

Министерство образования и науки
Луганской Народной Республики
Государственное образовательное учреждение
высшего образования
Луганской Народной Республики
«Луганский государственный педагогический университет»

ВЕСТНИК



Луганского
педагогического
университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 3(51) • 2020

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск
2020

УДК 796(06)
ББК 95.4+796я5
В38

Учредитель и издатель
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Основан в 2015 г.

*Свидетельство о регистрации средства массовой информации
№ ПИ 000165 от 19 октября 2020 г.*

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор

Ротерс Т.Т. – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора

Прихода И.В. – доктор педагогических наук, профессор

Выпускающий редактор

Волошенко О.И. – заведующий редакционно-издательским отделом

Редактор серии

Павлова Н.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Состав редакционной коллегии серии:

Горашук В.П. – доктор педагогических наук, профессор;

Деминская Л.А. – доктор педагогических наук, профессор;

Ляпин В.П. – доктор биологических наук, профессор;

Матвеев А.П. – доктор педагогических наук, профессор;

Олейник В.А. – доктор медицинских наук, профессор;

Сеселкин А.И. – доктор педагогических наук, профессор;

Чернышев Д.А. – доктор педагогических наук, профессор;

Коляда М.Г. – доктор педагогических наук, профессор.

В38 **Вестник Луганского педагогического университета** : сб. науч. тр. /
гл. ред. Т.Т. Ротерс вып. ред. Г.Г. Калинина; ред. сер. Н.А. Павлова. – Лу-
ганск : Книга, 2020. – № 3(51) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. –
92 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

*Печатается по решению Ученого совета Луганского государственного
педагогического университета (протокол № 5 от 27.11.2020 г.)*

**УДК 796(06)
ББК 95.4+796я5**

© Коллектив авторов, 2020
© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Бабешко А.П. Специфические особенности контроля знаний будущих специалистов в области физической культуры	4
Богданова А.С. Определение уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраст, занимающихся художественной гимнастикой	9
Васецкая Н.В., Николаева Е.А. Основы организации позиционной защиты в баскетболе	14
Ерёменко И.В., Гармаш В.В. Общая характеристика и специфические особенности командных спортивных игр	20
Крайнюк О.П. Модернизация учебной деятельности студентов в условиях дистанционного обучения	26
Мартыненко Е.Н. Роль фитнеса в физическом воспитании студента	31
Мещеряков А.И. Физическая подготовка будущих учителей физической культуры в современных условиях	35
Чернов Е.С. Особенности спринтерского бега для спортсменов разных видов спорта	40
Чорноштан А.Г. Ретроспективный анализ проблемы технологизации процесса подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении	46
Шинкарёв С.В. Особенности контроля за параметрами физической подготовленности легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в высоту	51

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Асташова Е.Н., Кострыкин В.Я. Лимонченко А.С. Методика оздоровительной фитнес-йоги в процессе физического воспитания студентов с нарушениями зрения	56
Гармаш В.В., Ерёменко И.В. Уличная тренировка как направление общей физической подготовки и её роль в формировании культуры здоровья человека	60
Прихода И.В., Кобелев С.Ю. Концептуальные основы постнеклассической теории и методологии здравотворчества в области знаний по адаптивной физической культуре	65
Плякина В.В., Прихода И.В. Психолого-педагогические основы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре	72
Слукина Ю.Ю., Попелухина С.В. Значение тренировки сердечно-сосудистой системы в современной жизни	79

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	84
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	86

Крайнюк Ольга Поликарповна,
канд. пед. наук, доцент кафедры
спортивных дисциплин
ГОУ ВО «ЛГПУ»
krayol54@rambler.ru

Модернизация учебной деятельности студентов в условиях дистанционного обучения

Исследование имело целью изучить практический опыт учебной деятельности студентов в условиях дистанционного обучения, выявить оптимальные формы организации и перспективы применения в учебном процессе.

Ключевые слова: классификация, оздоровительная гимнастика, аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика.

В связи с недостаточностью двигательной активности всех слоёв населения перед будущими специалистами физической культуры стоит проблема повышения эффективности процесса физического воспитания путём изменения содержания занятий. Во многих странах развиваются различные направления оздоровительной гимнастики. Появляется большое количество новых программ с использованием физических упражнений, нацеленных на оздоровление и укрепление организма. Специалисты делают попытки разработать классификации оздоровительных направлений гимнастики, поскольку их существует множество и разобраться в них студентам в условиях дистанционного обучения довольно сложно. Для понимания целесообразности применения какой-либо гимнастической системы при проведении занятий по оздоровительной гимнастике студенты должны владеть набором компетенций в оздоровительных средствах гимнастики.

Условно направления оздоровительной гимнастики специалисты подразделяют на 3 раздела: спортивный, оздоровительный и образовательный [3; 4; 7]. По разновидностям упражнения оздоровительной гимнастики можно подразделить на 4 группы:

1) виды, включающие ритмические движения с музыкальным сопровождением: ритмическая гимнастика, женская гимнастика, аэробика, различные комплексы упражнений в стилях джаз-гимнастики, диско-гимнастики, модерн-гимнастики и т.д.;

2) виды физических упражнений, предназначенные для целевого развития форм тела и функций организма: калланетика, атлетическая гимнастика, фитнес, шейпинг, стретчинг, дыхательные гимнастики, косметические виды гимнастики (упражнения для мышц лица, шеи), лечебная физическая культура, пилатес, система Дикуля;

3) виды восточных систем специальных гимнастических упражнений, направленных на совершенствование всех систем организма занимающихся: йога, тайцзицунань, цигун и др.

4) дыхательные комплексы в сочетании с физическими упражнениями: упражнения с вдохами-выдохами на улучшение вентиляции лёгких, дыхательные упражнения на увеличение силы дыхательных мышц и выносливости, гимнастика А.Н. Стрельниковой., Ю.Б. Буланова, О.Г. Лобановой, Е.А. Лукьяновой, дыхательные упражнения Г. Чайдерс, тренировка по методу С.Н. Кучкина, дыхательные упражнения П. Брегга, релаксационная тренировка под музыку Н.Н. Сентября [3].

Многие указанные выше упражнения относят к нетрадиционным, но они уже достаточно показали свою эффективность и применяются многими тренерами и преподавателями, так что называть их нетрадиционными было бы не совсем правильно. В период дистанционного обучения, когда нет возможности проводить групповые практические занятия, целесообразно вносить в рабочие программы по дисциплине «Оздоровительная гимнастика» эти виды упражнений и привлекать студентов к изучению таких систем и упражнений наряду с традиционными гимнастическими упражнениями.

К традиционным видам оздоровительной гимнастики (ОГ) относятся: гигиеническая, производственная, ритмическая и лечебная. Эти виды ОГ сопровождают человека всю его жизнь, поскольку являются жизненной необходимостью. Проведение занятий по таким видам ОГ являются формами фоновой физической культуры, и каждый студент довольно легко овладевает методикой их проведения. Позитивное влияние на организм занимающихся многих нетрадиционных и традиционных систем оздоровительных упражнений исследовалось многими специалистами. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой позволяют провести профилактику многих заболеваний, быстрее восстанавливать организм после травм и перенесенных заболеваний.

Нетрадиционные системы упражнений могут включать комплексы упражнений, относящихся к современным направлениям специальных физических нагрузок – пилатес, пауэрстрейч, лоу импэкт, чи йога, стрейчинг, каланетика, а также работу с отягощениями. Такими упражнениями укрепляется мышечный корсет позвоночника, повышается эластичность связок, сокращающие способности мышц, общая и силовая выносливость. Также тренируется дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Таким образом, современная система оздоровительной гимнастики представляет собой совокупность различных видов упражнений, оказывающих оздоровительный эффект в современных условиях гиподинамии и ухудшения параметров жизни.

Учёными изучено и проведено достаточное количество научных исследований по влиянию отдельных видов оздоровительной гимнастики на организм различных возрастных категорий. Например, Т.В. Чибисова в экспериментальных исследованиях доказала, что проведение занятий с девушками 15–17 лет с применением оздоровительной аэробики оказывает положительное влияние на двигательную подготовленность, функциональное развитие и уровень здоровья занимающихся [9]. Д.Ю. Борисенков предлагает модернизировать процесс физического воспитания старшеклассниц на основе применения степ-аэробики [2]. В своих исследованиях И.А. Анохина выявила, что для достижения компенсации дефицита двигательной активности у студенток необходимо сочетать средства ритмической гимнастики с элементами других

видов упражнений при объёме нагрузок в смешанном режиме энергообеспечения не менее 40% от общего времени занятий.

О.И. Постол разработала методику оздоровления студентов вузов на занятиях по физическому воспитанию с использованием традиционных и нетрадиционных средств, что способствовало повышению оздоровительного эффекта занятий, улучшало физическую подготовленность и формировало позитивные эмоции. Для решения дефицита двигательной активности автор предлагает сочетать оптимальный режим ритмической и атлетической гимнастик. Постепенное наращивание объёма нагрузок в смешанном режиме энергообеспечения от 25% до 40% (двигательный объём от 6 до 8 ч. в неделю) и моторной плотности занятий до 70% [6].

Более выраженным оздоровительным эффектом обладает режим сочетания средств ОФП и силовых гимнастических упражнений (объём по 15 % на занятии). Увеличение нагрузок в режиме смешанного энергообеспечения до 40% при объёме занятий 4 ч. в неделю и моторной плотности 75% позволили компенсировать дефицит двигательной активности у занимающихся. При таком режиме сочетанной нагрузки положительный эффект был достигнут по энергетическим и двигательным компонентам здоровья – по показателям аэробной работоспособности и выносливости [5].

Цель данной статьи – исследовать оптимальный режим изучения дисциплины «Аэробика / оздоровительная гимнастика» в условиях ограничения посещаемости занятий (дистанционной форме обучения). Для достижения цели исследования нужно было решить следующие задачи: выявить эффективные средства подготовки студентов к будущей профессии в условиях дистанционного обучения; разработать и экспериментально обосновать структуру программы обучения методике преподавания ОГ.

Для этого был исследован процесс преподавания данной дисциплины в условиях очного и дистанционного обучения. Контингент: студенты 4 курса специальности «Физическая реабилитация» ИФВС в количестве 34 человека. Педагогический эксперимент продолжался 2 месяца.

На первом этапе эксперимента мы пришли к выводу, что при подготовке будущих специалистов, которым предстоит строить и проводить занятия по оздоровительной гимнастике, следует изучать все виды массовой оздоровительной гимнастики, как традиционные, так и нетрадиционные. Принципы традиционности изменились, виды нетрадиционных гимнастик воспринимаются как необходимые. Кроме того, внесли свои коррективы условия дистанционных занятий. Студенты овладевали техниками выполнения комплексов самостоятельно, не в условиях спортсооружения. В этом случае у студентов появляется возможность компенсации дефицита двигательной активности одновременно с изучением методики преподавания.

На первом этапе, кроме теоретической подготовки, студентам было предложено практическое проведение занятий традиционных техник оздоровительной гимнастики в очной форме. Таким образом, студенты в очной форме приобрели навыки проведения занятия по ОГ. В дальнейшем в условиях дистанционного обучения студентам было предложено составить программу физического самосовершенствования средствами нетрадиционных

техник ОГ. Преподаватель внес свои коррективы и составил план проведения занятий он-лайн. Для уравнивания исходных позиций среди студентов одним из условий было минимальное использование тренажёров. Это объясняется тем, что не у всех студентов была такая возможность. Упражнения на тренажёрах обсуждались на индивидуальных консультациях. По расписанию каждый студент показывал свои упражнения видеоформатом или электронной презентацией.

При выборе методик предпочтения у студентов разделились. Юноши выбирали атлетическую гимнастику, силовые упражнения, упражнения восточных единоборств. Девушки выбирали степ-аэробiku, ритмическую гимнастику, сретчинг, калланетику, бодифлекс, йогу, пилатес. Обязательным условием для всех студентов было: уметь проводить комплексы по дыхательным техникам и ЛФК при заболеваниях позвоночника. Каждый студент составлял комбинированный урок на 90 минут, где должны были присутствовать упражнения ОГ из каждой из трёх групп, которые предложены в классификации.

Также студентам было предложено провести самостоятельно оценивание своего физического состояния и функциональных возможностей до и после курса дистанционного обучения по дисциплине «Аэробика / оздоровительная гимнастика». Физическая подготовленность оценивалась по тестам: скоростная выносливость (бег на месте с высоким подниманием бедра), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), гибкость (наклон вперёд стоя), тесты силовой выносливости (упражнение на брюшной пресс и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Функциональные возможности оценивались по показателям пробы Ромберга и индексу Руфье. Измерения студенты производили самостоятельно и заносили в дневник самоконтроля.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал улучшение скоростной выносливости на 34,1%, скоростно-силовых качеств на 12,3%, гибкости на 6,9%, силовой выносливости на 46,5 %. Функциональное состояние улучшилось на 15,2%.

Эффективность использования комбинированной методики проведения занятий в условиях дистанционного обучения для подготовки будущих преподавателей физического воспитания доказана экспериментальным путём. Сочетание 3-х видов техник оздоровительной гимнастики способствует улучшению функциональных возможностей организма занимающихся, развитию двигательных качеств, укреплению здоровья. Студенты, изучающие технику выполнения упражнений оздоровительной гимнастики в дистанционном режиме, приобретают профессиональные навыки будущего специалиста физической культуры.

Перспективы дальнейшего исследования вариантов дистанционного обучения студентов в сфере физической культуры и спорта заключаются в изучении других дисциплин цикла специальностей «Физическое воспитание» и «Физическая реабилитация».

Список литературы

1. **Анохина И.А.** Ритмическая гимнастика как средство компенсационного дефицита двигательной активности у студенток : автореф. дис. ... канд.

- пед. наук : 13.00.04 / Инна Анатольевна Анохина; МОГИФК. – Малаховка, 1993. – 23 с.
2. **Борисенков Д.Ю.** Модернизация физического воспитания старшеклассниц сельских школ на основе применения степ-аэробики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Денис Юрьевич Борисенков. – Смоленск, 2006. – 24 с.
 3. **Кучкин С.Н.** Дыхательные упражнения в спорте : учеб. пособие / С.Н. Кучкин. – Волгоград, 1991. – 48 с.
 4. **Мякинченко Е.Б.** Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов . – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – С. 8–50.
 5. **Попова Е.А.** Оздоровительная гимнастика, лечебная гимнастика / Е.А. Попова. – Минск : Изд-во БАО. – 2008. – 256 с.
 6. **Постол О.А.** Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ольга Львовна Постол. – Хабаровск, 2004. – 22 с.
 7. **Освальд К.** Стретчинг для всех / К. Освальд. – Минск : Баскоспо, 2001. – 192 с.
 8. **Чибисова Т.В.** Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15–17 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Валерьевна Чибисова – М., 2003. – 24 с.

Kraynyuk O.P.

Modernization of students ' learning activities in the context of distance learning

The research purpose of learning a practical experience student activity in distance study conditions was aimed, to identify optimal forms of organization and prospects of application in the educational process.

Key words: *classification, wellness gymnastics, aerobics, rhythmic gymnastics, shaping, step-aerobics.*

Научное издание

Коллектив авторов

ВЕСТНИК

ЛУГАНСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Сборник научных трудов

Главный редактор – *Т.Т. Ротерс*
Выпускающий редактор – *О.И. Волошенко*
Редактор серии – *Н.А. Павлова*
Корректор – *О.И. Письменская*
Компьютерная верстка – *Р.В. Жила*

Подписано в печать 11.12.2020. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 7,48.
Тираж 100 экз. Заказ № 114.

Издатель

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Тел. : (0642)58-03-20
e-mail: knitaizd@mail.ru

*Свидетельство о регистрации средства массовой информации
№ ПИ 000165 от 19 октября 2020 г.*