

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*Материалы
Республиканской научно-практической конференции
с международным участием*

5 апреля 2018 год

УДК [(37.015.31:796) + (37.016:796)] (06)
ББК 74.005.5 я 43 + 75р3я43 + 74.267.5я43
А 43

Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика : сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием (г. Луганск, 5 апреля 2018 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск, 2018. – 371 с.

Рецензенты

- Ляпин В.П.** – заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор биологических наук, профессор, Заслуженный работник образования Украины
- Турянская О.Ф.** – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор.
- Сероштан В.М.** – заведующий кафедрой физического воспитания ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки», кандидат педагогических наук, профессор.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам теории и методологии модернизации физического воспитания учащейся молодежи; развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики; развития физической культуры в системе среднего профессионального образования; преподавания спортивно-педагогических дисциплин в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры; формирования культуры здоровья и здорового образа жизни детей и учащейся молодежи; применения инновационных и гуманитарных технологий инклюзивного образования в сфере физической культуры.

Предназначен для студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и научных работников, которые занимаются проблемами физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

Рекомендовано к печати Научной комиссией
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 13 от 19.06.2018)

© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ
имени Тараса Шевченко», 2018

Уважаемый читатель!

Перед органами управления образованием, образовательными организациями и работодателями ЛНР встает задача максимальной вовлеченности передовых практик и инновационных технологий в образовательный процесс адаптации системы образования к новому образовательному пространству, к новым ценностно-смысловым, социально-политическим ориентирам педагогической и управленческой деятельности, что включает в себя участие в разработке нормативно-правовой базы, учебно-методической документации, комплексного методического обеспечения и средств контроля в соответствии с ФГОС третьего поколения РФ, на которые ориентируется вся образовательная общественность Луганской Народной Республики.

Руководителями и педагогами образовательных организаций в рамках работы конференции были озвучены текущие проблемы развития физической культуры в условиях государственных образовательных стандартов в образовательных организациях ЛНР, методических объединений; обсуждены и намечены пути их решения.

В сборнике научных статей Вам представлена возможность ознакомиться с проблемами физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры и путями их решения на основе индивидуальных образовательных траекторий, отрабатываемых как на базе пилотных площадок в образовательных учреждениях, так и в высших учебных заведениях при подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Оргкомитет конференции

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово.....	3
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	
Асташова Е.Н., Пинчук К.Н., Григорьева А.С.	
Модель интегрированной физкультурно-спортивной среды как способ решения проблематики мотивации физического воспитания.....	9
Афтимичук О.Е., Полякова В.П.	
Интерактивное обучение в системе физкультурного образования.....	14
Бобрик Т.З.	
Ценности профессионального физкультурного образования.....	21
Заколотная Е.Е.	
Нравственность как свобода выбора поведения будущих специалистов в сфере физической культуры.....	28
Зенченков И.П.	
Подготовка учителей физической культуры в системе непрерывного профессионального образования в Донецкой Народной Республике.....	38
Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П.	
Роль физического образования в формировании профессиональной культуры студента.....	47
Ротерс Т.Т.	
Основные направления модернизации физического воспитания школьников.....	54
Савко Э.И., Хожемпо С.В.	
Современные тенденции преемственности физического воспитания в учреждениях системы образования.....	60
Савко Э.И., Юрченя И.Н.	
Физическая культура и ее оздоровительная направленность в учреждении образования.....	72
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ	
Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.	
Проблемы и педагогические условия физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	89
Богданова А.С., Лобазина А.С.	
Определение уровня развития скоростно-силовых качеств у девушек 13–14 лет на занятиях по волейболу.....	94
Васецкая Н.В., Николаева Е.А.	
Особенности развития физических качеств в младшем школьном возрасте.....	101

Чорноштан А.Г., Демаш Я.Ю.	
Теоретические основы обучения учащихся младшего школьного возраста акробатическим упражнениям.....	110
Чорноштан А.Г., Ивановский А.А.	
Теоретические основы использования единоборств как средства двигательной активности старшеклассников.....	119
Чорноштан А. Г., Жердев В. О.	
Психологические особенности личности учителя физической культуры..	129
Чорноштан А.Г., Яровой С.А.	
Основы организации внешкольной работы по физическому воспитанию с учащимися общеобразовательных школ.....	139
Шкурин А.И., Портной В.С.	
Методы совершенствования скоростно-силовых способностей юных футболистов.....	150
Шкурин А.И., Сергеев А.В.	
Активные методы формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста.....	158
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Бабешко А.П.	
Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в системе среднего профессионального образования.....	166
Малахова О.Н.	
О проблеме формирования здорового образа жизни у студентов.....	173
Матченко Р.Г.	
Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи...	178
Метель А.И.	
Социокультурные предпосылки становления, функционирования и развития лицейского образования в Республике Беларусь.....	185
Оксенюк М.Б.	
Мотивация учащихся и формирование интереса к занятиям физической культурой в системе среднего профессионального образования.....	195
Чайкина О.А., Соломатина Н.В.	
Методологические аспекты обучения студентов техническим приемам волейбольных передач в различных игровых ситуациях.....	204
МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.	
Проблемы и пути совершенствования подготовки студентов на занятиях по физическому воспитанию.....	213

Шкурин А.И., Портной В.С.

МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

По мнению аналитиков, современный футбол развивается в основном в одном направлении: игра с каждым годом становится все быстрее и быстрее, растут скорости перемещений игроков, увеличивается количество единоборств, сокращается время выполнения технических действий [4].

Многие высококвалифицированные футболисты могут играть на maximumе своих скоростных возможностей, но не все могут на таких скоростях эффективно обращаться с мячом. Умение играть в быстрый и короткий пас с продвижением вперед является одним из способов молниеносного развития атаки в современном футболе [10].

Проблемами футбола в разное время занимались исследователи по теории управления учебно-тренировочным процессом (К.И. Бесков, В.М. Бобров, В.В. Газзаев, В.К. Иванов, А.П. Кочетков, О.И. Романцев, В.И. Симаков, Э.А. Стрельцов, С.Ю. Тюленьков, В.М. Шустиков, М.И. Якушин и др.).

Положительный результат выполнения действий с мячом в игре определяется комплексом способностей, которые проявляются в сочетании, главным образом технической и физической подготовкой футболистов.

Физическая подготовка – одна из важнейших составляющих спортивной тренировки. Различают общую, функциональную и специальную физическую подготовку. Под общей физической подготовкой понимают процесс гармоничного развития двигательных качеств, положительно влияющих на достижения футболиста и обеспечивающих эффективность тренировочного процесса.

Функциональная физическая подготовка ориентирована на создание специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы по развитию специальных двигательных качеств. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой футбола и особенностями соревновательной деятельности [2].

Существуют системные наработки в области профессиональной подготовки футболистов однако недостаточно внимания уделено изучению физической подготовленности и скоростно-силовых качеств в частности юных футболистов в зависимости от их возрастной группы, ведь именно анатомо-физиологические особенности детского и подросткового возраста проявляют наибольшее влияние на результаты тестирований, испытаний, соревнований.

Результат игровых действий футболистов в большинстве случаев зависит от того, насколько быстро нападающий может оторваться от опекуна, а защитник – перехватить форварда. Основные дистанции в футболе, которые футболисты пробегают с максимальной скоростью, составляют отрезки от 7-15 до 20-30 м.

Повышение уровня развития скорости может способствовать быстрому росту эффективности исполнения двигательных действий с мячом и расширению возможностей применения тех или других приемов в игре. Например, увеличение скоростно-силовых возможностей отразится на действиях, выполняемых с максимальной мощностью [9].

Скоростно-силовые качества футболистов определяются их способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
сопротивлением в минимальный отрезок времени при сохранении оптимальной амплитуды движения [1].

Увеличение скоростно-силовых качеств позволяет быстрее и с большей амплитудой выполнять определенные элементы движений. В основном это прыжки, единоборства, игра в опережении. В футболе к скоростным и скоростно-силовым движениям относятся ускорения и рывки на короткие расстояния, после которых происходит удар по воротам или любое другое техническое действие.

Современная методика подготовки юных и взрослых футболистов значительно отличается. Особенно для ведения правильного учебного процесса важно учитывать возрастные особенности детей, подростков и юношей. Этим во многом обусловлен и методический принцип подхода подготовки футболистов.

Необходим индивидуальный и системный подход к тренировочным нагрузкам по силовой и скоростно-силовой подготовке, учитывая различный уровень физической подготовленности детей. Детский тренер должен знать характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных и взрослых квалифицированных футболистов существенно отличается как по своим задачам, так и по организации учебно-тренировочной работы [6].

Те возрастные границы, при которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера, называются “сенситивными” периодами, развитие скоростно-силовых качеств - происходит с 9 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 14 -16 лет [3].

Существенный прирост скоростно-силовых качеств на этом этапе объясняется повышением скоростных качеств (особенно

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

быстроты, темпа движения) в возрасте от 10-11 до 13-14 лет и естественным ростом силовых возможностей детей и подростков 14-16 лет. Эту зависимость и закономерность повышения скоростно-силовых качеств необходимо учитывать при выборе средств и методов при их воспитании. Этап спортивного совершенствования характеризуется снижением темпов прироста скоростно-силовых качеств. Рост скоростно-силовых качеств стабилизируется к 19-20 годам [11].

Контроль физической подготовленности футболистов проводится в целях объективной количественной оценки силы, быстроты, скорости. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей команды и отдельных игроков.

Методы измерения скоростно-силовых качеств:

1. бег 30 м;
2. прыжок в длину с места толчком двух ног;
3. пятикратный прыжок;
4. бег 7х50 м;
5. тест Купера (Бег 12 мин.).

Данные методы используются как в комплексе так и самостоятельно каждый метод может быть использован наставником в зависимости от решаемых тактических задач на различных этапах подготовки. Для эксперимента нами были выбраны первые три метода:

1. определяется время пробегания 30 м. Дается 2 попытки, выбирается лучший результат;
2. измеряется длина прыжка с места толчком двух ног - футболист стоит на линии прыжка, после подготовительного

полуприседа прыгает вверх-вперёд, используя маховые движения рук и приземляется на максимально возможном расстоянии. Записывается лучший результат из двух попыток;

3. измеряется длина пятикратного прыжка с места, исходное положение описано выше. Футболист выполняет поочерёдные прыжки с ноги на ногу при помощи рук, выполняющих соответствующие движения и заканчивает приземлением на две ноги после последнего толчка. Записывается лучший результат из двух попыток.

Основной принцип построения занятий, который был выбран нами для проведения эксперимента – это тренировочные микроциклы преимущественно общефизической направленности, которые включали элементы комплекса специальной скоростно-силовой подготовки.

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Иначе говоря, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при которых значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть «скоростно-силовыми». Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, использованием менее значительных отягощений [5].

В состав скоростно-силовых упражнений, предусматриваемых программами физического воспитания входят различного рода прыжки (легкоатлетического характера, гимнастические и др.), метания, толкание, броски и быстрые поднимания спортивных снарядов, различные удары с утяжелителями, и др., скоростные перемещения циклического характера, ряд действий в различных играх и

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА единоборствах, совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью (выпрыгивание, отжимание, ускорение), и т.д.[7].

Полезно также выполнять скоростно-силовые упражнения соревновательным методом, ставя перед учащимися задачи: «Кто дальше совершит пятерной прыжок?», «Кто выше подбросит набивной мяч?», «Какая пара сделает быстрее 10 передач в положении сидя на полу?» и др. [12]

Проведенная нами скоростно-силовая подготовка включала такие основные направления тренировок:

- повышение абсолютной скорости выполнения основного соревновательного упражнения;
- увеличение силы сокращения мышц и скорости движений;
- развитие наибольшей силы сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения [8].

В результате проведенной работы в начале эксперимента было выявлено, что различий скоростных и скоростно-силовых качеств у футболистов контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось. На основании исследования скоростных и скоростно-силовых качеств у футболистов в конце эксперимента было выявлено, что в значительной степени возросли все скоростно-силовые показатели у футболистов экспериментальной группы по сравнению с футболистами контрольной группы, что подтверждает эффективность построения тренировочного процесса по выбранной методике.

Результаты данного исследования могут быть использованы учителями физической культуры для подготовки к урокам по футболу с учащимися среднего и старшего школьного возраста, а также для более глубокого анализа проблемы в дальнейшем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Железняк Ю.П. Спортивная игра: Техника, тактика, методика обучения: уч. Для вузов / Под ред. Ю.П. Железняка – М. Академия .2004. – 520с.
2. Зациорский В.М. Физическое качество спортсмена / В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 145 с.
3. Зимкина Н.В. Физиология человека // Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 536с.
4. Золотарев А.П. Подготовка спортивного резерва в футбол: Изд. Администрации Красноярского края. /А.П. Золотарев – Краснодар, 1994. - 76 с. .
5. Иванова Л.С. Физическая подготовка спортсменов высших разрядов / Л.С. Иванова, В.Н. Попышева, Л.И. Стогова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 258 с.
6. Ледник В.М. Исследование методов преодоления неожиданно возникающих трудностей в спортивных играх: автореф. дис. канд. пед. наук. / В.М. Ледник – М.,1979. – 17с.
7. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс/ Перевод с немецкого. /Э. Майнберг – М.: Аспект – пресс, 1995. – 318 с.
8. Фомин Е.М., Валеев А.М. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов. Развитие быстроты: методические указания/ сост. : Е.М. Фомин, А.М. Валеев. – Комсомольск-наАмуре: ФГБОУВПО«КнАГТУ», 2015. –16 с.
9. Шамардин А.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: Автореф. дис... канд. пед наук. / А.И. Шамардин – М., 2000. – 50с .

10. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. / В.Н. Шамардин – Днепропетровск, 2001. – 104с .

11. <http://www.do.gendocs.ru/docs/index-145744.html>. – Физические качества футболиста [электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа:

12. <http://www.on-sports.ru/скоростно-силовая-подготовка/> Скоростно-силовые качества футболиста [электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа:

Аннотация. В статье «Методы совершенствования скоростно-силовых способностей юных футболистов» А.И. Шкурина, В.С. Портного авторы проводят анализ методов совершенствования скоростно-силовых способностей юных футболистов, и определяют оптимальные пути реализации данной проблемы на уроках футбола в школе.

Ключевые слова: физическая подготовка, скоростно-силовые качества, возрастные особенности.

Annotation. In the article "Methods of improving the speed-strength abilities of young football players" A.I. Shkurina, V.S. Portnogo the authors analyze the methods for improving the speed and strength abilities of young players, and determine the best ways to implement this problem in football lessons at school.

Keywords: physical training, speed-strength qualities, age features.