

**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

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

Горностаева Ю.В.

Учет ритмо-темповой структуры бега и морфоструктуры развития у девушек-барьеристок при планировании тренировочных нагрузок..... 220

Драгнев Ю.В.

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

Елецкий С.Н.

Применение элементов единоборств в физическом воспитании студенческой молодежи..... 239

Загной Т.В.

Периодизация многолетней подготовки спортсменов в плавании..... 247

Крещук Е.П.

Требования к профессиональной подготовленности тренера..... 254

Николаева Е.А., Васецкая Н.В.

Модель коррекционного физического воспитания студентов вузов..... 259

Олефир А.В.

Приобщение студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, как неотъемлемой части здорового способа жизни..... 269

Оплетин А.А.

Нормализация психо-эмоционального состояния студентов посредством аэробики..... 278

Савко Э.И., Гаптарь В.М.

Проблемы современной учащейся молодежи и их социализация в спортивно-оздоровительном туризме..... 283

Фоменко А.В., Дроздов Д.В.

Роль баскетбола в физическом воспитании студентов гуманитарных вузов..... 293

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

Бергина Р.Н.

Здоровый образ жизни – социальная проблема нашего времени..... 302

Бурлакова Т.Л., Максимова Н.В.

Роль физической культуры в формировании и сохранении здоровья человека..... 310

Завадич В.Н.	
Сущность и структура понятия «культура здоровья».....	322
Лаврухин В.В.	
Актуальность применения инновационных технологий на уроках физической культуры.....	329
Лукьянчук М.А.	
Нестандартное оборудование «Координационная лестница» и возможности ее использования на уроках физической культуры.....	336
Максимова Н.В., Бурлакова Т.Л.	
Проблема неправильного питания детей школьного возраста.....	341
Олефир А.В.	
Система спортивной подготовки студенческих команд по ринго.....	348
Парнева А.В.	
Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни учащейся молодежи.....	356
Сведения об авторах.....	366

to the problems of physical education of young children, modern approaches to the physical education of children are analyzed and the ways of their introduction into modern life are determined. Also in the presented article the basic methodologies of physical education of children of primary school age are characterized and the analysis of the influence of physical education on the health of the child is carried out. The article is aimed at creating the most favorable conditions for the formation of a timely physical development of the child's organism.

Keywords: organism, development, education, game, method, approach, health.

Богданова А.С., Лобазина А.С.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК 13-14 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание, является волейбол. Его отличительная черта – разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве [2, с. 3].

По мнению В.Н. Платонова волейбол представляет собой атлетический вид спорта, заниматься которым могут спортсмены, состояние организма которых можно охарактеризовать высоким и сильным уровнем функциональных возможностей [3]. Волейболистам приходится решать тактические задачи в ходе игры, исходя из срочной оценки большого объема информации о конкретной сложившейся ситуации во времени и пространстве, сопоставления данной обстановки с имеющимся опытом.

В своих работах А.Г. Фурманов писал о том, что хорошо поставленное обучение в волейболе способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма, содействует выявлению талантливых школьников и создает предпосылку для приобщения людей разного возраста к систематическим занятиям физическими упражнениями [5].

Игра волейбол требует от игроков на площадке максимального проявления не только технических и тактический действий, но и физических качеств. Большинство технических элементов в волейболе выполняется за счет скоростно-силовых качеств, поэтому их развитие являются наиболее важными для спортсменов этого вида. Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений [4].

Исследованием развития скоростно-силовых качеств у волейболистов занимались А.В. Беляев, С.М. Вайцеховский, А.Т. Гарипов, Ю.Д Железняк, В.М. Зацюрский, Ю.Н. Клещев, Л.В Силаева и других ученых.

Возрастные физиологические особенности развития скоростно-силовых качеств у волейболисток 13-14 лет представлены в работах М.В. Антроповой, Л.В Булькиной, З.И. Кузнецовой, Д.А. Фарбер, Е.В. Фомина, А.Г. Хрипковой.

По мнению А.Т. Гарипова в современном волейболе именно скоростно-силовая подготовка занимает особое место. Спортсмен должен обладать быстротой реакции, мысли, передвижения, выполнения технических приемов, быстро решать тактические задачи, а также не уступить в силовой борьбе в самых разнообразных игровых ситуациях [1].

Развитие скоростно-силовых качеств начинается с 8 лет и продолжается до 14–15 лет. В связи с тем, что в подростковом и юношеском возрасте организм находится еще в стадии незавершенного формирования, физические упражнения могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса по развитию скоростно-силовых качеств волейболистов важно глубокое понимание механизмов, лежащих в основе возрастных изменений, а это возможно лишь с учетом анатомо-физиологических особенностей растущего организма.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что для спортсменов, занимающихся волейболом, развитие скоростно-силовых качеств является преимущественным.

Для проведения исследования по определению уровня развития скоростно-силовых нами были определены 16 испытуемых: волейболистки 13-14 лет первого года обучения (учебно-тренировочная группа) из учениц 8-А класса – экспериментальная

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА группа (ЭГ), и девочки 8-Б класса, этого же возраста, которые не занимаются волейболом – контрольная группа (КГ).

Констатирующий этап эксперимента проводился на базе секции по волейболу в Государственном бюджетном образовательном учреждении Луганской Народной Республики «Краснолучском учебно-воспитательном комплексе № 6 «Созвездие» с сентября 2017 года по март 2018 года. Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной и контрольной группах мы использовали следующие тесты:

1) Прыжок в длину с места с двух ног (см). Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Испытуемому предоставляется три попытки, фиксируется лучший результат из трех;

2) Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя (см). Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении ноги испытуемого должны находиться за линией старта. Даются три попытки, фиксируется лучший результат;

3) Метание теннисного мяча на дальность (м). Метание теннисного мяча на дальность производится с места из-за контрольной линии правой (левой для левши) рукой в коридор шириной 15 м. Для метания теннисного мяча используется мяч весом 57 г. На выполнение теста отводится три попытки, фиксируется лучший результат.

После проведения первого тестирования мы увидели, что полученные данные определения уровня развития скоростно-силовых качеств испытуемых экспериментальной и контрольной групп практически одинаковы (рис. 1).

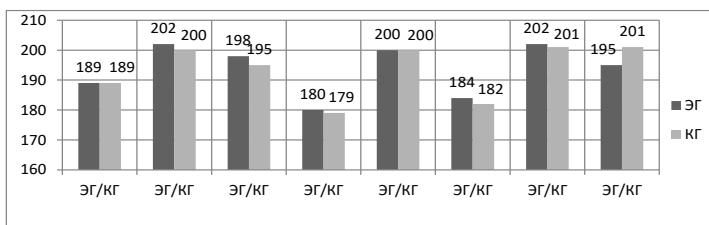


Рис. 1. Результаты тестирования прыжка в длину с места в экспериментальной и контрольной группе.

В ходе проведения второго контрольного теста мы увидели, что полученные данные испытуемых экспериментальной группы также не имеют больших расхождений с показателями испытуемых контрольной группы. Только один из испытуемых экспериментальной группы имеет уровень немного выше, чем у всех испытуемых контрольной группы (рис. 2).

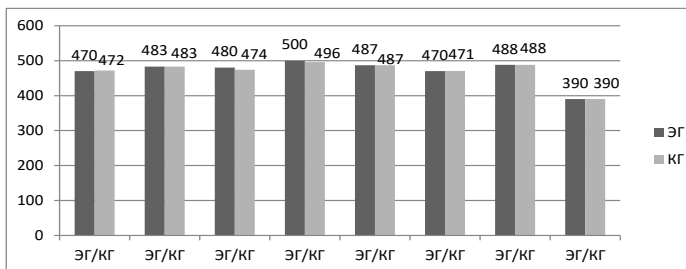


Рис. 2. Результаты тестирования броска набивного мяча двумя руками из-за головы в положения сидя в экспериментальной и контрольной группе.

Результаты третьего тестирования дают нам сведения о том, что данные испытуемых экспериментальной и контрольной групп имеют практически равные показатели развития скоростно-силовых качеств. Результаты третьего тестирования представлены на рисунке 3.

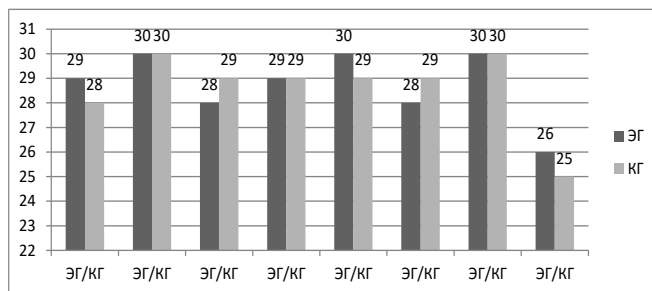


Рис. 3. Результаты тестирования метания теннисного мяча в экспериментальной и контрольной группе

После полученных данных начального тестирования по определению уровня развития скоростно-силовых качеств мы решили сравнить, насколько результаты экспериментальной группы отличаются от результатов контрольной группы. Для этого мы использовали формулу нахождения среднего арифметического:

$$\bar{x}_{\text{арифм}} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n}$$

После подсчетов, мы определили разницу полученных результатов. Данные, которые мы получили в ходе подсчетов, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты средних показателей развития скоростно-силовых качеств экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента

№ п/п	Название группы	Средние показатели контрольных упражнений скоростно-силовых качеств		
		Прыжок в длину с места с двух ног(см)	Бросок набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя(см)	Метание теннисного мяча на дальность(м)
1.	ЭГ	193,7	471	28,7
2.	КГ	192,7	470	28,5

Анализируя полученные результаты мы увидели, что средние показатели экспериментальной группы, не имеют значительных превышений средних показателей контрольной группы. Их разница состоит в следующих данных: прыжок в длину с места с двух ног – 1 см; в бросках набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя – 1см; в метаниях теннисного мяча на дальность – 0,2 м.

Таким образом, полученные данные в ходе констатирующего этапа эксперимента свидетельствуют о необходимости развивать скоростно-силовые качества у девушек 13–14 лет на занятиях по волейболу.

Перспективы дальнейших исследований поставленной проблемы будут реализованы на формирующем этапе исследования, который начнется с апреля 2018 года. Мы планируем использовать в процессе учебно-тренировочных занятий по волейболу у девушек 13–14 лет методики, которые будут способствовать развитию скоростно-силовых качеств. В следующий наших статьях будут представлены сравнительные результаты констатирующего и формирующего этапов эксперимента по определению эффективности методик развития скоростно-силовых качеств волейболисток 13–14 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток: метод. пос. / А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – Москва, 2009. – 45 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Физическая подготовка волейболистов: метод. пособ. для студ. фак. физ. культ. / А.Б. Шарафеева. – Томск, 2008. – 54 с.

5. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.

Аннотация. В статье «Определение уровня развития скоростно-силовых качеств у волейболисток 13–14 лет» раскрывается проблема развития скоростно-силовых качеств у девушек 13–14 лет на занятиях по волейболу. Представлены результаты тестирования показателей развития скоростно-силовых качеств у девушек 13–14.

Ключевые слова: волейбол, скоростно-силовые качества, развитие

Annotation. In the article "Determination of the level of development of speed-power qualities of the volleyball players 13-14 years" reveals the problem of development of speed-power qualities in the girls 13-14 years in the classroom in volleyball. The results of testing the development of speed-power qualities of girls 13-14 are presented.

Keywords: volleyball, speed-power qualities, development

Васецкая Н.В., Николаева Е.А.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая системы образования детей, способствующая формированию всесторонне,