

Научное издание



ВЕСТНИК

Луганского национального университета
имени Тараса Шевченко

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№1(18)
2018



**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(18) • 2018 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(18) • 2018

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск
2018

УДК 796(062.552)+8:378.4(477.61)ЛНУ
ББК 95.43(4Укр-4Луг)+75я5
В38

Учредитель и издатель
ГОУ ВПО «ЛНУ имени Тараса 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, 2018. – № 1(18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 128 с.

Настоящий сборник содержит 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,
в Перечень рецензируемых научных изданий (приказ МОН ДНР № 433 от 8 мая 2018 г.)
Печатается по решению Ученого совета Луганского национального университета
имени Тараса Шевченко (протокол № 4 от 28 ноября 2018 г.)*

УДК 796(062.552)+8:378.4(477.61)ЛНУ
ББК 95.43(4Укр-4Луг)+75я5

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

СОДЕРЖАНИЕ

Физическое воспитание

- Андросова А.П.** Практические рекомендации обучения старшеклассников в школах спортивного профиля по спортивному направлению «Плавание»5
- Васецкая Н.В., Николаева Е.А., Кострыкин В.Я.** Факторы, влияющие на эффективность физического воспитания студентов11
- Игнатова Т.А.** Психологические аспекты развития мотивации студентов к формированию здорового образа жизни16
- Павлова Н.А.** Формирование здоровьесберегающих компетенций в профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры20
- Ротерс Т.Т., Пшечук-Воронина Я.Ю.** Исследование двигательных и личностных качеств будущих хореографов на занятиях физической культурой в учреждениях среднего профессионального образования28
- Чорноштан А.Г.** Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения34
- Шинкарев С.В., Шкурин А.И.** Развитие специальных физических качеств у прыгунов в высоту способом «фосбери-флоп»41

Актуальные вопросы спортивной тренировки

- Дроздов Д.В., Фоменко А.В.** Создание профессиональных ситуаций как основа формирования профессиональных качеств тренера в процессе профессиональной подготовки46
- Елецкий С.Н.** Дидактические принципы в учебно-тренировочном процессе подготовки тхэквондистов54
- Ерёменко И.В., Ерёменко В.В.** Фехтование как средство проявления индивидуальности и определения стратегии самопрезентации личности61
- Загной Т.В.** Социально-психологические аспекты мотивации учебно-профессиональной деятельности студентов-спортсменов67
- Крещук Е.П.** Периодизация развития системы соревнований по лёгкой атлетике с учётом влияния процесса коммерциализации76
- Олефир А.В.** Мастерство и игровая подготовка как неотъемлемая часть тренировочного процесса спортивной игры ринго83
- Попелухина С.В.** Особенности хореографической подготовки в спорте на примере прыгунов на акробатической дорожке и спортсменов парно-групповых видов88

Адаптивная и оздоровительная физическая культура

Вовк В.М., Кобелев С.Ю., Плякина В.В. Технологическая модель обеспечения преемственности адаптивного физического воспитания личности старшекласника, студента	93
Клименко И.В. Изучение уровня развития крупных локомоций у детей старшего дошкольного возраста	99
Кобелев С.Ю. Современные методы физической реабилитации детей с детским церебральным параличом	105
Прихода И.В. Физическая культура и коррекция здоровья (оздоровление, лечение и адаптация): теоретико-методологические, научно-практические и профессионально-прикладные основы	110
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	119
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	122

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

УДК 373.5.016:797.2

Андросова Алёна Павловна,
канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
baterflu@ukr.net

Практические рекомендации обучения старшеклассников в школах спортивного профиля по спортивному направлению «Плавание»

В статье рассматриваются вопросы профильного обучения по спортивному направлению «Плавание». Представлены результаты исследования обучения старшеклассников в профильных школах, где культивируется спортивное направление «Плавание». По итогам исследования были разработаны практические рекомендации, которые раскрыты в статье.

Ключевые слова: *профильное обучение, спортивный профиль, плавание, практические рекомендации.*

Современная система образования в школе обусловлена активным внедрением профильного обучения. Данный вид обучения создает условия для создания непрерывного образования в течение всей жизни в конкретной области знаний и нацеливает на будущую профессиональную деятельность. Одним из профильных направлений является спортивное, которое в своей структуре имеет соответствующие направления по видам спорта. Спортивное плавание является одним из таких направлений.

Так, в системе профильного обучения плавание является видом учебно-тренировочной деятельности учеников, направленной на их оздоровление, повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства в соответствии со спецификой будущей спортивно-педагогической деятельности, которая требует разработки соответствующего методического, материально-технического и программного обеспечения [1; 2].

Анализ научно-методической литературы показал, что отдельные аспекты обучения старшеклассников плаванию в школах спортивного профиля раскрыты в диссертационных работах О. Габриеляна, С. Гордона, В. Гречаникова, В. Гринева, С. Койгерова, О. Красикова, А. Ефимова, М. Кремлева, Г. Налбандяна, А. Узуновой. В то же время вопросы обучения старшеклассников плаванию в школах спортивного профиля не были предметом специального исследования [2; 5; 6].

Целью статьи является представление практических рекомендаций по обучению старшеклассников плаванию в условиях профильного обучения по спортивному направлению на основании проведенных исследований.

В ходе теоретического анализа специальной научной и методической литературы было определено, что сущность обучения в школах спортивного профиля направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствования технико-тактических действий в избранном виде спорта; освоение системы знаний о физической культуре, ее связь с физическим воспитанием и спортивной подготовкой; формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями и усвоением знаний, двигательных умений и навыков в соответствии со спецификой теоретической, физической и технической подготовки на принципах индивидуального, дифференцированного и личностно ориентированного подходов [4; 6].

Доказано, что содержание обучения плаванию в школах спортивного профиля предусматривает освоение умений и навыков технической, физической и теоретической подготовки. Так, содержание технической подготовки в плавании направлено на овладение наиболее эффективными и рациональными по форме и структуре движениями, которые осуществляются пловцом в воде. Доминирующая роль в результативности плавания отводится умению спортсмена оценивать гидродинамическую ситуацию, чувствовать рациональное соотношение «темпа» и «шага», определять рациональную форму движений, оптимальное распределение усилий, координацию движений, стойкость и приспособляемость к переменным условиям тренировки и спортивных соревнований.

Также следует отметить, что на сегодня существует программно-нормативная основа для осуществления профильного обучения старшекласников по спортивным направлениям: это учебная программа для учеников старших классов «Физическая культура» профильный уровень, где предусмотрен вариативный модуль «Плавание» и учебная программа по плаванию, которая направлена на многолетнюю подготовку спортсменов в системе детско-юношеских спортивных школ.

Содержание учебного материала по плаванию предусматривает освоение умений и навыков по таким разделам: физическая, техническая, тактическая подготовка, соревновательная, судейская и инструкторская практика, которая в целом влияет на результативность соревновательной деятельности.

Установлено, что в содержании программного материала предусмотрено формирование умений прикладного характера, а именно транспортировка предметов и «потерпевшего», что имеет жизненноважное значение.

Оценивание результативности обучения по вариативному модулю «Плавание» ориентировано на выполнение учебных нормативов и требований, что предусматривает преодоление разных плавательных дистанций за определенное время [1; 5].

Проведен констатирующий эксперимент для определения состояния процесса обучения старшекласников плаванию. В ходе исследования проведено анкетирование учителей физической культуры, тренеров по плаванию Луганской и Донецкой областей, беседы с ними и педагогическое наблюдение за процессом обучения старшекласников плаванию.

Так, анализ результатов анкетирования учителей физической культуры показал, что 95,7% считают целесообразным внедрение спортивного направления «Плавание» в процессе профильного обучения старшеклассников. Большинство учителей физической культуры (63%) способны проводить занятие по плаванию способом кроль на груди, кроль на спине, брас, баттерфляй в соответствии с модулем «Плавание» при условии создания соответствующего программно-методического комплекса [3].

Результаты исследования дают возможность рекомендовать учителям физической культуры и тренерам по плаванию, которые работают по спортивному направлению плавания, практические рекомендации относительно работы с учениками старших классов.

При обучении старшеклассников плаванию в школах спортивного профиля можно рекомендовать:

1. Учитывать, что старший школьный возраст как можно лучше подходит для развития специфических физических качеств для плавания – быстроты и выносливости.

1.1. Для развития быстроты можно использовать специально-подготовительные упражнения, которые выполняются в соревновательном темпе. К таким упражнениям относится плавание основным и дополнительным способами с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами, а также упражнения, основанные на разных сочетаниях движений рук и ног.

1.2. Для развития выносливости можно использовать другие виды спорта, если для таких есть условия (лыжная подготовка, велоспорт, гребля, спортивные игры), и преодоления разных по длине плавательных дистанций с небольшим интервалом отдыха (16×25 м, 8×50 м, 4×100 м, 4×200 м, 2×800 м, 2×1500 м).

Это позволяет постепенно сформировать у пловца определенную, более качественную возможность преодоления дистанции плавания с наиболее доступной скоростью и показать наилучшие результаты.

2. В течение учебного года соотношение средств общей и специальной физической подготовки постепенно должно изменяться в сторону увеличения упражнений специальной физической подготовки.

3. Период профильного обучения должен быть периодом совершенствования спортивного мастерства. Для совершенствования технического мастерства следует использовать традиционные упражнения для плавания и нестандартные упражнения.

3.1. К традиционным упражнениям относятся специальные упражнения в зале и в воде на развитие групп мышц, которые несут основную нагрузку при плавании каждым из способов. В зависимости от способа плавания это может быть плавание на руках, на ногах, сочетание нескольких способов плавания (руки баттерфляй, ноги кроль на груди).

3.2. К нестандартным упражнениям рекомендуем обратить внимание на развитие двигательного ритма. Двигательный ритм можно развивать упражнениями, которые выполняются в спортивном зале (имитация гребковых движений на тренажере «Хьютел», с бинтрезинной, разнообразные прыжки на скакал-

ке, выпрыгивание вверх, упражнение «складка»). При этом темп, ритм задает тренер или партнер с помощью звуковых сигналов – хлопки, свисток, ритмическая музыка. Разнообразные упражнения ритмической гимнастики, аэробика под музыкальное сопровождение или подсчет. В бассейне – плавание на привязи (шнуре), на месте с помощью шнура, партнера, с ускорением на разных отрезках дистанции, с акцентированным шагом, плавание разных дистанций с увеличением темпа на финиши, плавания дистанции за определенное время, плавания разных отрезков дистанции с изменением поочередно темпа и шага, предварительное прослушивание ритма, плавания под неизменную музыку (динамическую), под переменную музыку (разной динамики). Плавание под музыку предусматривает выполнение плавательных упражнений, когда пловец не находится под водой, например, плавание вольным стилем с поднятой головой, для способа брасс и баттерфляй плавания с доской.

3.3. При совершенствовании техники предлагаем применять групповой метод. Сущность этого метода заключается в распределении учеников на микрогруппы. Каждая микрогруппа состоит из двух учеников, которые по уровню подготовленности имеют приблизительно одинаковые показатели, возможно, даже имеют одну специализацию. Задание работы в микрогруппе заключается в том, что ученики должны помочь друг другу совершенствовать технику плавания. Ученики по очереди наблюдают за техникой плавания своего партнера, делают замечания и дают указания по ее коррекции.

4. Целью теоретической подготовки старшеклассников по плаванию в процессе профильного обучения является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли, однако теоретическая подготовка старшеклассников по плаванию не должна переходить в постоянные теоретические учебно-тренировочные занятия. Поскольку основной целью является усвоение базовых знаний по плаванию. Более широкие знания ученики будут получать в высшем учебном заведении. Поэтому целесообразным будет проведение занятий в виде лекций в начале учебного года и небольших бесед на протяжении года во время занятий на суше (в спортзале) или на воде (в бассейне) в зависимости от цели беседы.

5. В учебном процессе старшеклассников по спортивному направлению плавание применяют такие практические методы физической подготовки: стандартного упражнения – отрезки преодолеваются с одной интенсивностью; вариативного упражнения – 1, 4, 7 отрезок преодолеваются с малой интенсивностью; 2, 5, 8 – с умеренной, 3, 6, 9 – с большой; смешанного упражнения – 1, 2, 3 отрезок преодолеваются с малой интенсивностью; 4, 5, 6 – с умеренной; 7, 8, 9 – с большой.

Для успешного обучения старшеклассников плаванию следует проводить контроль уровня их подготовленности. Необходимо использовать общепринятые виды контроля в спортивной тренировке – педагогический и врачебный. Врачебный контроль необходим для отслеживания функционального состояния организма учеников под воздействием учебно-тренировочных занятий и уровня их здоровья. Педагогический контроль служит для оценки эффективности применяемых учебно-тренировочных нагрузок.

Таким образом, проведенная работа не исчерпывает всех аспектов иссле-

дования. Перспективними напрямками дальніших наукових досліджень, на наш погляд, являються: удосконалення навчальних програм по плаванню для учнів різних вікових груп шкіл спортивного профілю; методики навчання учнів на кожному етапі підготовки, методичного забезпечення підготовки студентів фізкультурних вищих навчальних закладів до викладання плавання в профільних школах.

Список литературы

1. Андросова А.П. Аналіз процесу навчання старшокласників плавання в школах спортивного профілю Луганської області / А.П. Андросова // Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 2(18). – С. 97–100.
2. Андросова А.П. Зміст профільного навчання старшокласників з плавання у загальноосвітніх навчальних закладах / А.П. Андросова // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. – Сер. № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт : зб. наук. пр. / за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10. – С. 16–19.
3. Андросова А.П. Проблемы подготовки учителей и тренеров для работы в системе профильного обучения по спортивному направлению «Плавание» / А.П. Андросова // Problemele acmeologice în domeniul Culturii fizice, conferință științifică internațională (2015; Chișinău). Problemele acmeologice în domeniul Culturii fizice: (Proiectul instituțional) : atermale conferinței internaționale, 4 dec. 2015/col. red.: Aftimiciuc Olga [et al.]. – Chișinău: S.n., 2015 (Tipogr.»Valinex» SRL). – С. 62–67
4. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе : монография / В.К. Бальсевич. – М. : НИЦ „Теория и практика физической культуры и спорта”, 2006. – 112 с.
5. Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования (Приказ МО № 2783 от 18.07.02) // Вестн. образования : Сборник приказов и инструкций МО РФ. – Декабрь 2002. – Пилотный № 4. – Профильное обучение. – Темат. вып. – С. 5–26.
6. Ротерс Т.Т. Теоретичні засади профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком / Т.Т. Ротерс // Спорт. вісн. Придніпров'я. 2008. – № 1. – С. 12–15.

Андросова А.П.

Практичні рекомендації навчання старшокласників в школах спортивного профілю зі спортивного напрямку «Плавання»

У статті розглядаються питання профільного навчання зі спортивного напрямку «Плавання». Представлені результати дослідження навчання старшокласників у профільних школах, де культивується спортивний напрямок «Плавання». За підсумками дослідження були розроблені практичні рекомендації, які розкриті в статті.

Ключові слова: профільне навчання, спортивний профіль, плавання, прак-

тичні рекомендації.

Androsova A.P.

Practical recommendations for teaching senior pupils in schools of a sports profile in the sports field «Swimming»

In the article questions of profile training in the sports field «Swimming» are considered. The results of a study of the training of senior pupils in profile schools are presented, where the sports course «Swimming» is cultivated. Based on the results of the study, practical recommendations were developed, which are disclosed in the article.

Key words: *profile training, sports profile, swimming, practical recommendations.*