

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

качественных показателей готовности к профессиональной деятельности. Количественными показателями готовности к профессиональной деятельности являются эмпирические результаты, полученные по специальным методикам. Качественными показателями являются результаты экспертной оценки и самооценки будущими учителями физической культуры уровня готовности к профессиональной деятельности.

#### Список литературы

1. **Бондаревская Е.В.** Педагогическая культура как общественная и личная ценность / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1999. – № 3. – С. 37–42.
2. **Дьюи Д.** Психология и педагогика мышления / Пер. с англ. Н.М. Никольской: Под ред. Н.Д. Виноградова. – М.: Совершенство, 1997. – 208 с.
3. **Кондрашова Л.В.** Теоретические основы воспитания нравственно-психологической готовности студентов пединститутов к профессиональной деятельности / Л.В. Кондрашова. Дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.01. – М., 1989. – 363 с.
4. **Кульневич С.В.** Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания. Учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / С.В. Кульневич, Е.В. Бондаревская. – Москва-Ростов-на-Дону: Творческий центр «Учитель», 1999. – 560 с.
5. **Мазін В.М.** Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання: / В.М. Мазін. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Запоріжжя, 2008. – 222 с.
6. **Маркова А.К.** Психология труда учителя: кн. для учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
7. **Сластенин В.А.** Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки / В.А. Сластенин. – М., 1976. – 160 с.

**Чорноштан Артур Григорович,**  
канд. пед. наук, доцент кафедри теорії  
і методики фізичного виховання

**Щербак Марія Сергіївна,**  
магістрант спеціальності «Фізичне виховання»  
ДООУ ВПО ЛНР «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»

#### **Дослідження критеріїв сформованості готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури**

*У статті досліджено проблему формування критеріїв готовності майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності в процесі фахової підготовки. Проаналізовано сутність особистісного та діяльнісного компонентів культури професійної самореалізації майбутнього фахівця з фізичної культури. Визначено наукові засади, на яких має будуватися процес формування критеріальної бази готовності майбутніх педагогів до професійної діяльності.*

**Ключові слова:** *готовність, критерій, самореалізація, культура, навчання.*

**Chornoshtan A.G.**,  
associate professor, PhD

**Shcherbak Maria**,  
undergraduate specialty «Physical education»  
Lugansk State University named  
after Taras Shevchenko.

**Study criteria of formation of readiness  
for professional activity of the future experts in physical training**

*The article examines the problem of the formation of criteria of formation of readiness of the future teachers of physical training to professional work. It analyzes the essence of personality and activity components of the culture of professional self-realization of the future expert in physical education. We describe the scientific principles that underpin the process of forming the base of criteria of readiness of the future teachers to the profession.*

**Key words:** readiness, test, self-realization, culture, training.

Статья поступила в редакцию 20.05.2016 г.

Принята в печать 25.11.2016 г.

УДК 7967012.68

**Шиловских Константин Владимирович**,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Лицей №32»  
*konstantin.schilovskih@yandex.ru*

**Физическое развитие школьниц  
10–11 классов на уроках физической культуры  
посредством фитнес-технологий**

*В данной работе нами предложены для работы учителей физической культуры средства фитнес-технологий и релаксации для внедрения в учебный процесс старшей школы для мотивации к занятиям и снятия уровня тревожности у обучающихся.*

**Ключевые слова:** релаксация, рефлексия, тревожность, фитнес.

Актуальность проблемы развития физических качеств у школьниц старшего звена возникла давно. Любой человек может реализовать свои физические способности либо путем саморазвития и самовоспитания, либо получив соответствующее образование. Однако в реальной практике обучающиеся крайне редко осознают необходимость физического развития: овладение приемами рефлексивного поведения происходит стихийно и, как следствие, медленно и малоэффективно. Кроме того, традиционная система обучения в старших классах ориентирована, главным образом, на реализацию образовательной функции и почти полностью игнорирует развивающую функцию. В результате обучающиеся не получают конкретных знаний о методах и спосо-