

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА  
ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*Материалы  
Республиканской научно-практической конференции  
с международным участием*

*5 апреля 2018 год*

УДК [(37.015.31:796) + (37.016:796)] (06)  
ББК 74.005.5 я 43 + 75р3я43 + 74.267.5я43  
А 43

**Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика** : сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием (г. Луганск, 5 апреля 2018 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск, 2018. – 371 с.

#### Рецензенты

- Ляпин В.П.** – заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор биологических наук, профессор, Заслуженный работник образования Украины
- Турянская О.Ф.** – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор.
- Сероштан В.М.** – заведующий кафедрой физического воспитания ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки», кандидат педагогических наук, профессор.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам теории и методологии модернизации физического воспитания учащейся молодежи; развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики; развития физической культуры в системе среднего профессионального образования; преподавания спортивно-педагогических дисциплин в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры; формирования культуры здоровья и здорового образа жизни детей и учащейся молодежи; применения инновационных и гуманитарных технологий инклюзивного образования в сфере физической культуры.

Предназначен для студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и научных работников, которые занимаются проблемами физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

Рекомендовано к печати Научной комиссией  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 13 от 19.06.2018)

© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ  
имени Тараса Шевченко», 2018

<b>Завадич В.Н.</b>	
Сущность и структура понятия «культура здоровья».....	<b>322</b>
<b>Лаврухин В.В.</b>	
Актуальность применения инновационных технологий на уроках физической культуры.....	<b>312</b>
<b>Лукьянчук М.А.</b>	
Нестандартное оборудование «Координационная лестница» и возможности ее использования на уроках физической культуры.....	<b>329</b>
<b>Максимова Н.В., Бурлакова Т.Л.</b>	
Проблема неправильного питания детей школьного возраста.....	<b>336</b>
<b>Олефир А.В.</b>	
Система спортивной подготовки студенческих команд по ринго.....	<b>341</b>
<b>Парнева А.В.</b>	
Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни учащейся молодежи.....	<b>348</b>
<b>Сведения об авторах.....</b>	<b>356</b>

In one of the schools in Krasnodon, a scientific analysis was conducted, where it was found out how balanced the nutrition of children and adolescents.

Keywords: schoolchild feeding; health; vitamins; children's body; balanced diet.

**Олефир А.В.**

## **СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО РИНГО**

Спортивно-массовые студенческие соревнования имеют большую значимость, главное их предназначение вызвать положительные эмоции, укрепить здоровье, преодолеть собственные барьеры, ощутить радость общения, мотивировать учащихся к регулярным, самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Студенческий спорт активно развивается и в процессе спортивной деятельности у учащихся появляются возможности для разностороннего развития. Система спортивной подготовки в высших учебных заведениях направлена на самореализацию и самоутверждение средствами избранных видов спорта [4, с. 96].

Сложность в системе подготовки студенческих команд, обусловлена с одной стороны, разной квалификацией, которой обладают студенты, ежегодным обновлением состава команд в спортивных играх, это все напрямую зависит от заинтересованности студентов в посещении спортивных тренировок, а так же сроков обучения. С другой стороны, это выбор тренировочных занятий по профилю. Многие виды спорта попросту не включены в перечень спортивных секционных занятий. Одним из таких видом спорта является ринго.

Данной проблемой, и различными ее аспектами занимались такие ученые как: И.И. Колтун, В.У. Агеевец, И.И. Баринов, В.М. Выдрин, М.Я. Виленский, И.П. Лопатин, А.В. Лотоненко, С.И. Гуськов, В.В. Кузин, А.Д. Новиковым, С.Г. Сейранов, Ф.П. Шувалов, а так же и зарубежные авторы: В.В. Стрижевский, В.В. Староста, А.Г. Поник, Е.М. Аекен, А.Ф. Адер, Х.Р. Билер, С.Г. Коуэлл, Э.Л. Райс.

Спортивная игра ринго сегодня очень интересна, доступна, динамична и не требует больших материальных затрат. Она актуальна, так как с помощью спортивной игры ринго можно решать как оздоровительные, так и воспитательные задачи.

Ринго способствует формированию определённых технических навыков, развитие двигательных качеств, оздоровлению учащихся. Этот вид спорта похож на волейбол, только игроки бросают друг другу не мяч, а резиновые кольца. Главная задача игры – ловить кольца и не давать им упасть на своей части площадки. Ринго, или её элементы, также можно использовать в тренировочном процессе других видов спорта, как подводящую игру [5, с. 201].

Преимущество игры заключается: практическим отсутствием травматизма или тем, что он сведён до минимума. Физическая активность, требуемая во время игры в ринго, оказывает положительное влияние на все человеческие системы и органы. Преимущество ринго – универсальность движения. Эта игра требует большой универсальности двигательных действий и в то же время способствует их формированию и укреплению [5, с. 264].

Процесс организации и осуществления спортивной подготовки учащихся в условиях вузов разработан, но научно не систематизированы, в этот процесс не включены некоторые виды

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА спорта, которые культивируются в высших учебных заведениях, что обуславливает актуальность наших исследований.

Поэтому целью нашей статьи выступает поиск путей оптимизации тренировочного процесса, новые тренировочные методы, новые технологии и системы работы. Необходимо разработать систему подготовки тех, кто занимается ринго, на основе учёта их игровой и физической подготовленности.

Анализ литературных источников и публикаций свидетельствует о том, что при планировании тренировки студенческой команды необходимо учитывать уровень физической и технической подготовки рингистов, способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению в игре, уровень овладения навыками игры в ринго.

Тренерское мастерство позволяет целенаправленно определить наиболее оптимальное соотношение количества и качества тренировочных упражнений, принимая во внимание специфические особенности спортивной игры ринго. В данной статье рассмотрим вопросы методики формирования основ технико-тактической подготовки, структуру и содержание игры рингистов-студентов.

Решение проблем совершенствования самой технологии спортивно-технической подготовки студентов по спортивным играм в настоящее время, по-видимому, должно строиться на базе методологии программно-целевого управления учебно-тренировочным процессом [2, с. 114]. Это объясняется тем, что наиболее рациональные и эффективные образцы технических действий, как правило, имеют в своей структуре многоцелевую, многоуровневую, иерархическую организацию элементов, следовательно, и сама методика их освоения в тренировочном процессе должна отражать это явление, а программа

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА обучения и двигательного совершенствования должны носить целевой многоступенчатый характер.

Разносторонность технической подготовленности определяется по степени разнообразия технических действий и элементов, которыми владеет спортсмен и которые он использует в соревновательной деятельности.

Обучение техническим действиям в спортивной игре ринго, и начальное их совершенствование основывается на том, что методы, материал и средства обучения напрямую зависят от уровня освоения пройденного материала, что выявляется в игровых условиях (игровые упражнения, упрощенная игра, учебная игра, свободная игра).

Эффективность средств в обучении технико-тактическим действиям в спортивной игре ринго во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учётом задач, уровня физической подготовленности занимающихся. Методы, применяемые в процессе обучения, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приёмом. Используют показ, объяснение, показ. Второй этап – изучение приёма, технического элемента в упрощённых условиях. Успех обучения зависит от правильного подбора подводящих упражнений, по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму или тактическому действию и посылны для занимающихся. Третий этап – изучение приёма или действия в усложнённых условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приёма, игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка [1, с. 158]. При изучении сложных по структуре приёмов и действий (атакующий бросок) их

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

разделяют на составные части, выделяя основное звено. Занимаясь данной проблемой, И.И. Колтун рекомендует на стадии обучения использовать методы управления (команды, распоряжения, сигналы, зрительные ориентиры, технические средства), двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера), информации (позиция пальцев на кольце, сила толчка кольца, мощность и т.д.) [3, с. 31].

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предлагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приёма, включая выполнения его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники спортивной игры ринго и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки.

Четвёртый этап предполагает закрепление приёма в игре. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование.

Так, по мнению В.В. Старосты основными принципами системы построения учебно-тренировочной работы со студенческой командой по ринго является универсальность в постановке задач, выборе средств и методов обучения в соответствии с контингентом занимающихся, соблюдение требований индивидуальности обучения. В зависимости от задач одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определённую логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки.



Так подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приёма (например подбрасывание кольца в воздухе над собой переходит в разучивание броска) [5, с. 237].

Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода к специально-технической подготовке. Упражнения по технике, построенные в определённом порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений в ринго. В конечном счёте одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

Следует отметить, что методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учётом специфики игры в ринго.

Первый этап тактической подготовки направлен на развитие у занимающихся определённых физических и интеллектуальных качеств. Эффективными средствами являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют появления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения тактическим приёмам по спортивной игре ринго. Обучение следует построить так, чтобы в игре появилось единство техники и тактики. Третий этап – изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра [1, с. 197]. Формирование тактических умений формируется еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в

упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных контрольных играх и соревнованиях.

Техническую и тактическую подготовку студенческих команд по ринго целесообразно осуществлять в постепенно усложняющихся условиях, сначала относительно стандартные, не меняющиеся, затем частично изменяющиеся, а затем уже неограниченно изменяющиеся.

Исходя из вышеизложенного, следует отметить, что система подготовки студенческих команд имеет свои особенности. Необходимо использовать опыт подготовки студенческих команд накопленный специалистами, значительно повышая качество всего педагогического процесса. Нет сомнений, что вдумчивый тренер создаёт свою стандартную концепцию спортивной подготовки, которая до определённой степени соответствует общим принципам и методам тренировочной работы по ринго. Но, кроме этого тренеру совершенно необходимо выбрать специфические элементы для каждой конкретной ситуации, зная набор тренировочных методов необходимо выбрать наиболее оптимальный их баланс в тренировочной работе. Повышение эффективности технической и тактической подготовленности студенческих команд по ринго должны обеспечиваться на основании осмысленного подбора и использование в практике учебно-тренировочного процесса наиболее передовых технологий, которые бы учитывали стратегию и тенденции развития спортивной игры ринго.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: АСАДЕМА, 2002. – 308 с.

2. Колтун И.И. Методика обучения спортивной игре «Ринго» и роль отбора в определении специализации в этом виде спорта / И.И. Колтун // Сборник материалов научно-практической конференции. – Минск БГУФК, 2010. – С. 114 – 116.

3. Колтун И.И. «Спортивная игра ринго. Учебная программа факультативных занятий для V-XI классов» / И.И. Колтун // Вестник образования ежемесячный научно-практический и информационно-методический журнал №2. – Минск, 2014. – С. 30 – 35.

4. Лапутин А.П. Обучение спортивным движениям / А.П. Лапутин – Киев, 1986. – С. 96–98.

5. Aniol-Strzyżewska, K. [2010]: Ringo – jeszcze jedna pasja sportowo-organizacyjna prof. W. Starosty. [W:] Kariera naukowa czy pasja życia? W. Starosta., Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Instytut Sportu w Warszawie. Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. Warszawa, 418.

Аннотация. В статье Олефир А.В. «Система спортивной подготовки студенческих команд по ринго» обозначены общие характеристики студенческого спорта, проанализирована система организации технико-тактической подготовки команд по ринго. Для изучения качества подготовки студенческих команд рекомендовано, шире использовать современные спортивные технологии.

Ключевые слова: спортивные игры, ринго, система, студенты

Abstract. In article Olefir A.V. "system of sports training of student teams on Ringo" the General characteristics of student sport are designated, the system of the organization of technical and tactical training of teams on Ringo is analyzed. To study the quality of training of student teams, it is recommended to use modern sports technologies more widely.

Keywords: sports games, Ringo, system, students

**Парнева А.В.**

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Сегодня мы с вами живем в удивительное время. Несмотря на все сложности и проблемы нынешнего положения Луганской Народной Республики (ЛНР) как никогда актуально и остро стоит проблема формирования культуры здоровья и здорового образа жизни молодежи Республики.

Произошедшие события, а именно военные действия и послевоенные условия жизни, оказали негативное влияние на многие аспекты жизни большинства людей. Ухудшили их материальное положение, моральный дух и особенно здоровье.

Многовековой, передающийся от поколения к поколению житейский опыт привел к однозначному пониманию и признанию того, что в многообразном спектре человеческих ценностей приоритетное, особо важное место занимает здоровье [5, с. 156].

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путем «от болезни к здоровью», превращаясь все более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека [2, с. 58].

Как же сохранить здоровье и добиться высокой работоспособности, профессиональной успешности и долголетия?