

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 Тарса 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

***Адаптивная и оздоровительная физическая культура:
проблемы и перспективы***

Бурлакова Т.Л., Николаева Е.А., Драгнев А.А. Сущность проблемы формирования валеологического воспитания младших школьников ...	74
Вовк В.М., Кобелев С.Ю., Плякина В.В. Значение фактора «преемственность» в обеспечении эффективности адаптивного физического воспитания школьников и студентов	79
Горащук В.П. Формирование культуры здоровья спортсмена	86
Клименко И.В. Оптимизация оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста средствами физической культуры	93
Олейников В.А., Прихода И.В. Медико-биологические и социально-экономические аспекты адаптивной физической культуры	99
Попелухина С.В. Современные тенденции и направления в оздоровительном фитнесе для женщин	103
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	109
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	111

Попелухина Светлана Владимировна,
преподаватель кафедры олимпийского
и профессионального спорта
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
brice1995@mail.ru

Современные тенденции и направления в оздоровительном фитнесе для женщин

На сегодняшний день жизнь социально активной женщины определяет необходимость отводить большую часть времени учебе, построению карьеры, семье, детям. В связи с этим современная женщина обладает дефицитом времени для посещения фитнес-клубов и не имеет возможности уделить внимание физическому здоровью. В последние несколько лет большое распространение получили занятия с персональным тренером, обладающим знаниями во многих направлениях фитнес-тренировок. По мнению ряда авторов, среди множества негативных факторов ухудшения здоровья населения и женщин в частности – отсутствие мотивации. В статье рассмотрены инновационные фитнес-технологии для женщин: тренировка по программе «Разумное тело», аквааэробика, персональный тренинг.

Ключевые слова: «Разумное тело», позвоночник, фитнес-клуб, персональный тренинг, аквааэробика.

Слово «фитнес» (от англ. «fit») имеет весьма широкий спектр толкований – пригодный, бодрый, приспособленный, здоровый. По смысловому значению в русском языке ему наиболее соответствует слово «подготовленный». Также понятие «фитнес» имеет отношение к здоровому образу жизни и всему, что связано с физической активностью человека, в частности, женщины.

Здоровый образ жизни – необходимое условие для продления жизни и повышения ее качества. Среди множества негативных факторов ухудшения здоровья населения, и женщин в частности, – отсутствие мотивации [2]. По достижении определенного возраста женщине все труднее прийти в фитнес-клуб по вполне объективным причинам – возраст, избыточный вес, слабая кардиореспираторная подготовленность, недостаточный уровень координационных способностей.

На сегодняшний день жизнь социально активной женщины диктует необходимость уделять большую часть времени учебе, построению карьеры, семье, детям. В связи с этим современная женщина обладает дефицитом времени для посещения фитнес-клубов и не имеет возможности уделить внимание физическому здоровью. Говоря об активном участии женщины во всех сферах жизни современного общества, нельзя забывать о главнейшей ее функции – материнстве (рождении и воспитании детей). Но порою в погоне за карьерой и успехом в личной жизни женщины забывают, что от их здоровья зависит и здоровье их детей.

По свидетельствам врачей-гинекологов, большинство молодых женщин к беременности и родам подходят, как правило, с недостаточной кардиореспираторной выносливостью. Зная, какая физическая нагрузка предстоит женщине в процессе вынашивания ребенка и затем родов, можно представить, насколько организму при-

ходится нелегко. Где же женщине брать «топливо» для таких достаточно серьезных испытаний и дальнейшей активной жизни?

И в юности, и в зрелости путь к здоровью и хорошему самочувствию лежит через физическую активность, систематические двигательные нагрузки (причем с возрастом нагрузки не должны снижаться), заботу о правильном питании и личной гигиене, т.е. о культуре тела, что входит в комплексное понятие «культура здоровья».

В современном мире большое распространение получили занятия фитнесом, который стал символом здорового образа жизни, его влияние положительно сказывается не только на физическом, но и психическом, духовном, эстетическом оздоровлении.

Фитнес – это также сфера услуг. По-разному можно ответить на вопрос: что такое фитнес-клуб? Это место, где предоставляют услуги и женщина сама выбирает тот клуб, с помощью которого она может решить свои проблемы. Либо это место, где работают с женщиной для решения проблем (удовлетворения потребностей), с которыми она пришла в клуб. Для решения этих проблем необходимо наличие в фитнес-клубах тренеров высокого уровня подготовленности.

Основным отличием оздоровительной тренировки от спортивной, прежде всего, является достижение необходимого уровня тренированности, без предельного совершенствования двигательных способностей. Приобретение или воспитание нормальной осанки, хорошего самочувствия и т.д. Каждый человек уникален и неповторим. Это обуславливает необходимость поиска нестандартных, индивидуальных путей для достижения личных целей в фитнесе. Прежде чем начать тренировку, женщина должна четко определить для себя мотивацию к занятиям фитнесом, а также поставить цели, которые считает необходимым достичь.

В последние годы большую популярность получили занятия с персональным тренером, обладающим знаниями во многих направлениях фитнес-тренировок. И если женщина склоняется к выбору персонального тренера, то также должна решить для себя вопрос: какой тренер ей нужен, играют ли роль его образование, спортивные достижения и титул в спорте? Особенно, если тренер достаточно молод и не успел зарекомендовать себя. Идеальным был бы тренер со специальным образованием, например, институт физической культуры и спорта, но есть и ряд колледжей, выпускающих профессионалов. В фитнес-клубах, как правило, всегда есть менеджеры, в функции которых входит рекомендация или совет по выбору тренера. Менеджер может квалифицированно рассказать об опыте тренера, его успехах, что может стать дополнительной мотивацией. Однако, можно ли доверять информации менеджера и не является ли его рекомендация простой продажей фитнес услуги – остается вопросом, поскольку цена в фитнес-клубах на занятия с персональным тренером может варьироваться. Очень часто цена услуги соответствует не качеству подготовки тренера, а уровню комфорта самого фитнес-клуба, и существует большая опасность не только не добиться желаемого результата, но и приобрести проблемы со здоровьем. Обращаясь к персональному тренеру, девушки и женщины задают вопросы, формулируют пожелания, а работа персонального тренера заключается в поиске ответа и наиболее оптимального решения задач, поставленных клиентами. Одним из наиболее существенных моментов персонального тренинга является общение.

Человеческая природа не ограничивается мускулами, сосудами, нервными окончаниями и прочими анатомическими особенностями. Прежде всего, клиент – личность, со своим характером, своими мыслями, чувствами, переживаниями, радостями и горестями и хорошее самочувствие, здоровье, физическая форма и, в конеч-

ном счете, его душевное равновесие – это и есть одна из основных целей в фитнесе. Клиент всегда должен рассчитывать на то, что персональный тренер – это, в каком-то смысле, его доверенное лицо. Однако это ни в коем случае не означает, что кто-то претендует на личное пространство клиента и пытается вторгнуться в его мир. К тому же персональный тренер – это не психоаналитик. Занимаясь с персональным тренером, клиент должен получать возможность диалога с человеком, для которого он важен и интересен как личность. Персональный тренер должен быть открыт клиенту, настроен на него, готов общаться с ним. Потому, как и в выборе друзей, клиент всегда свободен в выборе персонального тренера. Часто, кроме «железа», клиенты хотят получить и «software», реализованную технологию, т.е. заботу, внимание, информирование, обучение, реальную помощь. Достаточно доверительные отношения между клиентом и тренером – немаловажная составляющая в достижении успеха, повышения мотивации к тренировкам. Сейчас в сфере услуг фитнес-клубов есть разработка персональных фитнес-программ для детей и подростков, девушек, женщин, женщин с отклонениями в здоровье, беременных и для женщин, желающих как можно быстрее вернуться к активной жизни после родов.

Разрабатываются программы с учетом и психологических возможностей. Программы, которые учат преодолевать нежелание выдерживать физические нагрузки, учат контролировать свои эмоции. В фитнесе мозг проходит такие же тренировки, как и тело. Грамотный специалист, тонко чувствуя клиента, всегда сможет дифференцированно подойти к работе с ним, с учетом состояния и настроения клиента, его усталости после рабочего дня, подобрать оптимальное время занятий, откорректировать программу и степень нагрузки в любой ситуации. Главное, чтобы тренировка была полезной и эффективной.

В настоящее время, при огромной популярности фитнеса, недостаточное внимание уделяется тем видам упражнений, которые заботятся о здоровье в целом, а также о здоровье позвоночника и суставов, в частности. Девушки 19–22 лет, посещающие фитнес-клубы, стараются попасть на занятия, которые проводятся с немалой ударной нагрузкой на позвоночник, или идут в тренажерный зал за приобретением красивой фигуры за короткое время. К сожалению, тренеры таких направлений зачастую пренебрегают упражнениями на растягивание и расслабление тех мышц, которые были подвержены нагрузке. Это связано или с нехваткой времени, отведенного клубом на занятие, или правилами фитнес-клубов, где для получения прибыли тренировочные занятия разделены и клиенты, желающие потянуть и расслабить мышцы после занятия, должны оплатить еще одну тренировку – целевую. Эта проблема снимается при занятиях с персональным тренером, обладающим широким спектром знаний.

С каждым годом увеличивается количество обычных людей, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья позвоночника и суставов. Это становится проблемой большого масштаба, спрос, как правило, рождает предложение, и вслед за этим появляются центры лечения позвоночника, массажные салоны и т.д. В спортивные залы женщины, как правило, идут не в первую очередь, а тогда, когда они уже обошли врачей, массажистов и посетили все известные центры по лечению позвоночника.

Анализ публикаций ряда ученых, таких как Н.М. Амосов, С.М. Бубновский показал, что боль в суставах и позвоночнике, практически любого происхождения, исходящая из пораженного корешка, сустава, связки и висцерального органа, практически всегда «обрастает» мышечным спазмом, что порождает новый источник боли и основная задача терапии физическими упражнениями – иммобилизовать позвоноч-

ник, крупный сустав, висцеральный орган, создав вокруг них мышечный корсет, что гарантирует сохранение правильного двигательного стереотипа на всю жизнь.

По мнению специалистов, большинство проблем с позвоночником и суставами решаются на занятиях спортом или физкультурой, или в фитнес-клубах при помощи специальных программ. Определенными упражнениями возможно достичь как напряжения, так и расслабления мышц, поддержать на необходимом уровне ЧСС, проработать и снять напряжение с позвоночника и суставов. С этой задачей справляются фитнес-направления «Разумное тело» («Body & Mind») и занятия в бассейне – аквафитнес.

Занятия по программе «Разумное тело» («Body & Mind») с использованием оборудования и упражнений направлены на восстановление и тренировку глубочайших мышц спины и суставов, оказывают укрепляющее воздействие на позвоночник и суставы занимающихся. В переводе с английского Mind & body означает «Разумное и тело». Программы этого направления учат концентрироваться на процессах, происходящих в нашем организме. Сосредоточиваясь во время выполнения упражнений на собственных ощущениях, можно научиться контролировать движения своего тела, что создает состояние легкости и свободы. Упражнения, сочетающие в себе одновременное напряжение и растягивание мышц, позволяют устранить мышечный дисбаланс, образовавшийся из-за неправильной рабочей позы и отсутствия динамических движений, а также улучшить состояние позвоночника. Программа «Разумное тело» включает в себя несколько направлений: Body Balance (Равновесие тела) – это комплекс, направленный на укрепление общего мышечного тонуса, мышц-стабилизаторов, выработки центра силы, проработки всех крупных и мелких групп мышц в результате статической нагрузки. Pilates – это безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах. Stretching – движения направлены на мягкое растягивание мышц, увеличение гибкости и подвижности в суставах, снятие перенапряжения. Power Sculpt – силовая тренировка на все группы мышц с использованием различного оборудования. Именно силовые тренировки в сочетании с растягиванием, балансом тела помогают в рамках фитнеса укреплять, разрабатывать и растягивать мышцы.

В рамках занятий фитнесом, обычно все внимание уделяется крупным мышцам, очень часто подбирается неправильный вес отягощения, малое или, напротив, чрезмерно большое количество повторений с неправильно подобранным весом. Все это травмирует неподготовленные к такой работе мышцы и связки. Программа «Разумное тело» рассчитана на любой возраст, пол и вес занимающихся, что очень важно для современных женщин. Программа может строиться на любой уровень подготовленности, для достижения любых целей и выполнения многих задач, стоящих перед женщиной на пути к достижению хорошего самочувствия. Занятия по программе «Разумное тело» направлены на решения задач, которые, с одной стороны, снимают осевую нагрузку с позвоночника и суставов, а с другой, восстанавливают микроциркуляцию в глубоких мышцах позвоночника, снимая тем самым боль и восстанавливая двигательные возможности.

Аквафитнес – это сочетание различных упражнений в воде, более или менее интенсивных, выполняющихся под музыкальное сопровождение 125/135 уд./мин. Упражнения выполняются на мелкой воде – глубиной 40–120 см. в случае, если женщина не может плавать, и глубокой воде – 160–200 см. На глубокой воде упражнения выполняются с использованием специальных поясов, удерживающих тело в вер-

тикальном положении. Эти занятия незаменимы для женщин с избыточной массой тела, так как водная среда сродни невесомости и «берет» на себя 90% массы тела, а, следовательно, движения, выполняемые в воде, практически полностью снимают нагрузку с позвоночника и суставов. Состояние тела в воде значительно облегчает работу сердца, вызывая приток крови к нему, в связи с чем занятия не противопоказаны людям со слабым сердцем. Вода оказывает на кожу массажное воздействие, в результате в клетках нормализуются обменные процессы.

Упражнения в бассейне подразумевают отсутствие опоры под ногами, что способствует повышенной двигательной активности, развитию и укреплению всех групп мышц, улучшению подвижности суставов. Такие условия способствуют укреплению мышц-стабилизаторов. Аквааэробика может использоваться в качестве профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, так как занятия благотворно влияют на функционирование сердечной мышцы, увеличивают её силу и объем. Упражнения в воде благотворно влияют на общую циркуляцию крови в кровеносной системе организма, улучшают отток венозной крови.

Широкое распространение фитнеса – это отражение изменившихся потребностей современного общества, и женской ее половины в частности. Фитнес – это целенаправленный, добровольный процесс оздоровления, снижение риска заболеваний и их профилактики. Это не только совокупность физических качеств личности, но и определенный стиль жизни современной женщины, ее стремление к двигательной активности, здоровью и благополучию.

Список литературы

1. **Основы персональной тренировки** / Под ред. В. Роджера, Эрла Томаса Р. Бехля / Пер с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. Лит., 2012. – 724 с.
2. **Прихода И.В.** Инновационные фитнес-технологии у женщин зрелого возраста: монография / И.В. Прихода. – К. : НМАПО имени П.Л. Шупика, 2016. – 470 с.
3. **Шутова Т.Н.** Методические особенности оздоровительных занятий для женщин на основе аквафитнеса / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – Тула : ТулГУ, – 2013. – Вып. № 1 – С. 61–65.

Попелухіна С.В.

Сучасні тенденції та напрямки в оздоровчому фітнесі для жінок

На сьогоднішній день життя соціально активної жінки визначає необхідність приділяти більшу частину часу навчанню, побудові кар'єри, сім'ї, дітям. У зв'язку з цим сучасна жінка має дефіцит часу для відвідування фітнес-клубів і не має можливості приділяти увагу фізичному здоров'ю. В останні кілька років велике поширення одержали заняття з персональним тренером, що володіє знаннями в багатьох напрямках фітнес-тренувань. На думку ряду авторів, серед безлічі негативних факторів погіршення здоров'я населення і жінок зокрема – відсутність мотивації. У статті розглянуто інноваційні фітнес-технології для жінок: тренування по програмі «Розумне тіло», аквааеробіка, персональний тренінг.

Ключові слова: «Розумне тіло», хребет, фітнес клуб, персональний тренінг, аквааеробіка.

Modern trends and directions in health and fitness for women

Today, the lives of the socially active women define the need to spend more time in studying, building a career, family, children. In this regard, the modern woman has enough time to visit fitness clubs and do not have the opportunity to focus on the physical health. In the last few years a large spread of classes with a personal trainer with expertise in many areas of fitness training. According to some authors, among the many negative factors that affect the health of the population and women in particular – lack of motivation in the article of innovative fitness technology for women. Workout program «Reasonable body», water aerobics, personal training.

Key words «Reasonable body», the spine, fitness club, personal training, water aerobics.