

**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**



**ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ В  
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы XIV Международной  
научно-практической конференции**

**Под общей редакцией  
Заслуженного работника образования Украины,  
доктора пед. наук России и Украины, профессора Г.Н. Максименко**

**(Луганск, 20-21 апреля 2017 года)**

**Луганск, 2017**

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

<i>Асатова Г.Р.</i> Историко-организационные аспекты развития паралимпийского движения в Узбекистане .....	9
<i>Бергина Р.Н.</i> Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе.....	13
<i>Бергина Р.Н.</i> Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студентов .....	16
<i>Веселкин М.С., Прокудин Б.Ф.</i> Годичная структура многолетней подготовки конькобежцев этапа высших достижений .....	20
<i>Веселкин М.С., Прокудин Б.Ф.</i> Особенности изменения биологических структур организма квалифицированных конькобежцев в процессе многолетних тренировок .....	26
<i>Вовк В.М.</i> Проблемы моделирования физического воспитания ученической и студенческой молодежи.....	31
<i>Воронин И.Ю., Саласин А.Ю.</i> Совершенствование ведения мяча у юных баскетболистов .....	37
<i>Воронин И.Ю., Саласин А.Ю., Помазанов А.И.</i> Повышение эффективности физического воспитания школьников 2-х классов .....	42
<i>Германов Г.Н., Цуканова Е.Г., Бочарова В.Г.</i> Ступени падения и нового подъема российской легкой атлетики: к проблеме допинговых скандалов ...	47
<i>Горская И.Ю., Булушев С.О.</i> Эффективность координационной подготовки юных хоккеистов с учетом морфотипологических особенностей.....	56
<i>Гринюк А.С., Дедова Е.А.</i> Отношение молодого поколения к паралимпийцам .....	63
<i>Гузов В.В.</i> Прикладная направленность физического воспитания для студентов технических специальностей .....	66
<i>Дренчев М., Третьяков А.А., Агошков В.В.</i> Методика обучения спасению утопающих студентов факультета физической культуры .....	71
<i>Драгнев А.А., Драгнев А.М.</i> Олимпийский и профессиональный спорт .....	75
<i>Дроздов Д.В.</i> Модель формирования профессиональных качеств будущих тренеров.....	78
<i>Елецкий С.Н.</i> Объёмы тренировочных нагрузок и их соотношение в спортивной подготовке юных тхеквондистов.....	85
<i>Ерёменко И.В.</i> Фехтование как средство проявления индивидуальности и определения стратегии самопрезентации личности .....	89
<i>Ермолаева Т.Н., Харьковский Р.Г., Рубинская И.Ю.</i> Краткая история профессионального развития луганского софтбола .....	95
<i>Зотова Е.С., Трусова В.П.</i> Организация и проведения работы по семейной физической культуре в Омске.....	102
<i>Зюзюков А.В.</i> Структура и содержание профессиональной деятельности тренера детского и юношеского спорта.....	105

8. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд – К. : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

9. Филь Н. Профессиональная подготовка студентов в институте физической культуры [Текст] / Н. Филь, В. Пешков. – К. : Вища школа, 135с.

10. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства [Учеб. пособ. для высш. учеб. заведений физ. культуры] / А. М. Якимов. – М. : Тера-Спорт, 2003. – 176 с.

**Елецкий Сергей Николаевич**

## ОБЪЁМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И ИХ СООТНОШЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

*Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко*

**Аннотация.** Елецкий С.Н., *Объёмы тренировочных нагрузок и их соотношение в спортивной подготовке юных тхэквондистов. В статье экспериментально проверена эффективность применения соотношения объемов тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов. Это обеспечивает оптимальную работоспособность и прогресс результатов спортсменов. На этапе предварительной базовой подготовки определено наиболее эффективное построение тренировочного процесса двухмесячного периода. Оно имеет такое соотношение объемов тренировочных средств: базовая техника - 11%, формальные комплексы боевых упражнений- 5%, специально-подготовительные упражнения - 3%, упражнения на снарядах - 2%.*

**Ключевые слова:** *объем, нагрузка, подготовленность, юный, тхэквондо, тренировочный объем, нагрузка.*

**Abstract.** *Eletskiy S.N., The volume of the training loads and their relationship to sport training of young taekwondo athletes. In the article, the effectiveness of applying the ratio of training loads to the training of young athletes is experimentally tested. This ensures optimal performance and progress of athletes' results. At the stage of preliminary basic training, the most effective construction of the training process for a two-month period was determined. It has such a ratio of the amount of training equipment: basic equipment - 11%, formal complexes of combat exercises - 5%, specially-preparatory exercises - 3%, exercises on shells - 2%.*

**Key words:** *volume, load, preparedness, young, taekwondo, training volume, load.*

**Введение.** Многолетняя подготовка тхэквондистов должна предусматривать непрерывное повышение уровня развития основных физических качеств и совершенствования технической подготовленности спортсменов. Успешное решение данной задачи может быть обеспечено только при выполнении растущих объемов тренировочных нагрузок. При этом чрезвычайно важно, чтобы каждый усвоенный объем работы сопровождался прогрессом результатов и готовил организм спортсмена в соответствии с требованиями следующего этапа подготовки. Выявление оптимального объема тренировочных нагрузок для юных тхэквондистов является наиболее актуальным, потому что с этого периода формируется будущая структура многолетней подготовки спортсменов. В современных публикациях по тхэквондо широко распространены исторические и философские аспекты [1, 5,

8, 14], а научно-методическая и учебная литература посвящена базовой технике исполнения движений и изучению комплексных упражнений [2, 13]. Анализу тактики маневрирования тхэквондистов в поединках посвящены работы [4, 12], технике проведение ударов [3, 7]. Остается невыясненным вопрос о том, какие объемы тренировочных нагрузок следует выполнять юным тхэквондистам, чтобы повышать своё мастерство и совершенствовать уровень своих физических качеств. В данной работе делается попытка исследования эффективности применения соотношения объемов тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов, специализирующихся по тхэквондо ВТФ.

**Цель исследования** - проверить эффективность применения соотношения объемов тренировочных нагрузок в подготовке юных тхэквондистов.

**Задача исследования** - исследовать эффективность применение соотношения объемов тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов, специализирующихся по тхэквондо ВТФ.

**Методы исследования.** 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно- методической литературы. 2. Педагогические контрольные испытания (тесты). 3. Методы математической статистики.

**Организация исследования.** С целью проверки эффективности применения соотношение объемов тренировочных нагрузок в подготовке юных тхэквондистов был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 25 юных спортсменов со сравнительными стартовыми характеристиками подготовленности ( $P > 0,05$ ), которые специализируются по тхэквондо ВТФ. Спортсмены имели квалификацию 1 юношеского – 3 взрослого разряда, возраст составлял 7-9 лет, а стаж непрерывных занятий тхэквондо ВТФ 2-3 года. На протяжении двух месяцев применялась программа подготовки, составлявшая 30 тренировочных занятий и включала следующие средства тренировочных нагрузок: базовая техника тхэквондо, формальные комплексы боевых упражнений, специально-подготовительные упражнения, упражнения на снарядах, упражнения с партнером, беговые упражнения, упражнения на гибкость, упражнения общей физической подготовки, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями.

**Результаты исследования.** Эффективность применения соотношения объёмов тренировочных нагрузок в подготовке юных тхэквондистов оценивали по изменениям уровня физической подготовленности в начале и в конце педагогического эксперимента. Для установления сдвигов, анализ проводился отдельно по каждому физическому качеству, а именно: результаты отдельного испытания юных тхэквондистов в начале эксперимента, сравнивались с показателями в конце двухмесячного периода тренировки и рассчитывался процентный прирост. Исследование уровня физической подготовленности юных тхэквондистов в эксперименте осуществлялось по следующим педагогическим тестам:

1. Скорость спортсменов оценивалась по результатам бега на 20 м и 30 м с высокого старта.

2. Сила по показателям динамометрии силы мышц сильной кисти и сгибание рук в упоре лежа.

3. Скоростно-силовые качества спортсменов тестировались по данным контрольных упражнений, позволяющих выявить и оценить уровень "взрывной" силы спортсмена. Среди них - прыжки в длину и в высоту с места, метание набивного мяча массой 2 кг двумя руками снизу вперед.

4. Координационные способности спортсменов фиксировались в работе по тесту челночный бег, отражающий способность к оценке и регуляции пространственно-временных и динамических параметров движений.

5. Гибкость спортсменов определялась в тазобедренном суставе по тестам продольный и поперечный шпагаты и в суставах позвоночного столба при наклоне туловища вперед (сгибание) из положения стоя на гимнастической скамейке и при разгибании позвоночного столба по тесту "мост".

6. Общая выносливость спортсменов оценивалась по результатам бега на 1000 м.

Методики проведения указанных тестов и целесообразность их применения в контроле тренировочного процесса доказано в источниках [6, 9, 10-11]. Обработка результатов тестирования проводилась с помощью методов математической статистики с расчетом определения достоверности различий ( $P < 0,05$ ) по t-критерию Стьюдента.

Анализ полученных результатов уровня развития физических качеств тхэквондистов 1 юношеского-3 взрослого разряда по приведённым тестам обнаружил, что между показателями в начале и в конце педагогического эксперимента регистрируется статистически значимое улучшение ( $P < 0,05$ ) во всех контрольных испытаниях. Это свидетельствует о том, что уровень каждого физического качества за период эксперимента имеет существенное улучшение, что подтверждает процентный прирост.

По результатам тестов юных тхэквондистов на скорость: бег на 20 м с высокого старта в начале эксперимента фиксировалась средняя скорость выполнения упражнения 4,71 с, после второго замера она улучшилась и составила 4,26 с (прирост составил 10%); бег на 30 м с высокого старта в начале эксперимента - 6,31 с, а в конце тренировочного эксперимента улучшилась до 5,81 с, что составляет прирост в 8%.

Прирост показателей абсолютной силы: мышц сильнейшей кисти (кистевой динамометрии) составляет 31% (улучшение от 8,16 кг до 11,82 кг) сгибание рук в упоре лежа - 36% (от 12,64 раз до 19,72 раз).

Скоростно-силовые качества улучшились: в прыжках в длину с места в начале эксперимента составляли 131,48 см, после второго измерения увеличились до 147,64 см (прирост составил 11%); в прыжках в высоту с места от 24,92 см до 29,24 см (15%); в метании набивного мяча весом 2 кг снизу вперед в начале эксперимента 3,68 м, а в конце - 4,43 м (прирост 17%).

Координационные способности в тесте челночного бега в начале составляли 12,09 с, а в конце 10,28 с (прирост 15%).

Показатели гибкости юных тхэквондистов: продольного шпагата в начале эксперимента были 9,88 см, а в конце 6,56 см (прирост 51%),

поперечного шпагата обнаружено после первого замера 12,92 см, а после второго - 7,80 см (прирост 66%); при разгибании позвоночного столба по тесту "мост" улучшились на 67% (от 20,04 до 12,00 см) при наклоне туловища стоя улучшились от 10,88 см до 14,32 см, то есть на 24%.

Исследование уровня общей выносливости юных тхэквондистов выполнялось по результату теста в беге на 1000 м. и выявило в начале эксперимента 5.55, а в конце 5,05, что составляет прирост 9%.

**Выводы.** Экспериментально проверена эффективность применения соотношения объемов тренировочных нагрузок в подготовке тхэквондистов 1 юношеского-3 взрослого разряда 7-9 лет о чем указывает процентный прирост показателей тестирования и статистически значимое ( $P < 0,05$ ) расхождение во всех испытаниях. На этапе предварительной базовой подготовки для тхэквондистов самое эффективное построение тренировочного процесса двухмесячного периода имеет такое соотношение объемов тренировочных средств: базовая техника тхэквондо - 11%, формальные комплексы боевых упражнений - 5%, специально-подготовительные упражнения - 3%, упражнения на снарядах - 2%, упражнения с партнёром - 8%, беговые упражнения - 12%, упражнения на гибкость - 12%, упражнения общей физической подготовки - 16%, общеразвивающие упражнения - 14%, спортивные и подвижные игры - 15%, упражнения с отягощением - 2%.

**Перспективы дальнейших исследований.** Планируется исследования показателей, характеризующих уровень развития физических качеств у юных спортсменов, специализирующиеся по тхэквондо ВТФ.

### Список использованной литературы

1. Гил К. Искусство тхэквондо / Пер. с нем. К. Гил, Ким Чур Хван.- М.: Советский спорт, 1991. - 176 с.
2. Горбенко В. Влияние общих и специальных двигательных способностей и владения техническими действиями в тхэквондо / В. Горбенко, А.Новикова // Спортивный вестник Приднепровья. - 2003. - № 3-4.- С. 77-81.
3. Иванков Ч. Т. Исследование системы «двух борцов» с позиции биомеханики ударных действий в тхэквондо / Ч Т. Иванков, И.С. Зенченко // Материалы докладов научно-методической конференции. Выпуск 5. - М.: МГПУ ПИФК, 2006. - С. 21-23.
4. Калашников Ю.Б. конфликтное взаимодействие тхэквондистов при выполнении «степа» в атакующих тактико-технических структурах / Ю. Б. Калашников: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. кандидата пед. наук: 13.00.04 // Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1998. - 21 с.
5. Карамов С. К. Корейские боевые искусства / С. К. Карамов. -М.: ООО «Издательство Астрель»: «Издательство АСТ», 2003.- 158 с.
6. Максименко Г. М. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. М. Максименко, Т. П. Бочаров. - Луганск:Альма-матер, 2007. - 394 с.

7. Подпалько С. Л. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ / С. Л. Подпалько, А. А. Новиков // Современные гуманитарные исследования. - М., 2007. - № 2. - С.262-264.

8. Саенко В. Г. Морально-этические нормы поведения и философские принципы в школе тхэквондо / В. Г. Саенко, С. М.Гончаров // Первый шаг в науку: Сб. наук. пр. Всеукраин. студ.научно-практической. конф. - Луганск: Полиграфресурсы, 2007. - Т. 1:Психолого-педагогические науки. - С. 421-426.

9. Саенко В. Г. Построение тренировочного процесса спортсменов различной квалификации, специализирующихся в киокушинкай каратэ/ В. Г. Саенко: Автореф. дис. ... Канд. наук физ. вых. и спорта:24.00.01 // Гос. научно-исследовательский. ин-т физ. культ. и спорта. - Киев, 2008. - 22 с.

10. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх/ Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. - Луганск: Знание, 2002. - 496 с.

11. Сергиенко Л. П. Тестирование двигательных способностей школьников / Л.П.Сергиенко. - М. : Олимпийская литература, 2001. - 439 с.

12. Цой А. Е. Психо-тактическая подготовка юных тхэквондистов 15-17 лет / А. Е. Цой: Автореф. дис. на соиск. учен. степь. кандидата пед. наук: 13.00.04 // Рос. гос. акад. физ. культуры. - М.,1996. - 18 с.

13. ЧойСунг Мо. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / ЧойСунг Мо, Е. И. Глебов. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. - 320 с.

14. Эпов А. Г. Тхэквондо: проблемы становления / А. Г. Эпов // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 2. - С. 43-44.

**Ерёменко Игорь Владимирович**

## **ФЕХТОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОЯВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТРАТЕГИИ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

### ***Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко***

*В статье рассмотрены прикладные аспекты социально-психологического феномена самопрезентации. Самопрезентация является достаточно новым феноменом в современном научном социально-психологическом дискурсе, и в основном используется для обозначения спектра образов личности. Этот феномен является особенно актуальным в исследованиях личностной зрелости. В статье обосновывается предположение, что фехтование является тем видом единоборства, особенности освоения которым могут пригодиться для формирования целостного образа личности, который презентуется окружающим. Высказано тезис о том, что осознание особенностей социально-психологических взаимодействий, которым отличается процесс выработки собственного фехтовального стиля, призванный способствовать эффективности целого спектра личностных взаимодействий.*

**Ключевые слова:** самопрезентация, личные границы, индивидуальность, коммуникативные дистанции, образ «Я», образ тела, фехтование, фехтовальные школы, фехтовальные тактик.