

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*

<b>Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.</b> Анкетирование как метод исследования мотивации деятельности школьников в процессе физического воспитания .....	<b>5</b>
<b>Бабешко А.П.</b> К проблеме обеспечения безопасности и профилактики травматизма в процессе преподавания физической культуры в колледжах ЛНР .....	<b>11</b>
<b>Зюсюков А.В.</b> Пути формирования профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры .....	<b>18</b>
<b>Игнатова Т.А.</b> Формирование у студентов мотивации к сохранению физического здоровья в учреждениях высшего профессионального образования .....	<b>23</b>
<b>Павлова Н.А.</b> Современные подходы к повышению уровня физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания .....	<b>27</b>
<b>Пшечук-Воронина Я.Ю.</b> Состояние проблемы физической подготовки будущих хореографов в структуре среднего профессионального образования .....	<b>32</b>
<b>Ротерс Т.Т.</b> Феномен физической культуры педагога .....	<b>38</b>

### *Теория и методика спортивной тренировки*

<b>Дроздов Д.В.</b> Лидерство как важное условие эффективности соревновательной деятельности в студенческом баскетболе .....	<b>43</b>
<b>Елецкий С.Н.</b> Влияние занятий с элементами тхэквондо на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста .....	<b>48</b>
<b>Ерёменко И.В.</b> Историческое фехтование и научное исследование средневекового вооружения .....	<b>53</b>
<b>Загной Т.В.</b> Повышение эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов-спортсменов: дифференцированный подход .....	<b>57</b>
<b>Максименко Г.Н., Максименко И.Г., Али Хасан Файсал</b> Характеристика воздействий занятий легкоатлетическими метаниями на показатели силовой подготовленности студентов с последствиями ДЦП .....	<b>64</b>
<b>Скляр М.С.</b> Оценка уровня физической подготовленности юношей в каратэ .....	<b>69</b>

**Елецкий Сергей Николаевич,**  
преподаватель кафедры олимпийского  
и профессионального спорта  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*serg.eletsckij2016@yandex.ru*

## **Влияние занятий с элементами тхэквондо на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста**

*Рассмотрена эффективность влияния занятий с элементами тхэквондо на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста. Исследование проводилось в течение трех месяцев при постоянном контингенте занимающихся. Определены темпы прироста показателей координационных способностей в течение трехмесячного цикла занятий. Установлено, что включение в процессе урока физической культуры комплекса упражнений с элементами тхэквондо положительно влияет на улучшение уровня проявления координационных способностей.*

**Ключевые слова:** тхэквондо, координационные способности, дети младшего школьного возраста.

Педагогические наблюдения и изучение специальной литературы свидетельствуют, что в общеобразовательной школе на протяжении всех лет обучения, независимо от социальных и экологических условий, на уроках физической культуры используют практически одни и те же упражнения. С возрастным развитием школьников меняется только их дозировка и усложняются требования к качеству выполнения [8]. Поэтому поиск новых и научно обоснованных эффективных средств имеет свое логическое место в улучшении эффективности школьного физического воспитания.

В настоящее время элементы различных единоборств включают в систему занятий по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста. Среди них есть и занятия с элементами тхэквондо. Но, к сожалению, почти отсутствуют обоснованные данные об эффективности их применения, особенно по отношению к совершенствованию координационных способностей. Поэтому указанная проблема является особенно актуальной и требует детального исследования и освещения.

Поиск новых, более эффективных, а главное – эмоциональных средств физической культуры школьников на сегодня является весьма актуальным. В некоторой степени этому требованию соответствуют элементы восточных единоборств, которые приобрели широкую популярность в наше время. Есть единичные исследования [3] эффективности использования средств тхэквондо в учебном процессе школ, но они не в полной мере отвечают на поставленные вызовы.

Цель работы – определить эффективность влияния занятий с элементами тхэквондо на уровень проявления координационных способностей детей младшего школьного возраста. Для проведения констатирующего эксперимента были сформированы две группы: экспериментальная – (10 мальчиков, 10 девочек) и контрольная – (10 мальчиков и 10 девочек). В начале эксперимента было проведено тестирование участников первой и второй групп для определения уровня проявления их координационных способностей. Данные тестирования позволяют сделать вывод, что в показателях представителей экспериментальной и контрольной групп существенных разногласий на нача-

ло эксперимента не обнаружено, то есть, они были однородными ( $p > 0,05$ ). В основу тестов были взяты виды испытаний, характеризующие проявление координационных способностей, в частности: «три оборота вперед», «4 поворота налево и 4 поворота направо на узкой гимнастической скамейке», «стойка на одной ноге», «оценка ориентации в пространстве», «оценка способности управления временем», «челночный бег 4x9 м» [9].

Экспериментальная группа в течение 3 месяцев на уроках физической культуры, 2 раза в неделю, выполняла комплекс общеразвивающих упражнений с элементами тхэквондо. Программа комплекса состояла из семи упражнений: 1. Исходное положение – стойка на правой ноге (левая согнута), руки в стороны. 1 – поворот головы вправо. 2 – и.п. 3–4 – то же влево. 2. Исходное положение – стойка на левой ноге (правая согнута), руки в стороны. 1 – наклон головы вперед. 2 – и.п. 3–4 – то же назад. 3. Исходное положение – чучум соги (стойка «всадника»), руки вперед в стороны. 1–4 – круговые движения предплечьем внутрь. 5–8 – наружу. 4. Исходное положение – стойка ноги врозь (Наран Саги – параллельная стойка), руки на пояс (обратное положение), кисти в кулак. 1–8 – последовательные удары руками вперед (Джириги – прямой удар). 5. Исходное положение – ап кубе (передняя длинная стойка). 1 – удар правой ногой ап чаги (удар вперед). 2 – и.п. 3–4 – то же левой. 6. Исходное положение – ап соги (задняя длинная стойка). 1 – удар правой ногой судеб чаги (удар по кругу сбоку). 2 – и.п. 3–4 – то же левой. 7. Исходное положение – ап кубе (передняя длинная стойка), гимнастическая палка впереди параллельно полу, хват одноименный. 1 – палку подбросить вверх, изменение положений ног. 2 – и.п. 3–4 – то же [7].

Контрольная группа занималась по традиционной программе физической культуры. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование для выявления динамики проявления координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах.

За исследуемый период в контрольной и экспериментальной группах наблюдалась тенденция к улучшению уровня проявления координационных способностей. Указанные положительные изменения, по нашему мнению, можно объяснить, в первую очередь, динамикой возрастного развития детей младшего школьного возраста, который является «золотым веком» в развитии координационных способностей [4].

Достаточно интересным, на наш взгляд, является анализ результатов исследований в разрезе их темпов прироста и сравнение их достоверности различий в экспериментальных и контрольных группах. Анализ результатов тестирования представителей исследуемых групп обнаружил значительный их разброс в вариационном ряду (от 3,43% до 164,22%). Однако по большинству тестов коэффициент вариации находится в пределах 12% (3,43–12,01%), что дает основания утверждать о достаточно высокой надежности полученных результатов в этих тестах. Неравномерные изменения отмечены в опытных группах по результатам в тестах: «стойка на одной ноге» и «управление временем», где наблюдаются достаточно большие коэффициенты вариации (от 48,54% до 164,22%).

Сравнительный анализ результатов тестирования между контрольной и экспериментальной группами свидетельствует о более высоком уровне проявления координационных способностей в экспериментальной группе. Однако нами наблюдались достоверные ( $p < 0,05$ ). Анализ полученных результатов позволяет утверждать, что предложенная экспериментальная программа наибольшее влияние оказала на комплексное проявление координационных способностей, которое оценивалось нами по тесту «три оборота вперед». Так, у мальчиков 8–9 лет, занимавшихся в контрольной группе, время его выполнения составило 6,55 с, соответственно в экспериментальной группе – 4,98

с, что на 23,97% быстрее. Результаты тестирования имеют достаточно высокую надежность, что подтверждается плотным вариационным рядом (3,43–4,21%). Отличие результатов в выполнении указанного теста является достоверной ( $p < 0,05$ ). Аналогичные результаты нами наблюдались и в тесте «управление временем». Так, по абсолютным показателям наблюдались более выраженные проявления координационных способностей в экспериментальной группе (57,33 с и 53,19 с в контрольной), но большие коэффициенты вариации не дают оснований считать эти различия вероятными ( $P > 0,05$ ). По показателям динамического равновесия, которое оценивалась нами по результатам в тесте «4 поворота налево», «4 поворота направо», – мальчики экспериментальной группы выполняли за 18,3 с, тогда как мальчики контрольной группы соответственно по 20,25 с, что на 9,63% медленнее.

Анализ коэффициентов вариации дал основания говорить о высокой надежности полученных результатов (5,85–12,01%). Однако полученные результаты не имеют достоверных различий между результатами исследуемых групп ( $p > 0,05$ ). Сравнительный анализ результатов тестирования между контрольной и экспериментальной группами свидетельствует о более высоком уровне проявления координационных способностей девочек экспериментальной группы. Да, мы наблюдаем тенденцию к вероятным ( $p < 0,05$ ) изменениям по показателям «три оборота вперед», «ориентация в пространстве» и «челночный бег 4x9 м». По другим показателям вероятность различий не наблюдается ( $p > 0,05$ ).

Анализ полученных результатов позволяет утверждать, что предложенная экспериментальная программа наибольшее влияние имела на комплексное проявление координационных способностей, которое оценивалось нами по тесту «три оборота вперед». Так, у девочек 8–9 лет, занимающихся в контрольной группе, время его выполнения составило 7,14 с, соответственно – в экспериментальной группе – 5,98 с, что на 16,25% быстрее. Результаты тестирования имеют достаточно высокую надежность, что подтверждается плотным вариационным рядом (2,93–4,4%).

Анализ результатов в тесте «ориентация в пространстве» обнаружил более существенные положительные изменения у девочек экспериментальной группы. Так, они стали более уверенно ориентироваться в пространстве и соответственно быстрее выполнять задания теста – 11,38 с, тогда как их визави контрольной группы его выполняли за 12,71 с, что на 10,46% медленнее. Результаты теста показали достаточную надежность, которую подтверждают величины коэффициентов вариации (7,48–18,13%). Полученные данные определяют достоверные различия ( $P < 0,05$ ) по результатам данного теста. Выполнение экспериментальной программы оказывает положительное влияние и на проявление ловкости. По результатам теста «челночный бег 4x9 м» девочки экспериментальной группы пробежали его за 10,82 с, тогда как представительницы контрольной группы – соответственно по 11,32 с, что на 4,42% медленней.

Анализ коэффициентов вариации дал основания утверждать высокую надежность полученных результатов (6,07–8,7%). Полученные данные свидетельствуют достоверно о более высоких приростах результатов у девочек экспериментальной группы ( $p < 0,05$ ). Анализ результатов в тестах «стойка на одной ноге», «управление временем» и «4 поворота налево, 4 поворота направо» показал также более высокий уровень проявления координационных способностей у девочек экспериментальной группы. Их показатели превосходили показатели контрольной группы соответственно на 7,59%, 5,36% и 2,83%, но они не имели достоверных различий.

Проведенный педагогический эксперимент выявил более высокие положительные сдвиги в уровне проявления координационных способностей как у мальчиков,

так и у девочек под влиянием предложенной программы выполнения упражнений с элементами тхэквондо. Указанный комплекс упражнений имеет наиболее вероятное влияние на такие проявления координационных способностей, как ориентация в пространстве и ловкость. Сохранение равновесия и управление временными параметрами хотя и имеют тенденцию к улучшению под влиянием упражнений с элементами тхэквондо, но они не имеют достоверных различий ни среди мальчиков, ни среди девочек.

Важным фактором повышения эффективности спортивной подготовки является индивидуализация тренировочной деятельности. Наиболее исследованными, результативными и перспективными в практическом применении направлениями индивидуализации тренировочного процесса спортсменов-единоборцев являются:

- 1) отбор и совершенствование технико-тактических действий в соответствии с генетически обусловленной возможностью усвоения их на высоком уровне;
- 2) формирование индивидуальной манеры ведения соревновательного поединка на основе одного из распространенных типов ведения соревновательной борьбы;
- 3) дифференциация учебно-тренировочного процесса на основе индивидуальных различий спортсменов-единоборцев;
- 4) коррекция тренировочной деятельности в соответствии с данными, полученными в ходе информационного моделирования соревновательной и тренировочной деятельности;
- 5) применение специализированных компьютерных программ для обработки данных и моделирования параметров спортивной тренировки;
- 6) индивидуализация планирования спортивной подготовки на основе построения обобщающих и групповых моделей спортсменов-единоборцев и, в частности, синергетических моделей соревновательной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований связаны с экспериментальным обоснованием алгоритма индивидуализации технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов-борцов на основе информационных моделей соревновательной деятельности на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям высокого уровня.

Дальнейшие исследования данной проблемы будут направлены на изучение влияния занятий с элементами тхэквондо на уровень проявления гибкости детей младшего школьного возраста.

#### Список литературы

1. **Зимницкая Р.Е.** Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры : Автореф. дис. канд. пед. наук. / Р.Е. Зимницкая. – Минск, 2003 – 61 с.
2. **Вавилова Е.М.** Особенности проявления двигательных качеств у детей 6–7 лет / Е.М. Вавилова // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе : сб. научн. тр. – М., 2000. – 143 с.
3. **Гаврилюк В.А.** Особенности методики уроков физической культуры с использованием элементов тхэквондо / В.А. Гаврилюк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – №8. – С. 34–35.
4. **Григорян Е.А.** Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом : автореф. дис. канд. пед. наук. / Е.А. Григорян – Киев, 2006. – 64 с.
5. **Кабанов Ю.Н.** Методика развития равновесия у детей школьного возраста : автореф. дис. канд. пед. наук. / Ю.М. Кабанов. – Минск, 2002 – 75 с.



6. **Карпеев А.Г.** Методологические аспекты изучения координационных способностей / А.Г. Карпеев // Вопросы биомеханики физических упражнений : сб науч. трудов. – Омск, 2002. – С. 24–32.
7. **Кошечев А.С.** Тхэквондо (ВТФ): учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и специализированных учебных заведений спортивного профиля / А.С. Кошечев. – Киев, 2009 – С. 24–26.
8. **Лях В.И.** Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В.И. Лях // Физкультура в школе, 2007. – № 5. – С. 25–28.
9. **Лях В.И.** Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – С. 23–30

**Єлецкий С.М.**

**Вплив занять з елементами тхеквондо на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку**

*Розглянуто ефективність впливу занять з елементами тхеквондо на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Дослідження проводилося протягом трьох місяців при постійному контингенті учасників. Визначено темпи приросту показників координаційних здібностей протягом тримісячного циклу занять. Встановлено, що включення в процесі уроку фізичної культури комплексу вправ з елементами тхеквондо позитивно впливає на поліпшення рівня прояви координаційних здібностей.*

**Ключові слова:** тхеквондо, координаційні здібності, діти молодшого шкільного віку.

**Eletsky S.N.**

**Influence of lesson with theckwondo elements on development of coordination abilities of children of the young school age**

*The effectiveness of the influence of classes with the elements of taekwondo on the development of the coordination abilities of children of primary school age is considered. The study was conducted for three months with a constant contingent of those involved. The rates of growth of indicators of coordination abilities during a three-month cycle of studies are determined. It is established that the inclusion of a complex of exercises with elements of taekwondo during the physical culture lesson positively affects the improvement of the level of manifestation of coordination abilities.*

**Key words:** taekwondo, coordination abilities, children of primary school age.