

**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

<b>Горностаева Ю.В.</b>	
Учет ритмо-темповой структуры бега и морфоструктуры развития у девушек-барьеристок при планировании тренировочных нагрузок.....	220
<b>Драгнев Ю.В.</b>	
Организация и порядок проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в отделении спс «Армспорт» для студентов института физического воспитания и спорта (результаты работы за 2017–2018 учебный год).....	229
<b>Елецкий С.Н.</b>	
Применение элементов единоборств в физическом воспитании студенческой молодёжи.....	239
<b>Загной Т.В.</b>	
Периодизация многолетней подготовки спортсменов в плавании.....	247
<b>Крещук Е.П.</b>	
Требования к профессиональной подготовленности тренера.....	254
<b>Николаева Е.А., Васецкая Н.В.</b>	
Модель коррекционного физического воспитания студентов вузов.....	259
<b>Олефир А.В.</b>	
Приобщение студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, как неотъемлемой части здорового способа жизни.....	269
<b>Оплетин А.А.</b>	
Нормализация психо-эмоционального состояния студентов посредством аэробики.....	278
<b>Савко Э.И., Гаптарь В.М.</b>	
Проблемы современной учащейся молодежи и их социализация в спортивно-оздоровительном туризме.....	283
<b>Фоменко А.В., Дроздов Д.В.</b>	
Роль баскетбола в физическом воспитании студентов гуманитарных вузов.....	293
<b>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. ГУМАНИТАРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	
<b>Бергина Р.Н.</b>	
Здоровый образ жизни – социальная проблема нашего времени.....	302
<b>Бурлакова Т.Л., Максимова Н.В.</b>	
Роль физической культуры в формировании и сохранении здоровья человека.....	310

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в  
течение 2017–2018 годов, размещенные на сайте университета.

Ключевые слова: армспорт, студенты, результаты, соревнования.

Abstract: Renewal of such kind as "Armsport" in the framework of sports and recreation work at the University gives students the opportunity to prove themselves on the positive side, to increase the level of physical and technical readiness, as well as to popularize this sport among fellow students. The article was based on notes Y.V. Dragnev about your organization's training and athletic competition in armwrestling in GOU VPO LC "Luhansk national University named after Taras Shevchenko" within 2017-2018, available on the website of the University.

Keywords: armsport, students, results, competitions.

**Елецкий С.Н.**

### **ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Физическое воспитание в высшем учебном заведении, в качестве неотъемлемой части процесса обучения и профессионально-прикладной подготовки, обеспечивает физическую готовность будущих специалистов к высокопроизводительной профессиональной деятельности и способствует их всестороннему и гармоничному развитию. В наше время, под влиянием научно-технического прогресса и широкого внедрения информационных технологий обучения, процесс подготовки специалиста сочетается со значительными умственными и психологическими нагрузками на организм студентов. Значительно повышаются требования к уровню здоровья специалистов в различных отраслях, уровня развития их физических и психических

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

качеств, а именно профессионально важных, таких, как способность к быстрой адаптации, работоспособность, выносливость.

За время обучения в высшем учебном заведении у студентов должна сформироваться уверенность в необходимости постоянно работать над собой, изучая особенности своего организма; умение рационально использовать свой физический потенциал, внедряя здоровый образ жизни, постоянно усваивать ценности физической культуры.

Именно поэтому, поиск новых, эффективных форм организации учебного процесса по физическому воспитанию в высшем учебном заведении является важной задачей преподавателей кафедры физического воспитания. Ведь для большинства студентов занятия физической культурой и спортом в вузе является единственным средством увеличения двигательной активности и имеют большое значение для укрепления и сохранения их здоровья [5, с. 21].

Целью работы является изучить и обобщить применение теоретических и методических разработок в физическом воспитании студенческой молодежи с элементами единоборств. Для решения поставленных задач нами использовался метод анализа специальной научно-методической литературы и Интернет-источников.

Уровень физической подготовленности студентов зависит в значительной степени от направленности учебного процесса, его структуры, содержания, методов и средств его реализации. С выбором того или иного вида спорта для занятий в вузе, студенты пытаются удовлетворить свои индивидуальные физические и психологические потребности в двигательной активности. Повышение эффективности процесса физического воспитания студентов возможно за счет увеличения двигательной активности, привлечения их к

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА систематическим занятиям спортом, в том числе единоборствами, использование современных технологий спортивной подготовки и оздоровительных занятий [6, с. 168].

На протяжении последних лет многие исследователи обращались к проблеме усовершенствования организации физкультурно-оздоровительных занятий со студенческой молодёжью с приоритетным использованием различных видов единоборств (дзюдо, ушу, тхэквондо, греко-римская борьба, каратэ-до, сумо, бокс) [3, с. 48; 4, с. 25; 5, с. 20].

Анализ научно-методической литературы показал, что на сегодняшний день проведен ряд исследований, в которых рассматривается эффективность приоритетного применения различных видов единоборств в процессе физического воспитания в вузе.

А.В. Долгановим [3, с. 36], доказана эффективность физического воспитания студентов вузов на основе средств и методов, применяемых в спортивной подготовке дзюдоистов. Полученные автором данные свидетельствуют, что организация физического воспитания студентов на основе спортизации позволяет повысить уровень физической активности, дает возможность овладеть знаниями в области физической культуры, спорта и здорового способа жизни, необходимых для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности. Спортизация физического воспитания позволяет раскрыть и реализовать реальные и потенциальные возможности студентов, позволяющей успешно решать учебные и воспитательные задачи в сравнении с традиционными подходами к организации физического воспитания в высших учебных заведениях.

М.В. Грязев с соавторами [2, с. 56] предлагает борьбу самбо в качестве средства для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания студенческой молодежи.

А.А. Клетнева [6, с. 126] обосновала педагогическую технологию интеграции национально-исторического опыта в физическом воспитании при обучении студентов педагогических вузов единоборствам.

В.Ю. Головановым [1, с. 84] разработана методика организации занятий тэквондо со студентами нефизкультурных вузов в учебное и внеучебное время. Автором обоснована целесообразность применения средств тэквондо на учебно-тренировочных занятиях со студентами; разработано и апробировано содержание учебной программы и учебно-тренировочных занятий, способствующих повышению физической подготовленности и заинтересованности студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом. Комплекс упражнений тэквондо, примененный в физическом воспитании студентов технического вуза, повышает эффективность учебного процесса, способствует повышению физической подготовленности студентов и их интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В работе А.Н. Леготкина [10, с. 95], рассмотрены позитивное влияние спортивных занятий с использованием средств спортивной борьбы (спортивных и подвижных игр с элементами единоборств), средств самоконтроля за физическим состоянием студентов и формирование у них устойчивой потребности к занятиям физической культурой и спортом в вузе. Автором разработана вариативную часть программы физического воспитания с использованием средств борьбы; доказана ее эффективность; обосновано целенаправленное

использование нетрадиционных для физического воспитания студентов борцовских игр (регболу и др.); выявлено их высокую эффективность для развития физических способностей студентов.

В работе О.В. Криловского [8, с. 67] экспериментально доказано преимущества применения средств бокса с целью совершенствования физической подготовленности студентов неспециализированных вузов в сравнении со стандартными занятиями по физическому воспитанию согласно учебной программы. Автором разработана программа использования средств бокса в форме учебно-тренировочных занятий для студентов 1-4 годов обучения. Они используют как альтернатива занятиям по физическому воспитанию.

На материале пляжной борьбы В.Л. Квартичем [4, с. 97] рассмотрена проблема обучения студентов педагогических заведений двигательным навыкам средствами единоборств и использование их элементов в процессе физического воспитания.

Я.В. Куликовским [9, с. 114] проведено исследование посвящённое проблеме использования реконструированных традиционных форм и методов физического воспитания (на материале борьбы на поясах). Применение разработанной автором методики использования традиционных средств физической культуры в учебном процессе педагогического вуза обусловили повышению уровня физической, технической, соревновательной подготовки и функционального состояния организма ребят из экспериментальных групп по сравнению с их сверстниками из контрольной группы. Благодаря использованию элементов традиционных средств физической культуры в преподавании физического воспитания существенно повышалась из года в год (2015 – 2017 гг.) посещаемость студентами занятий и их участие в командных соревнованиях (между



группами и курсами) из различных видах силового многоборья и борьбы на поясах.

С.В. Коробко [7, с. 299] в качестве действенного средства физического воспитания также предлагает борьбу сумо. Автор отмечает, что практика привлечения студентов к занятиям сумо указывает на широкий оздоровительный эффект от этих занятий. Сочетание стремления студентов к занятиям экзотическими для них видами спорта, простота двигательных действий, доступность усвоения технических приемов позволяет утверждать что сумо является вполне подходящим видом спорта для улучшения здоровья молодежи.

Привлечение студентов и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивными единоборствами, требуют изменений в методах организации учебно-тренировочного процесса, применения средств, более углубленного индивидуального подхода, основанного на изучении способностей и возможностей студентов. Комплексное решение этих вопросов в дальнейшем будет способствовать укреплению здоровья студентов, улучшению уровня физической подготовленности, достижению спортивных результатов, формированию высоких моральных и волевых качеств.

Анализ специальной литературы показывает, что проблема организации занятий с приоритетным использованием средств спортивных единоборств, как одной из форм физического воспитания и способов привлечения к систематическим занятиям физическими упражнениями в вузе, является предметом внимания многих специалистов в последнее время. В то же время, недостаточное изучение проблемы организации занятий с приоритетным использованием элементов единоборств в рамках академических

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА занятий в неспециализированном вузе на протяжении длительного времени, позволяет определить актуальность данного исследования.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем применения элементов единоборств в физическом воспитании студенческой молодежи.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Голованов В.Ю. Методика и организация занятий по тхеквондо в учебное и внеучебное время со студентами нефизкультурных вузов: Дис. ... канд. пед. наук / В.Ю. Голованов. – М., 2006. – 149 с.

2. Грязев М.В. Самбо как средство физического воспитания студенческой молодежи: Учебное пособие / М.В. Грязев, А.Н. Лотарев, И.П. Афонина. – Тула: Изд. ТулГУ, 2006. – 112 с.

3. Долганов А.В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Долганов. – Тюмень, 2006. – 177 с.

4. Квартич В.В. Обучение двигательным навыкам студентов педагогических заведений в процессе физического воспитания средствами единоборств (на материале пляжной борьбы) / В.В. Квартич // Научный журнал Национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова. Серия № 5. Педагогические науки: реалии и перспективы. – Выпуск 14: сб. науч трудов / под ред. А.В. Тимошенка. – К.: Изд-во НПУ имени М.П. Драгоманова, 2009. – С. 95–98.

5. Киверник А.В. Формы организации занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях / А.В. Киверник, И.Х. Турчик, М.П. Питин // Спортивная наука Украины. – 2008. – № 1 (16). – С.18–23.

6. Клетнева А.А. Педагогическая технология интеграции национально-исторического опыта в физическом воспитании при обучении студентов педагогических ВУЗов единоборствам: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Клетнева. – Нижневартовск, 2006. – 233с.
7. Коробко С.В. Борьба сумо как средство совершенствования здоровья студентов / С.В. Коробко // Актуальные проблемы развития движения «Спорт для всех» в контексте европейской интеграции Украины: Матер. междунар. науч.-практ. конф. – Т.: ТДПУ, 2004. – С. 299–300.
8. Крыловский В.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / А.В. Крыловский // Физическое воспитание студентов. Научный журнал. – 2010. – № 1. – С.66–69.
9. Куликовский Я.В. Технологии обучения студентов физическим упражнениям с использованием реконструированных украинских традиций физического воспитания (на материале украинской борьбы на поясах) / Я.В. Куликовский // Научный журнал Национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова. Серия № 5. Педагогические науки: реалии и перспективы. – Выпуск 14: сб. науч. трудов / под ред. А.В. Тимошенка. – К.: Изд-во НПУ имени М.П. Драгоманова, 2009. – С. 113–117.
10. Леготкин А.Н. Улучшение физического состояния студентов технических вузов в процессе занятий спортивно-ориентированной направленности: Дис. ... канд. мед. наук / А.Н. Леготкин. – Чайковский, 2004. – 181 с.

Аннотация. Рассматриваются аспекты совершенствования процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений. Проанализированы современные особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий в процессе физического воспитания со студентами с приоритетным использованием различных видов единоборств. Доказана эффективность применения элементов единоборств для повышения физической подготовленности студенческой молодежи.

Ключевые слова: анализ, физическое воспитание, студенты, единоборства, физическая подготовленность.

Annotation. Aspects of perfection of process of physical training of students of higher educational institutions are considered. Modern features of the organization of physical-improving employment in the course of physical training with students with priority use of various kinds of single combats are analysed. It is proved the efficiency applications elements single combats for increase of physical readiness of student's youth.

Keywords: analysis, physical education, students, martial arts, physical fitness

**Загной Т.В.**

### **ПЕРИОДИЗАЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ**

В основе рационального построения многолетней подготовки несомненно должно лежать стремление к обеспечению условий, в которых спортсмен способен проявить максимально возможный результат, вытекающий из его природных задатков и закономерно развитого на их основе широкого круга способностей. Реализация