

Министерство образования и науки
Луганской Народной Республики
Государственное образовательное учреждение
высшего образования
Луганской Народной Республики
«Луганский государственный педагогический университет»

ВЕСТНИК



Луганского
педагогического
университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 3(51) • 2020

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск
2020

УДК 796(06)
ББК 95.4+796я5
В38

Учредитель и издатель
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Основан в 2015 г.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации
№ ПИ 000165 от 19 октября 2020 г.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор

Ротерс Т.Т. – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора

Прихода И.В. – доктор педагогических наук, профессор

Выпускающий редактор

Волошенко О.И. – заведующий редакционно-издательским отделом

Редактор серии

Павлова Н.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Состав редакционной коллегии серии:

Горашук В.П. – доктор педагогических наук, профессор;

Деминская Л.А. – доктор педагогических наук, профессор;

Ляпин В.П. – доктор биологических наук, профессор;

Матвеев А.П. – доктор педагогических наук, профессор;

Олейник В.А. – доктор медицинских наук, профессор;

Сеселкин А.И. – доктор педагогических наук, профессор;

Чернышев Д.А. – доктор педагогических наук, профессор;

Коляда М.Г. – доктор педагогических наук, профессор.

В38 **Вестник Луганского педагогического университета** : сб. науч. тр. /
гл. ред. Т.Т. Ротерс вып. ред. Г.Г. Калинина; ред. сер. Н.А. Павлова. – Лу-
ганск : Книга, 2020. – № 3(51) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. –
92 с.

Настоящий сборник содержит 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 государственного педагогического университета (протокол № 5 от 27.11.2020 г.)

УДК 796(06)
ББК 95.4+796я5

© Коллектив авторов, 2020
© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Бабешко А.П. Специфические особенности контроля знаний будущих специалистов в области физической культуры	4
Богданова А.С. Определение уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраст, занимающихся художественной гимнастикой	9
Васецкая Н.В., Николаева Е.А. Основы организации позиционной защиты в баскетболе	14
Ерёменко И.В., Гармаш В.В. Общая характеристика и специфические особенности командных спортивных игр	20
Крайнюк О.П. Модернизация учебной деятельности студентов в условиях дистанционного обучения	26
Мартыненко Е.Н. Роль фитнеса в физическом воспитании студента	31
Мещеряков А.И. Физическая подготовка будущих учителей физической культуры в современных условиях	35
Чернов Е.С. Особенности спринтерского бега для спортсменов разных видов спорта	40
Чорноштан А.Г. Ретроспективный анализ проблемы технологизации процесса подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении	46
Шинкарёв С.В. Особенности контроля за параметрами физической подготовленности легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в высоту	51

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Асташова Е.Н., Кострыкин В.Я., Лимонченко А.С. Методика оздоровительной фитнес-йоги в процессе физического воспитания студентов с нарушениями зрения	56
Гармаш В.В., Ерёменко И.В. Уличная тренировка как направление общей физической подготовки и её роль в формировании культуры здоровья человека	60
Прихода И.В., Кобелев С.Ю. Концептуальные основы постнеклассической теории и методологии здравотворчества в области знаний по адаптивной физической культуре	65
Плякина В.В., Прихода И.В. Психолого-педагогические основы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре	72
Слукина Ю.Ю., Попелухина С.В. Значение тренировки сердечно-сосудистой системы в современной жизни	79

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	84
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	86

Богданова Анна Степановна,
канд. пед. наук, доцент кафедры теории
и методики физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Определение уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой

В статье рассматриваются вопросы о гибкости и ее значении для девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Приводятся полученные результаты исследования по определению уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, которые занимаются художественной гимнастикой. Осуществляется сравнительный анализ полученных результатов эксперимента, в начале и в конце учебного года, по определению уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста в процессе занятий художественной гимнастикой.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гибкость, девочки, младший школьный возраст.

Художественная гимнастика является одним из самых эlegantных и изящных видов спорта, в котором важным физическим качеством является гибкость. В настоящее время в художественной гимнастике предъявляются высокие требования к исполнению гимнастками элементов тела вне зависимости от возраста. Поэтому развитие гибкости имеет первостепенное значение, как для начинающих гимнасток, так и для мастеров спорта.

Гибкость также важна для сохранения правильной красивой осанки, плавности и легкости походки, грациозности движений. Гибкость значительно увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам работать рационально, затрачивая значительно меньше усилий и энергии для преодоления сопротивления собственного тела [2].

Проблемой развития гибкости занимались такие ученые, как И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, В.А. Сивицкий, В.И. Лях, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, Ж.К. Холодов и др.

По мнению Ж.К. Холодова, гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой [4].

Развитие гибкости имеет особое значение в целом для развития двигательных качеств и физической подготовленности учащихся школьного возраста. По мнению ряда ученых – И.А. Винер, Л.А. Карпенко, В.А. Сивицкого, В.И. Ляха и других, младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития гибкости. Именно в этом возрасте можно повлиять на усиленное развитие данного физического качества и сформировать основу для дальнейшего его совершенствования в более старшем возрасте [1; 3].

Цель нашей статьи заключается в освещении результатов эксперимента по определению уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, и в проведении сравнительного анализа полученных результатов в начале и в конце учебного года.

В эксперименте приняли участие 16 девочек младшего школьного возраста, которые занимаются художественной гимнастикой на протяжении двух лет и входят в группу начальной подготовки. Исследование проводилось на базе Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Луганское общеобразовательное учреждение – гимназия № 52».

Для определения уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, были проведены следующие тесты:

Первый тест «Мост» из положения стоя». Определение результатов данного теста проводилось с помощью измерения расстояния от кистей до пяток. Расстояние от кистей до пяток: 0–1 см – это 5 баллов; 2–3 см – 4 балла; 4–5 см – 3 балла; 6–7 см – 2 балла; 8–9 см – 1 балл.

Второй тест «Складка» стоя на гимнастической скамье». Гимнастка выполняла наклон вперед, туловище должно касаться ног, кисти опущены максимально вниз к полу, при этом колени не должны сгибаться. Расстояние измерялось школьной линейкой от скамьи до кончиков пальцев рук. Расстояние от скамьи до кончиков пальцев рук: 18–20 см – это 5 баллов; 15–17 см – 4 балла; 12–14 см – 3 балла; 9–11 см – 2 балла; 8–10 см – 1 балл.

Третий тест «Шпагат с гимнастической скамьи на правую ногу, на левую ногу и поперечный». При выполнении шпагатов колени должны быть прямыми, носки оттянуты, руки в стороны. Гимнастка должна сидеть со скамьи, касаясь бедром и голенью пола, руки в стороны – это оценивается в 5 баллов. Если расстояние от пола до бедра гимнастки 1–2 см – 4 балла; 3–4 см – 3 балла; 5–6 см – 2 балла; 7–10 см – 1 балл [1].

Оценивание результатов проводилось по пятибалльной шкале. Пятибалльную систему оценивания мы приравнивали к уровням: пять баллов – высокий уровень; три и четыре балла – средний уровень; один и два балла – низкий уровень.

Проведя первый тест «Мост» из положения стоя», мы определили уровень развития гибкости спины у гимнасток младшего школьного возраста.

Путем математических расчетов мы получили среднее арифметическое значение по первому тесту 4,5 баллов. Следовательно, можно сделать вывод, что развитие гибкости у гимнасток по тесту «Мост» из положения стоя» находится на среднем уровне.

Второе тестирование по определению гибкости проводилось с помощью упражнения «Складка». В данном тесте задействованы мышцы задней поверхности бедра, мышцы спины и ягодиц. Выполнив расчет средней арифметической величины, мы определили уровень развития гибкости и получили 3,7 балла. Данный результат соответствовал среднему уровню развития гибкости.

В ходе третьего тестирования «Шпагат с гимнастической скамьи на правую ногу, на левую ногу и поперечный» мы получили среднюю арифмети-

ческую величину: шпагат на правую ногу 4,4 балла, шпагат на левую ногу 3,9 балла, поперечный шпагат 4,3 балла.

Полученные результаты соответствовали среднему уровню развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

Проанализировав полученные данные по трем тестам, можно сделать вывод о том, что в начале эксперимента уровень развития гибкости девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, соответствовал среднему уровню (табл. 1).

Таблица 1

Результаты уровня развития гибкости девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, в начале эксперимента

Тесты Уровни	«Мост» из положения стоя	«Складка» стоя на гимнастической скамье	«Шпагат с гимнастической скамьи»		
			на правую ногу	на левую ногу	на попе- речный
высокий	–	–	–	–	–
средний	4,5	3,7	4,4	3,9	4,3
низкий	–	–	–	–	–

В конце года мы провели повторное тестирование для того, чтобы определить, как изменились результаты за учебный год у гимнасток младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой. Тесты использовались те же, что и в начале года.

Проведя первый тест, «Мост» из положения стоя», мы определили среднюю арифметическую величину 4,9 балла. Полученный результат соответствовал среднему уровню развития гибкости.

В ходе второго тестирования «Складка» стоя на гимнастической скамье» мы получили 4,0 балла. Данный результат соответствовал среднему уровню развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

Проведя тестирование «Шпагат с гимнастической скамьи на правую ногу, на левую ногу и на поперечный», мы получили такие значения средней арифметической величины: на правую ногу 4,7 балла, на левую ногу 4,2 балла, поперечный шпагат 4,5 баллов. Это означает, что по всем трем показателям уровень развития гибкости соответствовал среднему уровню. Сравнительные результаты уровня развития гибкости девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, в начале и в конце учебного года представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительные результаты уровня развития гибкости девочек младшего школьного возраста в процессе занятий художественной гимнастикой в начале и в конце эксперимента

Уровни	Этапы	«Мост» из положения стоя»	«Складка» стоя на гимнастической скамье»	«Шпагат с гимнастической скамьи»		
				на правую ногу	на левую ногу	на поперечный
высокий	начало	–	–	–	–	–
	конец	–	–	–	–	–
средний	начало	4,5	3,7	4,4	3,9	4,3
	конец	4,9	4,0	4,7	4,2	4,5
низкий	начало	–	–	–	–	–
	конец	–	–	–	–	–

В результате проведенного сравнительного анализа результатов за учебный год у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, можно отметить, что по первому тесту «Мост» из положения стоя» показатели результата улучшились на 0,4 балла, но уровень остался средним; по второму тесту «Складка» стоя на гимнастической скамье» показатели результата улучшились на 0,3 балла, уровень средний. По третьему тесту «Шпагат с гимнастической скамьи на правую ногу» показатели результата улучшились на 0,3 балла. «Шпагат с гимнастической скамьи на левую ногу» показатели результата улучшились на 0,3 балла. «Поперечный шпагат» показатели результата улучшились на 0,2 балла. Уровень развития гибкости по третьему тесту остался средним.

Проанализировав полученные данные по трем тестам, можно сделать вывод, что в конце эксперимента была отмечена динамика по каждому тесту в сторону улучшения, но уровень развития гибкости девочек младшего школьного возраста, которые занимаются художественной гимнастикой, остался, как и в начале эксперимента, на среднем уровне.

Мы предполагаем, что улучшение показателей развития гибкости произошло под воздействием средств и методов, используемых в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике, а также систематических посещений гимнастками данных занятий. Но существующее множество средств и методов, используемых в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике, для развития гибкости в младшем школьном возрасте, в настоящее время не всегда являются актуальными. Тем самым нельзя не отметить, что многие проблемы развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, нуждаются в дополнительном исследовании.

Перспективы нашей дальнейшей работы будут сосредоточены именно на поиске актуальных средств и методов, а также современных методик, которые будут содействовать развитию гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

Список литературы

1. **Винер И.А.** Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учеб. пособие / И.А. Винер, Л.А. Карпенко, В.А. Сивицкий. – М. : Просвещение, 2007. – 134 с.
2. **Винер-Усманова И.А.** Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина – М. : Человек, 2014. – 120 с.
3. **Лях В.И.** Гибкость и методика ее развития [Текст] / В.И. Лях // Физкультура в школе. – 1999. – №1. – С. 25–27.
4. **Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2013. – 480 с.

Bogdanova A.S.

Determination of the level of flexibility development in girls of primary school age engaged in calisthenics

The article deals with questions about flexibility and its significance for girls involved in calisthenics. The article presents the results of a study to determine the level of flexibility development in girls of primary school age who are engaged in calisthenics. A comparative analysis of the experimental results obtained at the beginning and end of the school year is carried out to determine the level of flexibility development in girls of primary school age in the process of calisthenics.

Key words: calisthenics, flexibility, girls, primary school age.