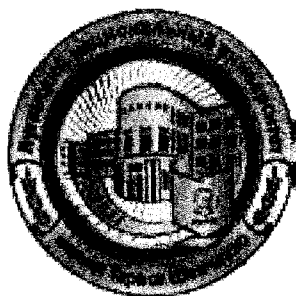


Министерство образования и науки
Луганской Народной Республики
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Луганской Народной Республики
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

ВЕСТНИК



Луганского
национального
университета
имени Тараса Шевченко

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 1(8) • 2017`

Сборник научных трудов


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
Рейник 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 изучений 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 воспитания5
- Бабешко А.П.** К проблеме обеспечения безопасности и профилактики травматизма в процессе преподавания физической культуры в колледжах ЛНР11
- Зюсюков А.В.** Пути формирования профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры18
- Игнатова Т.А.** Формирование у студентов мотивации к сохранению физического здоровья в учреждениях высшего профессионального образования23
- Павлова Н.А.** Современные подходы к повышению уровня физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания27
- Пшечук-Воронина Я.Ю.** Состояние проблемы физической подготовки будущих хореографов в структуре среднего профессионального образования32
- Ротерс Т.Т.** Феномен физической культуры педагога38

Теория и методика спортивной тренировки

- Дроздов Д.В.** Лидерство как важное условие эффективности соревновательной деятельности в студенческом баскетболе43
- Елецкий С.Н.** Влияние занятий с элементами тхэквондо на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста48
- Ерёменко И.В.** Историческое фехтование и научное исследование средневекового вооружения53
- Загной Т.В.** Повышение эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов-спортсменов: дифференцированный подход57
- Максименко Г.Н., Максименко И.Г., Али Хасан Файсал** Характеристика воздействий занятий легкоатлетическими метаниями на показатели силовой подготовленности студентов с последствиями ДЦП64
- Скляр М.С.** Оценка уровня физической подготовленности юношей в каратэ69

Скляр Максим Сергеевич,
канд. пед. наук, доцент
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
olimpian_max@mail.ru

Оценка уровня физической подготовленности юношей в каратэ

Определены параметры физической подготовленности юношей 16–18 лет. Проведено процентное сравнение и установлено, что у школьников-каратистов характеристики физической подготовленности, сформировавшиеся в процессе тренировочных занятий внеклассной работы, имеют статистически более значимое преимущество, чем аналогичные результаты их сверстников. Полученные в процессе исследований количественные характеристики физической подготовленности могут служить ориентиром как для спортсменов с тренировочным опытом, так и для учащейся молодежи, которая только начинает посещать занятия по каратэ.

Ключевые слова: *подготовленность, уровень, параметры, характеристики, юноши, каратэ.*

Как известно, занятия физической культурой и избранным видом спорта очень полезны в юношеском возрасте и способствуют повышению двигательной активности, развития физических качеств, соблюдению режима дня и дисциплины. Кроме традиционных видов спорта, наблюдается значительная заинтересованность учащейся и студенческой молодежи различными видами восточных единоборств, особенно каратэ, получивших широкое развитие в последние два десятилетия. Однако организация тренировочного процесса с различными возрастными группами населения имеет существенные особенности в: дозировке тренировочных нагрузок, чередовании периодов подготовки, применении методических подходов и приемов, воспитании морально-волевых качеств и психологической устойчивости, подборе технического арсенала и т.п. Поэтому, для проведения безопасных по содержанию и эффективных по структуре тренировочных занятий по каратэ необходимо наличие научного обоснования. Исследования в данном аспекте характеристик физических качеств учащихся старших классов и каратистов юношеского возраста и предоставления необходимых методических рекомендаций расширяет существующие разработки для данного возрастного периода. Поэтому выбранная тема исследования является актуальной.

Совершенствованию физической подготовленности спортсменов посвящен ряд публикаций по различным видам единоборств [1; 3; 4; 5; 6; 8; 9]. Некоторые современные научные источники раскрывают материал по развитию физических качеств юных борцов [2; 6; 10]. Однако, в шотокан каратэ до сих пор не получили научного обоснования характеристики физической подготовленности школьников и методики их совершенствования. Поэтому в данной статье делается попытка определения и раскрытия параметров физической подготовленности юношей 16–18 лет, сформированных в процессе занятий каратэ во внеклассной работе и сравнения их с аналогичными показателями школьников, посещающих только школьные уроки по физической культуре.

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности юношей 16–18 лет в процессе занятий каратэ во внеклассной работе и их сверстников, посещающих только школьные уроки по физической культуре.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Для определения уровня физической подготовленности старшеклассников было проведено педагогическое тестирование основных физических качеств учащейся молодежи общим количеством 130 человек в возрасте от 16 до 18 лет: 40 школьников систематически посещали секционные занятия по каратэ более трех лет и 9 – не посещали дополнительно какие-либо спортивные секции, кроме школьных уроков физической культуры.

Определение уровня физической подготовленности юношей 16–18 лет осуществлялось по педагогическим тестам следующих физических способностей: скоростных – по показателям в беге на 30 м с высокого старта; координационных – челночный бег 4х9 м; скоростно-силовых – прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, метание набивного мяча 2 кг двумя руками снизу вперед, прыжки через скакалку за 1 мин; выносливости – 12-минутный бег; гибкости – продольный и поперечный шпагаты, наклон вперед из положения стоя; силовых – подтягивание на перекладине в висе, поднятие туловища из положения лежа на спине в течение 30 с.

Содержание методик проведения указанных тестов и целесообразность их применения в контроле физической подготовленности обоснованы в источниках [3, с. 5–7]. Обработка результатов тестирования проводилась с помощью методов математической статистики с расчетом определения достоверности различий ($p < 0,05$) по t -критерию Стьюдента.

Проведенные педагогические тестирования по контрольным испытаниям зафиксировали следующие результаты (Табл. 1). Анализируя исследованные характеристики физической подготовленности учащихся старших классов, наблюдаем статистически значимые ($p < 0,05$) результаты во всех контрольных измерениях и между подобными показателями обеих групп испытуемых.

Среднестатистические показатели скоростных способностей группы учащихся старших классов в беге на 30 м с высокого старта с пометкой 5,02 с, однако в группе старшеклассников со стажем занятий каратэ они на 9% лучше – 4,54 с. Координационные способности у учащихся старших классов фиксировались по тесту челночный бег, отражающий способность к оценке и регуляции пространственно-временных и динамических параметров движений, определено время в 9,69 с, что является на 7% ниже, чем у школьников, систематически занимающихся каратэ и имеющих результат – 9,04 с. Оценка скоростно-силовых качеств у группы учащихся старших классов в тестах: прыжок в длину с места на уровне 194,14 см, но это на 19% меньше, чем у старшеклассников со стажем занятий каратэ, которые имеют показатель данной характеристики 231,75 см; прыжок в высоту с места – 42,94 см и 49,33 см соответственно (преимущество школьников-каратистов в 15%); метание набивного мяча 2 кг двумя руками снизу вперед – 10,13 м и 12,04 м соответственно (преимущество в 19%), прыжки через скакалку за 1 мин – 132,84 раз и 161,58 раз соответственно (преимущество в 22%).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности юношей 16–18 лет (n = 90) и их сверстников, посещающих секционные занятия по каратэ (n = 40)

Физические способности	Контрольные испытания	Группа юношей 16-18 лет n=90		p	Группа юношей 16-18 лет со стажем занятий каратэ n=40		Отличие показателей
		$\bar{\tilde{O}}$	m		$\bar{\tilde{O}}$	m	
Скоростные	бег на 30 м с высокого старта, с	5,02	0,04	<0,05	4,54	0,07	9%
Координационные	челночный бег 4x9м, с	9,69	0,03	<0,05	9,04	0,04	7%
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	194,14	1,41	<0,05	231,75	1,29	19%
	прыжок в высоту с места, см	42,94	0,32	<0,05	49,33	0,74	15%
	метание набивного мяча 2 кг двумя руками снизу вперед, м	10,13	0,13	<0,05	12,04	0,22	19%
	прыжки через скакалку за 1 мин., раз	132,84	1,35	<0,05	161,58	1,77	22%
Выносливость	12-минутный бег, м	2308,01	20,73	<0,05	2695,46	40,37	17%
Гибкость	продольный шпагат, град	160,17	0,81	<0,05	176,95	0,96	10%
	поперечный шпагат, град	158,32	0,96	<0,05	173,73	0,96	10%
	наклон вперед из положения сидя, см	6,47	0,34	<0,05	15,13	0,74	в 2,3 раза
Силовые	подтягивание на перекладине в висе, раз	7,43	0,43	<0,05	16,08	0,37	в 2,2 раза
	поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 с, раз	22,13	0,32	<0,05	30,05	0,44	36%

Выносливость старшекласників по показателям 12-минутного бега имеет показатель в 2308,01 м, но у их сверстников, посещающих секционные занятия по каратэ, результат на 17% лучше – 2695,46 м. Гибкость по тестам: продольный и поперечный шпагат – у учащихся старших классов зафиксировано результаты 160,17 град и 158,32 град, однако у старшекласників, которые систематически занимаються каратэ, преимущество в 10% с соответствующими показателями в 176,95 град и 173,73 град; наклон вперед из положения стоя – определены низкий уровень в группе учеников старших классов – 6,47 см и 15,13 см у старшекласників со стажем занятий каратэ в 2,3 раза больше. Силовые способности по тестам: подтягивание на перекладине в висе составляет в группе учащихся старших классов 7,43 раз и 16,08 раз у школьников, практикующих каратэ, фиксирующий преимущество последних в 2,2 раза; поднятие туловища из положения лежа на спине в течение 30 с определяют у учащихся старших классов результат в 22,13 раз, однако у старшекласників, которые систематически занимаються каратэ на 36% лучше с результатом 30,05 раз.

Выводы.

1. Определены параметры физической подготовленности юношей 16–18 лет. Полученные результаты позволяют оценить уровень развития физических качеств старшекласників, которые посещали только школьные уроки по физической культуре и их сверстников, которые систематически занимались каратэ в условиях внеклассной работы.

2. Проведено процентное сравнение и установлено, что у школьников-каратистов характеристики физической подготовленности имеют статистически значимую ($p < 0,05$) преимущество, чем аналогичные результаты их сверстников.

3. Полученные в процессе исследований количественные характеристики физической подготовленности могут служить ориентиром как для спортсменов с тренировочным опытом, так и для учащейся молодежи, которая только начинает посещать занятия по физическому воспитанию и спорту и в частности каратэ.

Список литературы

1. **Бойко В.Ф.** Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 221 с.
2. **Джангаров Д.З.** Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13–14 и 15–16 лет / Д.З. Джангаров : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 34 с.
3. **Компанієць Ю.А.** Спеціальна фізична підготовка : підручник / Ю.А. Компанієць. – Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. – 558 с.
4. **Павлов С.В.** Методика оценки физической подготовленности тхэквондистов в соревновательных поединках / С.В. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 15–17.
5. **Саенко В.Г.** Киокушинкай каратэ: система физической подготовки студента: монография / В.Г. Саенко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ; Луганск: СПД Резников В.С., 2010. – 228 с.
6. **Саенко В.Г.** Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай каратэ: монографія / В.Г. Саенко; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : СПД Резніков В.С., 2012. – 404 с.
7. **Сергієнко Л.П.** Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.

8. Степанов С.В. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов / С.В. Степанов, Л.С. Дворкин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №8. – С. 32–34.
9. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборца / Ш.К. Шахов. – Махачкала, 1997. – 260 с.
10. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов : монография / В. Ягелло. – Варшава ; К. : Изд-во АВФ, 2002. – 351 с.

Скляр М.С.

Оцінка рівня фізичної підготовленості юнаків в карате

Визначено параметри фізичної підготовленості юнаків 16–18 років. Проведено відсоткове порівняння і встановлено, що у школярів-каратистів характеристики фізичної підготовленості, що сформувалися в процесі тренувальних занять позакласної роботи, мають статистично значущу перевагу, ніж аналогічні результати їхніх однолітків. Отримані в процесі досліджень кількісні характеристики фізичної підготовленості можуть служити орієнтиром як для спортсменів з тренувальним досвідом, так і для учнівської молоді, яка тільки починає відвідувати заняття по карате.

Ключові слова: підготовленість, рівень, параметри, характеристики, юнаки, карате.

Sklyar M.S.

Assessment of the level of physical fitness of young men in karate

The parameters of physical readiness of young men of 16–18 years are determined. A percentage comparison was made and it was established that the characteristics of physical preparedness, formed in the process of extracurricular workouts, have a statistically significant advantage among the karate schoolchildren than the similar results of their peers. The quantitative characteristics of physical readiness obtained during the research can serve as a reference point both for athletes with training experience and for students who are just starting to attend karate classes.

Key words: preparedness, level, parameters, characteristics, young men, karate.