

Научное издание

ВЕСТНИК

Луганского национального университета
имени Тараса Шевченко

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№1(8)
2017



**КНИТА**

Издатель ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011, т/ф (0642)58-03-20

№1(8) • 2017 ВЕСТНИК ЛУГАНСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО



Министерство образования и науки
Луганской Народной Республики
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Луганской Народной Республики
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

ВЕСТНИК



Луганского
национального
университета
имени Тараса Шевченко

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 1(8) • 2017

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск
2017

УДК 796(062.552)+8:378.4(477.61)ЛНУ
ББК 95.43(4Укр-4Луг)+75я5
В38

Учредитель и издатель
ГОУ ВПО «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Основан в 2015 г.

*Свидетельство о регистрации средства массовой информации
ПИ 000089 от 13 февраля 2017 г.*

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор

Трегубенко Е.Н. – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора

Сорокина Г.А. – доктор педагогических наук, профессор

Выпускающий редактор

Вострякова Н.В. – заведующий редакционно-издательским отделом

Редактор серии

Павлова Н.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Состав редакционной коллегии серии:

- | | |
|------------------------|---|
| Вовк В.М. | – доктор педагогических наук, профессор |
| Германов Г.Н. | – доктор педагогических наук, профессор |
| Горащук В.П. | – доктор педагогических наук, профессор |
| Латышев С.В. | – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор |
| Максименко Г.Н. | – доктор педагогических наук, профессор |
| Максименко И.Г. | – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор |
| Матвеев А.П. | – доктор педагогических наук, профессор |
| Никитушкин В.Г. | – доктор педагогических наук, профессор |
| Олейник В.А. | – доктор медицинских наук, профессор |
| Ротерс Т.Т. | – доктор педагогических наук, профессор |
| Собянин Ф.И. | – доктор педагогических наук, профессор |
| Сышко Д.В. | – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор |

В38 **Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко** : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2017. – № 1(8) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 116 с.

Настоящий сборник публикует оригинальные материалы ученых различных отраслей наук и групп специальностей, а также результаты исследований научных учреждений и учебных заведений, обладающие научной новизной, представляющие собой результаты проводимых или завершенных исследований теоретического или научно-практического характера.

Адресуется ученым-исследователям, докторантам, аспирантам, соискателям, педагогическим работникам, студентам, и всем, интересующимся проблемами развития научного знания.

Издание включено в РИНЦ.

Печатается по решению Ученого совета Луганского национального университета имени Тараса Шевченко (протокол № 6 от 22 декабря 2017 г.)

УДК 796(062.552)+8:378.4(477.61)ЛНУ
ББК 95.43(4Укр-4Луг)+75я5

© Коллектив авторов, 2017
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Физическое воспитание учащейся молодёжи

Асташова Е.Н., Лимонченко А.С. Анкетирование как метод исследования мотивации деятельности школьников в процессе физического воспитания	5
Бабешко А.П. К проблеме обеспечения безопасности и профилактики травматизма в процессе преподавания физической культуры в колледжах ЛНР	11
Зюсюков А.В. Пути формирования профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры	18
Игнатова Т.А. Формирование у студентов мотивации к сохранению физического здоровья в учреждениях высшего профессионального образования	23
Павлова Н.А. Современные подходы к повышению уровня физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания	27
Пшечук-Воронина Я.Ю. Состояние проблемы физической подготовки будущих хореографов в структуре среднего профессионального образования	32
Ротерс Т.Т. Феномен физической культуры педагога	38

Теория и методика спортивной тренировки

Дроздов Д.В. Лидерство как важное условие эффективности соревновательной деятельности в студенческом баскетболе	43
Елецкий С.Н. Влияние занятий с элементами тхэквондо на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста	48
Ерёменко И.В. Историческое фехтование и научное исследование средневекового вооружения	53
Загной Т.В. Повышение эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов-спортсменов: дифференцированный подход	57
Максименко Г.Н., Максименко И.Г., Али Хасан Файсал Характеристика воздействий занятий легкоатлетическими метаниями на показатели силовой подготовленности студентов с последствиями ДЦП	64
Скляр М.С. Оценка уровня физической подготовленности юношей в каратэ	69

Павлова Наталья Анатольевна,
канд. пед. наук, доцент
кафедры спортивных дисциплин
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
nataha_pavlova1980@mail.ru

Современные подходы к повышению уровня физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания

В данной публикации рассмотрены: а) состояние уровня физического развития детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания; б) вопросы повышения уровня физического состояния детей; в) результаты теоретического исследования данной проблемы. Представлены выводы по рассматриваемой проблеме.

Ключевые слова: *уровни физического развития, двигательная активность, дети младшего школьного возраста, процесс физического воспитания в начальной школе.*

В сложных условиях социально-экономического кризиса, тяжелой экологической ситуации, требующих глубоких преобразований жизнеустройства современного общества, школьники, наряду с овладением знаниями, умениями и навыками, предусмотренными базовой программой по физической культуре, должны иметь высокий уровень физического состояния, здоровья, быть гармонично развитыми, готовыми к плодотворной творческой работе.

Современная ситуация в системе образования ведет к постоянному росту умственных и эмоциональных нагрузок, которые предъявляют организму ребенка такие высокие требования, что он не в состоянии с ними справиться.

Многие исследователи занимались решением проблемы повышения уровня физического состояния детей и рассматривали ее с разных сторон. Анализ научных работ авторов по вопросам повышения уровня физического состояния детей позволил выделить следующие направления в решении этой проблемы: разработка новых образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий обучения (А.И. Комков, 2001; С.И. Изаак, 2004; А.А. Харитонова, 2009; Т.Е. Виленская, 2012; И.В. Хрипло, 2012; М.В. Чернявский, 2012; И.В. Иваний, 2012; Н.В. Ковалева 2013; В.И. Гордейчук, 2014); внедрение систематического педагогического контроля компонентов физического состояния детей (В.В. Шандригось, 2002; С.В. Хрущев, 2004; В.Л. Исаков, 2007; Н.Л. Носова, 2008; Н.Н. Гончарова, 2009); совершенствование программно-нормативных основ физического воспитания (Т.Ю. Круцевич, 2011; М.В. Прозар, 2012; Т.С. Саранчук, 2012).

Современные подходы к повышению уровня физического состояния детей, их научная обоснованность и перспективность использования дают возможность вариативного моделирования процесса физического воспитания, позволяют сделать его более эффективным и более привлекательным для школьников.

Цель данной статьи – определить и проанализировать современные подходы к повышению уровня физического состояния детей в процессе физического воспитания

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, информации сети Internet, законодательных актов и нормативных документов.

Оптимальный и комфортный уровень развития организма ребенка, обеспечивающий ему здоровое существование, невозможен без двигательной активности. Гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы, а также ее основного звена – головного мозга не может происходить без мышечной деятельности всего организма [6].

Многочисленные исследования последних лет [4; 8; 9], указывающие на неблагоприятную тенденцию в состоянии здоровья детей как физического, так и психологического, связывают прежде всего с низким уровнем двигательной активности в образовательных учреждениях, и, в частности, с недостаточной двигательной активностью во внеурочное время.

Исходя из вышесказанного, одним из подходов к решению проблемы повышения уровня физического состояния детей школьного возраста является оптимизация их двигательной активности.

Решением вопросов повышения двигательной активности детей на занятиях по физическому воспитанию занимались многие исследователи (В.И. Лях, 2005; С.В. Грудина, И.В. Иванов, 2012; В.С. Саранчук, 2012). Не обошли своим вниманием ученые проблему повышения двигательной активности детей во внеурочное время (Н.П. Горобей, 1994; А.П. Гаврилюк, 2010; И.И. Коц, 2011).

Результаты исследования Ю. Кана [6] подтверждают необходимость дозирования двигательной активности на уроках физической культуры для детей 13–14 лет. Он доказал, что физическая нагрузка на уроке с моторной плотностью 55–60% наиболее полно способствует улучшению всех показателей психофизиологических функций, умственной и физической работоспособности по сравнению с физическими нагрузками с большей (спортивный урок с моторной плотностью 65–70%) или меньшей моторной плотностью (занятия в специальных медицинских группах).

Влияние двигательной активности на настроение и умственную работоспособность часто бывает более весомым, чем это кажется на первый взгляд. Дети, которые ведут малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал как по общеобразовательным предметам, так и по физической культуре [6; 8; 9].

Одним из направлений оптимизации двигательной активности детей может быть путь соединения двигательной и умственной деятельности, то есть, активная умственная деятельность в процессе двигательной. Для этого имеет огромные ресурсы и дает широкие возможности оздоровительный туризм и ориентирование.

Взаимосвязь двигательного и интеллектуального развития детей находит все чаще и чаще экспериментальное подтверждение. Так, по результатам исследований В.А. Пегова [9], обнаружены статистически значимые различия в показателях интеллектуального и двигательного развития обычных школьников и детей, занимающихся спортивным ориентированием, которые у последних были значительно выше.

Но, как утверждает Я.И. Галан [1], формирование положительной мотивации учащихся младших классов к физической деятельности зависит во многом от педагогического мастерства учителя. Индивидуализация физического воспитания является одним из научных подходов к решению проблемы повышения уровня физического состояния путем оптимизации двигательной активности.

Эффективность учебного процесса во многом зависит от индивидуальных особенностей организма школьника. Их своевременное выявление позволяет на ранних

этапах остановить дезрегуляторные проявления, которые могут стать причиной снижения адаптивных возможностей организма к учебным и физическим нагрузкам, поэтому средства и методы физического воспитания, направленные на повышение уровня физического состояния школьников, должны носить индивидуальный характер [5].

Исследователи [2] подчеркивают тот факт, что использование современных технологий в мониторинге физического состояния детей и подростков будет способствовать повышению их физического здоровья, повышению уровня физического состояния. Это позволит отслеживать состояние здоровья школьников на весь период обучения в школе и своевременно и научно-обосновано корректировать педагогический процесс.

Реальная и полная информация о физическом состоянии и здоровье подрастающего поколения практически отсутствует, является сегодняшней проблемой физического воспитания. Это положение приводит к тому, что невозможно дать объективную оценку критериев физического развития ребенка.

Педагогические исследования в области физического воспитания связаны, прежде всего, с изучением учебного процесса и направлены на выявление эффективности той или иной методики обучения, развитие физических качеств и оздоровительной работы [3; 5; 7; 10].

Анализ существующей системы физического воспитания в учебно-воспитательных учреждениях свидетельствует о ее несовершенстве и необходимости изменений в области программно-нормативных основ. Очень важно создать в школе такие условия, при которых педагоги, учитывая возможности учащихся, способствовали бы повышению эффективности учебно-воспитательного процесса. Необходимы не только оптимизация учебных нагрузок, но и разработка критериев их соответствия функциональным резервам, поиск способов коррекции психофизиологического состояния организма школьников создаст основу для целенаправленного повышения уровня их физического состояния.

Разработкой инновационных физкультурно-оздоровительных и рекреационно-оздоровительных методик и технологий для школьников занимались М.П. Горобей, 1994; И.И. Вовченко, 2003; А.П. Гаврилюк, 2010; И.Я. Коц, 2011; С.А. Бублик, 2012; И.В. Иванов, 2012; М.В. Чернявский, 2012; и другие.

В условиях высоких требований общеобразовательной школы необходим поиск новых средств и методов для использования их в психолого-педагогической, физкультурной и медико-биологической практике для сохранения и укрепления здоровья школьников во время учебных занятий и во внеурочное время.

В.И. Гордейчук [3] разработана методика факультативных занятий по физической культуре, которая направлена на повышение уровня физического состояния сельских подростков, которая предусматривает развитие аэробных возможностей школьников, повышение уровня развития отстающих двигательных качеств на фоне воспитания положительной мотивации к занятиям.

Анализ существующей системы физического воспитания в учебно-воспитательных учреждениях свидетельствует о ее несовершенстве и необходимости изменений в области программно-нормативных основ. Очень важно создать в школе такие условия, при которых педагоги, учитывая возможности учащихся, способствовали бы повышению эффективности учебно-воспитательного процесса. Необходимы не только оптимизация учебных нагрузок, но и разработка критериев их соответствия функциональным резервам, поиск способов коррекции психофизиологического состояния организма школьников, что создаст основу для целенаправленного повышения уровня их физического состояния.

В условиях высоких требований общеобразовательной школы необходим поиск новых средств и методов для использования их в психолого-педагогической, физкультурной и медико-биологической практике для сохранения и укрепления здоровья школьников во время учебных занятий и во внеурочное время.

Неэффективное планирование внеурочных форм работы, факультативной деятельности, формальный подход к проведению физкультурно-массовых мероприятий, отсутствие методической системы помощи учителям снижает эффективность привлечения школьников к занятиям во внеурочное время.

Факультативная деятельность имеет огромный потенциал учебно-воспитательных возможностей, в том числе и в сфере физического воспитания, но необходим комплексный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы в школе.

По мнению И.В. Иваняна [4], проблему оздоровления детей, повышения их физического состояния можно решить именно за счет проведения факультативных занятий. Им разработана и обоснована технология проектирования внеклассной работы старшеклассников в процессе физического воспитания, что содержит структурный, реализационный, результативно-оценочный уровень и охватывает ряд мероприятий, которые положительно влияют на привлечение старшеклассников к физкультурно-оздоровительной деятельности, позволяют упорядочить систему методической помощи учителям физической культуры по планированию и организации внеклассной работы.

Недостаточно изученными остаются вопросы системного подхода к организации внеурочных форм занятий и факультативной работы по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста с целью повышения уровня их физического состояния.

Основным направлением повышения уровня физического состояния детей младшего школьного возраста является оптимизация их двигательной активности через: 1) организацию процесса физического воспитания на основе дифференциации физической нагрузки в соответствии с индивидуальными адаптационными возможностями школьников; 2) использование в учебном процессе общеобразовательной школы современных мониторинговых технологий, 3) формирование правильной мотивации к занятиям физическими упражнениями, использования взаимосвязи двигательной и интеллектуальной составляющей в процессе физического воспитания; 4) создание и внедрение новых инновационных рекреационно-оздоровительных технологий; 5) теоретическое обоснование и разработку рекреационно-оздоровительной технологии на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования в качестве факультативных занятий с целью повышения уровня физического состояния детей младшего школьного возраста; 6) поэтапное внедрение рекреационно-оздоровительной технологии в процесс физического воспитания.

Список литературы

1. **Галан Я.** Мотивація школярів до занять в гуртках зі спортивного орієнтування / Я. Галан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць / Вінницький ДПУ ім. М. Коцюбинського. – Вінниця: Ландо ЛТД, 2013. – № 15. – С. 54–58.
2. **Гончарова Н.** Автоматизированные системы контроля физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания : дис... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Гончарова: НУФВСУ. – К., 2009. – 222 с.
3. **Гордійчук В.** Оптимізація фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять з фізичної культури : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Гордійчук. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 20 с.
4. **Грицюк С.** Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников / С. Грицюк // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений : сборник статей 4-й междунар. научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2014. – Ч. 1. – С. 89–93.
5. **Іваній І.** Методика індивідуалізації нормування рухових навантажень молодших школярів із використанням здоров'язбережувальних технологій : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І. Іваній. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2012. – 20 с.
6. **Кан Ю.** Фізичне навантаження уроків фізичної культури та його вплив на розумову працездатність школярів / Ю. Кан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наук. праць / Вінницький ДПУ ім. М. Коцюбинського. – Вінниця : Планер, 2014. – № 17. – С. 136–142.
7. **Ковальова Н.** Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис... канд. фіз. виховання та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Ковальова. – Київ : НУФВСУ, 2013. – 21 с.
8. **Курінна В.** Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів / В. Курінна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 11. – С. 17–21.
9. **Пегов В.** Сопряженность двигательного и интеллектуального развития детей младшего школьного возраста / В. Пегов, К. Тарасевич // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы 2-ой международной научно-практической конференции. – Екатеринбург : ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2013. – С. 224 – 226.
10. **Саранчук Т.** Ефективність інноваційних підходів до змісту програм з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.С. Саранчук. – К., 2012. – 20 с.

Павлова Н.А.

Сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання

У даній публікації розглянуто: а) стан рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання; б) питання підвищення рівня фізичного стану дітей; в) результати теоретичного дослідження даної проблеми. Зроблено висновки з розглянутої проблеми.

Ключові слова: *рівні фізичного розвитку, рухова активність, діти молодшого шкільного віку, процес фізичного виховання в початковій школі.*

Pavlova N.A.

Modern approaches to increasing the level of physical state of children of the young school age in the process of physical education

In this publication, we consider: a) the state of the level of physical development of children of primary school age in the process of physical education; b) issues of increasing the level of physical condition of children; c) the results of a theoretical study of this problem. Conclusions on the problem under consideration are presented.

Key words: *levels of physical development, motor activity, children of primary school age, the process of physical education in primary school.*