств и исчезновение других. Адаптация характеризует процессуальные явления, в которых имеют место такие категории: возникновение, становление, зрелость и преобразование.

Возникновение – первая стадия срочной адаптации, которая характеризуется мобилизацией гиперфункций как недостаточно совершенного функционального «всплеска», который дает возможность удержать рабочий уровень систем до возникновения долговременной адаптации. Это обеспечивается максимальным минутным объемом кровообращения и дыхания, наличием количества молочной кислоты, близкого к критическому уровню.

Становление – вторая стадия – это переход от оперативной адаптации к долговременной (кумулятивной), она характеризуется активацией синтеза белка в клетках системы, ответственных за специализированную адаптацию с постоянным снижением стресс-синдрома, где в основном развивается устойчивая адаптация. Эта стадия может затягиваться при чрезмерной мышечной и психической нагрузке.

Зрелость – третья стадия – формирование кумулятивной адаптации характеризуется наличием положительных следовых процессов после нагрузки, отсутствием стресс-синдрома и совершенным приспособлением к определенным воздействиям и ситуациям.

Преобразование – четвертая стадия – стадия «износа», функционального перенапряжения, она не является обязательной и развивается при чрезмерной интенсивности адаптации, а не оптимальной. После длительного периода гиперфункции в нервных центрах, эндокринной системе и исполнительных органах развивается комплекс «локального изнашивания», выражающийся в снижении синтеза белка, нарушении обменных процессов, частичной гибели клеток и др.

Адаптационный фактор достоверно характеризует уровень адаптации целостного организма, а его основные составляющие являются индикаторами здорового образа жизни и здоровья.

Адаптационный потенциал (АП) – комплексный показатель оценки здоровья, физического развития, построенный на основе регрессивных взаимоотношений частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления, возраста, массы тела и роста и его уровень рассчитывается по формуле, предложенной А. Баевским и др. [2]:

$$АП = 0,011 \times ЧССп + 0,014 \times АДс + 0,008 \times АДд + 0,014 \times \\ \times \text{возраст} + 0,009 \times \text{масса} - 0,009 \times \text{рост} - 0,27$$

где ЧССп – частота сердечных сокращений в покое; АДс – артериальное давление систолическое (мм.рт.ст.); АДд – артериальное давление диастолическое (мм.рт.ст.); возраст (лет); масса тела (кг); рост (см).

Оценка адаптационного потенциала проводится в условных единицах (у.е.):

АП менее 2,61 у.е. оценивается баллом 8 (удовлетворительная адаптация);

АП от 2,61 до 3,09 у.е. оценивается баллом 6 (функциональное напряжение);

АП от 3,10 до 3,49 у.е. оценивается баллом 3 (неудовлетворительная адаптация);

АП больше 3,49 у.е. оценивается баллом 1 (срыв адаптации). В наших исследованиях удовлетворительная адаптация выявлена у 39,2% юношей-первокурсников и у 57,3% юношей-старшеклассников; у остальных (60,8% и 42,4%) отмечено напряжение адаптации, что само по себе настораживает.

Структурный резерв и функциональная мощность доминирующих систем являются необратимо увеличенными, а у заторможенных систем – необратимо сниженными. Это необходимо учитывать в учебно-воспитательном процессе, особенно в работе со школьниками старших классов и студентами младших курсов. Чрезмерная по своей напряженности адаптация к узко специализированным воздействиям в течение длительного времени приводит к негативным последствиям: возможность быстрого функционального истощения специализированных систем, доминирующих в адаптационной реакции; снижение энергетического и функционального резерва других систем, которые участвуют в адаптационных реакциях и, как правило, остаются детерминированными.

Переход от односторонней адаптации и одностороннего развития к комплексной адаптации и гармоническому развитию личности на первых этапах учебно-воспитательного процесса предполагает освоение новых, более перспективных форм адаптации. Занятия физическими упражнениями должны базироваться на комбинированной адаптации, формируемой комплексом разнообразных воздействий. Развитие специализированных функций обеспечивается широким диапазоном использования физических упражнений при оптимальном проявлении приспособительных реакций организма.

Вариативность комплексного подхода возможна как при параллельной, последовательной, так и преемственной структуре построения физической нагрузки. Она предполагает: одновременное развитие нескольких функций в одном занятии (урок, пара), четверть, семестр, учебный год; повторное развитие функции через оптимальные промежутки времени, не позволяющие снижаться достигнутому уровню двигательных качеств, эффективное формирование долговременной адаптации не может быть обеспечено без учета фенотипических характеристик, лежащих в основе разделения школьников и студентов на конституциональные и типологические группы.

#### Список литературы

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
2. Баевский Р.М. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения при массовых профилактических обследованиях населения. Экспресс-информация / Р.М. Баевский, А.П. Береснева, Н.Р. Палеев. – М.: ВНИИМИ, 1987. – №10. – С. 1–19.
3. Бозаджиев В.А. Адаптация студентов младших курсов в вузе / В.А. Бозаджиев // Вестник Челябинска. – Челябинск : ЧГАКИ, 2003. – №8. – С. 32–38.
4. Горчинський С.В. Педагогічні основи професійної адаптації студентів / С.В. Горчинський // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – 2010. – № 81. – С. 183–186.

5. **Маланюк Л.Б.** Особливості соціально-психологічної адаптації та величина соціальної фрустрації спортсменів / Л.Б. Маланюк, Т.В. Бойчук, О.М. Лібрик // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – 2007. – № 44. – С. 440–443.
6. **Меерсон Ф.З.** Основные закономерности индивидуальной адаптации. Физиология адаптационных процессов. / Ф.З. Меерсон – М., 1986. – С. 10–76.
7. **Огієнко П.М.** та ін. Прояв ефекту попередньої адаптації на прикладі розминки в циклічних вправах помірної потужності / П.М. Огієнко, Р. Шостак, Р. Мельник, Є.Г. Сумак, Т.О. Соломаха // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – 2008. – № 54. – С. 180–185.
8. **Пшенникова М.Г.** Адаптация к физическим нагрузкам. Физиология адаптационных процессов / М.Г. Пшенникова – М., 1986. – С. 124–221.
9. **Сикура А.И.** Биоритмическая адаптация организма в условиях занятий по физическому воспитанию / А.И. Сикура // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, – 2010, – № 7. – С. 101–103.
10. **Ходинов В.Н.** Адаптационные эффекты, характеризующие изменения реакций кровообращения и дыхания под влиянием тренировочных занятий с использованием различных активизирующих воздействий / В.Н. Ходинов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 101–108.

**Вовк Віктор Михайлович,**

д-р пед. наук, проф.,  
завідувач кафедри здоров'я людини  
і фізичної реабілітації Інституту  
фізичного виховання і спорту  
ДОУ ВПО ЛНР «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»

**Адаптація та закономірності її впливу на процес  
спадкоємності здорового способу життя старшокласників  
і студентів першого курсу**

*У статті розглянуто й проаналізовано літературні джерела з проблем адаптації та результати моніторингу про вплив чинника адаптації на процес спадкоємності здорового способу життя старшокласників і студентів першого курсу. Встановлено, що категорія «адаптація» є найважливішою педагогічною складовою здорового способу життя. Ця категорія ефективно впливає на процес спадкоємності здорового способу життя і активну фізкультурно-спортивну діяльність учнівської і студентської молоді. Стратегічною метою середньої і вищої освіти повинно стати створення середовища, що сприяє фізичному і моральному оздоровленню старшокласників і студентів, формуванню навичок здорового способу життя. Доведено, що порушення адаптації виражається в погіршенні здоров'я, фізичного розвитку, біоенергетики рухової активності старшокласників і студентів першого курсу.*

**Ключові слова:** адаптація, старшокласники, студенти, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичний розвиток, спадкоємність.

**Vovk Viktor M.,**  
doctor of pedagogical Sciences, Professor,  
head of the Department of human  
health and physical rehabilitation  
of Institute of physical education and sports  
Luhansk national University named  
after Taras Shevchenko

**Adaptation and predictable influence on process continuity  
healthy lifestyle education of students first course**

*Considered and to analysis of the literary source problems adaptation and result monitoring influence factors adaptation on process continuity healthy lifestyle education of students first course. I experiment to take 298 education and 296 students first course. It is installed category «adaptation» of component, important pedagogical to compile on healthy lifestyle. This category effectiveness of the influence process continuity healthy actively physical activity schoolboys and student youth. Strategic target secondary and higher education must go creation environment assist physical and moral to clean up lifestyle education of students, building skill healthy lifestyle. It is proved that for to break adaptation to swear worsening health, physical development, bioenergetics to set out activity lifestyle education of students first course.*

**Key words:** adaptation, education, students, health, healthy lifestyle, physical, development, continuity.

Статья поступила в редакцию 23.05.2016 г.

Принята в печать 25.11.2016 г.

УДК 378.172.

**Никулина Татьяна Викторовна,**  
канд. пед. наук, доцент,  
**Никулин Игорь Николаевич,**  
канд. пед. наук, доцент,  
**Жилина Лариса Васильевна,**  
Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет,  
*Nikulin\_i@bsu.edu.ru*

**Физкультурно-оздоровительная работа в структуре  
здоровьеориентированной образовательной  
системы белгородского государственного  
национального исследовательского университета**

*Статья посвящена описанию физкультурно-оздоровительной работы как составной части целевой программы «Развитие здоровьесориентированной образовательной системы Белгородского государственного национального исследовательского университета на 2013–2017 гг.». Цель программы – создание эффективной образовательной системы вуза, со-*