

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№ 1/ 2017

Основан в 2016 году. Издается 3 раза в год.

Научно-методический журнал Донецкого института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: теория и практика» зарегистрирован в Министерстве информации Донецкой Народной Республике.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 000035, серия ААА от 26 декабря 2016 года.

Учредитель научно-методического журнала «Физическая культура и спорт: теория и практика» — Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий институт физической культуры и спорта».

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Деминская Лариса Алексеевна, доктор педагогических наук, доцент

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Ороховский Валентин Иосифович, доктор медицинских наук, профессор

Деминский Алексей Цезарьевич, доктор педагогических наук, профессор

Кабанова Наталья Васильевна, доктор медицинских наук, профессор

Донец Ирина Кузьминична, доктор медицинских наук, старший научный сотрудник

Дубревский Юрий Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент

Сидорова Виктория Викторовна, кандидат наук по физическому воспитанию, доцент

Батищева Марина Робертовна, кандидат педагогических наук, доцент

Гришун Юлия Анатольевна, кандидат медицинских наук, доцент

Прокофьева Светлана Викторовна, кандидат экономических наук, доцент

Зенченков Илья Петрович, кандидат педагогических наук

Третьяк Андрей Николаевич, кандидат педагогических наук

Доценко Юрий Алексеевич, кандидат наук по физическому воспитанию

Адрес редакции:

Донецкая Народная Республика

г. Донецк-48,

ул. Байдукова 80

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования
«Донецкий институт физической культуры и спорта».

e-mail: f-sportnauka@mail.ru

<http://f-sportnauka.ru>

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

БОГДАНОВА А.С.

Современные научные подходы к определению сущности и структуры профессиональной компетентности учителя физической культуры..... 5

ЗАГНОЙ Т.В.

Анализ подходов к особенностям эффективности профессионального обучения студентов-спортсменов..... 10

ПШЕЧУК - ВОРОНИНА Я.Ю.

Взаимосвязь оздоровительной и профессиональной направленности физической подготовки будущих хореографов в учреждениях среднего профессионального образования..... 18

РОТЕРС Т.Т.

Музыкально-ритмическая подготовка будущего учителя физической культуры 23

ТОМИЛИН К.Г.

Проблемы компетентностного подхода в высшей школе..... 28

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА

БУГАЕВСКИЙ К.А.

Исследование морфологических и психологических показателей у волейболисток..... 36

ЗАКОЛОДНАЯ Н.Д.

Влияние соревновательной надежности и темперамента спортсмена на успешность спортивной деятельности в стрельбе пулевой..... 42

КОЖЕДУБ М.С., ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П., СЕВДАЛЕВ С.В.

Динамика специальной подготовленности барьеристок (400 м) по мере роста спортивного мастерства..... 48

СИДОРОВА В.В.

Взаимосвязь спортивно-технической подготовленности и сенсомоторных показателей у гимнасток учебно-тренировочных групп..... 57

ФИРСОВ А.А., МИЦКЕВИЧ Т.А., ДУБИНА М.В.

Актуализация координационной подготовки в чувствительные периоды развития юных таэквондистов..... 63

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

АГИШЕВА Е.В.

Влияние профессионально – прикладной физической подготовки на физическое развитие студентов..... 73

АЛЕКСЕЕВА О.В., АЛЕКСЕЕВ Ю.В.

Физическое воспитание студенческой молодежи..... 78

- Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 27 июля 2016 № 285.- Режим доступа: sovminlnr.su/doks/17.08.2016/u285.pdf
8. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
 9. Ростовцева М.Ю. Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ростовцева Марина Юрьевна; МГИФК.- Малаховка, 1990. - 24 с.
 10. Сабанцева Т.В. Специфика физической подготовки студентов хореографических отделений / Т.В. Сабанцева, Е.В. Путинцева // Омский научный вестник, 2011. - №5. - С.186-187.
 11. Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью (Пенза, 25-26 октября 2013): материалы / Пенза: Гуманитарный учебно-методический и научно-издательский центр ПГУ, 2013. - С.3-8.
 12. Соковикова Н.В. Психологические условия оптимизации развития специальных танцевальных способностей: дис. ...канд. псих. наук: 19.00.01 /Соковикова Наталья Викторовна. - Новосибирск, 2003. – 306 с.
 13. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам): утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. N 1382 [Электронный ресурс]: интернет-сайт информационно-правового портала Гарант.ру. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70710614/>. – Назв. с экрана.
 14. Яковлева В.Н. Роль физической культуры в обеспечении здоровья студенческой молодежи/ В.Н. Яковлева // Science Time, 2015.- № 1 (13). - С.525-529.

РОТЕРС Т.Т.

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

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация.

Ротерс Т.Т.

Музыкально-ритмическая подготовка будущего учителя физической культуры.

В статье поднимаются вопросы, связанные с воздействием музыки, ритмических движений на школьников, что повышает у них интерес к занятиям физическими упражнениями. Такое состояние вопроса актуализирует совершенствование музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки. Автор отмечает, что основная миссия музыкально-ритмического воспитания, как учебного

предмета, заключается в наполнении будущих учителей физической культуры знаниями, умениями и навыками проведения различных физических упражнений под музыкальное сопровождение, где особая роль отводится умению студентов воспитывать у занимающихся чувство ритма музыкального и чувство ритма двигательного.

Ключевые слова: музыка, ритм, музыкально-ритмическая подготовка, эстетика, эмоции, культура движений, ритмическая гимнастика, эстетический интерес.

Annotation.

Tatyana Roters.

Music and rhythmic training of a prospective physical education teacher.

The article addresses the issues on the impact of music, rhythmic movements on secondary school students what enhances their interest in doing physical exercises. This presentation of the issue actualizes the development of music and rhythmic training of prospective physical education teachers during their professional education. The author stresses that the ultimate goal of music and rhythmic education as a school subject is to provide prospective physical education teachers with expertise, knowledge, and skills in carrying out various physical exercises to the music. In this case a particular role is given to students' ability to develop in their trainees a sense of music and motional rhythm.

Key words: music, rhythm, music and rhythmic training, aesthetics, emotions, culture of movements, rhythmic gymnastics, aesthetic concern.

Введение. В современных условиях становления и развития нашего общества большое значение уделяется проблемам физического и духовного развития личности будущего учителя физической культуры в контексте гуманитаризации содержания высшего образования. В этом аспекте большое значение имеет музыкально-ритмическая деятельность, где ключевые позиции занимает музыка и ритмическое движение.

В результате обзора научно-методической литературы было определено, что музыка имеет огромную силу воздействия на духовный мир человека. Музыкальные произведения генерируют мысли и чувства человека, вызывают эмоциональный отклик, воздействуют на эстетическую сторону души.

Органической частью любого музыкального произведения является музыкальный ритм. Вместе с тем, большую роль в художественной выразительности музыкального произведения играет и мелодия в качестве ее смысловой окраски. Ритм и темп выступают признаками движения, определяя главным образом энергию музыки, которая воспринимается человеком внутренне (духовно) и передается внешне через различные движения, которые не только раскрывают содержание музыки, но и соответствуют по форме, направлению, амплитуде ритму и темпу музыки. При этом движения, которые выполняются в соответствии со средствами музыкальной выразительности всегда переживаются на основе музыкального ритма. С.И.Науменко [3] приходит к выводу, что восприятие музыкального ритма никогда не бывает только слуховым. Оно является слухо-двигательным и эмоциональным процессом. Следовательно, в движении отражается эмоционально-образное содержание музыки и воспитывается музыкально-ритмическое чувство.

Д.Г.Элькин [5] пишет, что двигательная природа восприятия ритма может служить некоторым обоснованием ритмики как средства воспитания у человека ритмического чувства. Именно поэтому ритмика является источником, из которого черпают запас всех возможных движений и способы их применения в своей

самостоятельной творческой деятельности. Особое эмоциональное воздействие ритмики, оказываемое на человека, побуждает его к активным действиям. На этой музыкально-ритмической основе строятся современные технологии оздоровительной физической культуры. Все фитнес-программы различных видов аэробики выполняются в соответствии с ритмо-темповыми характеристиками музыки в различных акцентах (от 120 до 140 и выше). Именно таким путем достигается эффект воздействия ритмо-темпа на эмоции человека, его чувства, достижение эффекта эйфории, на фоне которого воспринимается как доминирующий только ритм, появляется легкость, расширяются границы пространства и времени и именно это и можно назвать синергией физического и духовного.

Целью наших исследований выступало определение теоретико-методических основ музыкально-ритмической подготовки будущего учителя физической культуры. Для чего основной задачей выступило определение предмета и содержания музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры на основе гармонического духовно-физического развития личности студентов.

В результате проведенных исследований было определено, что музыкально-ритмическая подготовка будущего учителя физической культуры направлена на овладение системой знаний по теории музыки, приобретению умений и навыков выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности при освоении программы таких учебных дисциплин как «Музыкально-ритмическое воспитание», «Ритмика и хореография», «Гимнастика», «Фитнес», «Художественная гимнастика», «Эстетическая гимнастика», «Аэробика». Возможность использования бесконечных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения) в зависимости от создаваемого музыкального образа позволяет будущим учителям физической культуры расширять представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движения во взаимосвязи с музыкой. Конечной целью музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры является готовность к внедрению в школьную практику физической культуры современных физкультурно-оздоровительных технологий, где доминирующее место занимает использование музыки при выполнении движений, что представляет возможность обогащать уроки физической культуры эстетическим содержанием, привлекать внимание школьников к выразительным, точным и красивым движениям во взаимосвязи физического воспитания с эстетическим.

Специфика физического воспитания заключается в том, что социально обусловленное педагогическое воздействие при помощи специальных физических упражнений направлено главным образом на оптимизацию биологических процессов, происходящих в организме школьника, а эстетическое воспитание формирует у них понимание красоты, духовные потребности и интересы, развивает творческие способности, что и предполагает воспитание духовной личности.

В связи с этим для студентов очень важно знать, что музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями, занимающиеся стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней

выразительности. Умелое, выразительное, красивое выполнение движений под музыку приносит человеку удовлетворение и мышечную радость. А как известно именно эмоции "мышечной радости" являются мощным стимулом к регулярным занятиям физической культурой. Чувственная вероятность, как утверждает Б.В. Клименко и В.П.Омельчук [1], выполняет функции своеобразного проводника мысли в мир целесообразности, гармонии, красоты двигательного действия, способствует движению и творческому их созданию. Эта активность психики "подсказывает" направление поиска за счет подсознательного анализа и синтеза чувственного отображения природных форм движений. Вместе с неосознанным стремлением к красоте, механизм чувственной вероятности ищет путь к гармоническому построению двигательного действия.

Эмоции в форме чувственного восприятия можно рассматривать как опережающее действие воображения при создании сенсорного и смыслового образа движения, который корректируется умственными операциями, наполняется новым содержанием, и при этом обеспечивает дополнительный материал для мышления, что в конечном итоге создает благоприятные условия для обучения школьников новым двигательным умениям и навыкам на музыкально-ритмической основе.

Следует отметить, что музыкально-ритмические занятия являются составной частью профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, имеют место в учебном плане. Конечно, основная миссия музыкально-ритмического воспитания, как учебного предмета, заключается в наполнении будущих учителей физической культуры знаниями, умениями и навыками проведения различных форм физических упражнений под музыкальное сопровождение, где особая роль отводится умению студентов воспитывать у занимающихся чувство ритма музыкального и чувство ритма двигательного.

Определенная ценность музыкально-ритмических занятий заключена в их образовательных возможностях, когда на основе знаний по теории музыки, приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности, что позволяет будущим учителям физической культуры расширять представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом, практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием, между духовным и физическим развитием.

Музыкально-ритмические занятия имеют также педагогическое значение. Выполнение студентами групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности. Твердый, регламентированный порядок занятий дисциплинирует занимающихся, приучает их внимательно относиться к процессу музыкально-ритмического воспитания.

Музыкально-ритмические занятия имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху [4].

Анализ программ по физической культуре в Российской Федерации (В.И.Лях) и примерных программ по физической культуре для образовательных учреждений

Луганской Народной Республике показал, что музыкально-ритмическая подготовка будущих учителей физической культуры отвечает направлению формированию формирования общекультурных, личностных, метапредметных и предметных компетенций. Так, для учащихся начальных классов одним из важных метапредметных результатов освоения содержания программы по физической культуре являются: умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Для чего рекомендуются средства, которые выполняются под музыкальное сопровождение в виде разновидностей стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Для школьников средних и старших классов предусмотрено освоение ритмической гимнастики, которая включает в себя стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (мягкий, приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблукный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты) [2].

Анализ программно-нормативных документов позволил установить, что в школьных программах по физической культуре предусматриваются физические и музыкально-ритмические упражнения, что актуализирует перед высшей школой задачу музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры, которые способны на высоком уровне формировать культуру движений у школьников различных возрастных групп на основе воспитания чувства ритма, красоты движений и двигательной координации во взаимосвязи с музыкой.

В качестве вывода проведем параллель взаимосвязи музыкально-ритмической деятельности и интереса к этой деятельности как конечной цели синергии физического и духовного. Выделим особый вид интереса – эстетический интерес, который выражается в избирательной направленности личности на объекты прекрасного, имеющее для него эстетическую ценность. В эстетическом интересе сливаются мысли и воля человека. Он предшествует музыкально-ритмической деятельности и сопровождает ее. А после ее завершения происходит обогащение чувственным опытом, который творчески перерабатывается на основе мыслительной деятельности. Именно мыслительная деятельность позволяет дать ответ реализуется ли духовная потребность быть здоровым, красивым, выносливым, иметь красивую фигуру, осанку, походку в соответствии с современным эталоном красоты и моды в процессе музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры и как это трансформируется в практику школьного физического воспитания.

Список использованной литературы

1. Клименко В.В., Омельчук В.П. Фізкультура і естетичне виховання. – К.: Рад. шк., 1987. – С.96.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Москва: Просвещение, 2004. – 56 с.
3. Науменко С.І. Музично – ритмічне виховання дошкільнят. Програма та методичні рекомендації. - К.: Магістр. - "S",1996. – С.96.
4. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
5. Элькин Д.Г. Восприятие временем // Психологическая наука в СССР. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1969. – Т 1. – С.159.

ТОМИЛИН К.Г.

Сочинский государственный университет

ПРОБЛЕМЫ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Аннотация.

Томилин К.Г.

Проблемы компетентностного подхода в высшей школе.

15-летний опыт подготовки высококвалифицированных специалистов на факультете физической культуры сочинского университета показал, что из почти 500 выпускников прошедших хорошую программу по обучению парусному спорту и водным видам рекреации, только единицы (1,5–2,5 %) решились связать свою трудовую деятельность с водными видами рекреации в условиях черноморских пляжей.

Ключевые слова: парусный спорт, водные виды рекреации, студенты, школьники, компетенции.

Annotation.

Tomilin K.G.

Problems competencies approach in high school.

15-year experience of preparation skilled specialist on faculty of the physical culture Sochi university has shown that from nearly 500 graduates passed get prettier program on education sailing sport and water type recreation, only units (1,5–2,5 %) dared to its labor activity with water type recreation in condition black epidemic death's beaches.

Keywords: sailing sport, water types recreation, students, schoolchildren, competencies.

Введение. Проблема ранней, профессиональной ориентации детей к сложным морским и техническим специальностям является очень актуальной и, начиная с исторических нововведений XVII века Петра-I, успешно решалась отдельными дальновидными руководителями привлечением молодежи своей страны к занятиям парусным спортом. В советское время на эстонском острове Сааремаа в