

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

Шинкарёв Сергей Васильевич,
преподаватель кафедры спортивных дисциплин
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
serzcio.po@mail.ru

Особенности контроля за параметрами физической подготовленности легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в высоту

В статье рассматривается специфика контроля за физической подготовленностью легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в высоту, уровень развития физической подготовленности спортсменов. Также в статье рассматриваются средства и методы развития физических качеств у легкоатлетов, затрагиваются вопросы применения различных упражнений для развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств в зависимости от возраста и физической подготовленности легкоатлетов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, контроль, физические качества, прыгуны в высоту, спортивная тренировка.

Уровень физической и технической подготовленности во многом определяет рост спортивных результатов во всех видах легкой атлетики.

Физическая подготовленность оценивается уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и возможностями функциональных систем, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность. Выделяют общую и специальную подготовленность [2; 4]. В.Н. Платонов выделяет также вспомогательную подготовленность [6]. Тестирование общей и специальной подготовленности, как правило, соотносят по времени со структурными звеньями тренировочного процесса – макро- мезоциклами и этапами годичного цикла.

Ряд авторов [1; 3], отмечая необходимость хорошей физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов в легкой атлетике, акцентируют внимание на необходимости выдерживания определенных пропорций в совершенствовании всех качеств в соответствии со спецификой каждой дисциплины. Одним из самых важных и наиболее трудно воспитуемых физических качеств легкоатлета является быстрота [3]. Выделяют 3 основные формы проявления быстроты:

- а) латентное время двигательной реакции;
- б) скорость одиночного движения;
- в) частота движений [5].

Для прыгунов и бегунов это качество имеет важное значение [4]. В практике спортивной деятельности зачастую проявляются все вышеперечисленные формы проявления быстроты. Так, в беге на короткие дистанции спортивный результат зависит от: времени реакции спортсмена на старте, времени стартового разгона, скорости бега на дистанции и скорости финиширования.

По мнению специалистов [4; 5; 6], быстрота является одним из ведущих качеств прыгунов в высоту. Установлено, что с ростом спортивных результатов в прыжках в высоту наблюдается неуклонное повышение скорости бега на 100 м.

С целью развития быстроты у легкоатлетов используются разнообразные средства и методы. Наиболее часто применяемым методом воспитания быстроты в беге является пробегание отрезков до 80 м с предельной и около-предельной скоростью [2; 4].

Упражнения, выполняемые в этой зоне интенсивности, характеризуются максимальной анаэробной мощностью и направлены на повышение максимальной скорости бега. При этом очень важное значение имеет режим чередования упражнений с отдыхом и величина нагрузки [6].

В исследованиях В.В. Петровского установлено, что наилучшим для развития скорости бега является режим, при котором паузы отдыха обеспечивают достаточно полное восстановление работоспособности.

При этом объем бега в одном тренировочном занятии у спринтеров не должен превышать 400–500 м. Отмечая эффективность подобного подхода к развитию скоростных возможностей бегунов, многие специалисты подчеркивают, что такая методика часто приводит к формированию так называемого «скоростного барьера», когда спортсмен, достигнув определенного результата в беге, не может затем в последующие годы улучшить свое достижение. В этом случае можно применять ряд методических приемов и упражнений, в частности, бег в облегченных и затрудненных условиях [4; 6], а также вариативный метод [1].

Реализация условий облегчения или затруднения в беге осуществляется как простыми естественными способами (бег под уклон или в гору), так и с помощью специальных технических приспособлений – электротягового устройства с регулируемой величиной сопротивления, тренажеров типа «бегущая дорожка», системы «облегчающего лидирования» [4]. С целью тестирования уровня развития быстроты легкоатлетов используется бег на 30 м с низкого или высокого старта [1].

От уровня развития силы зависит успех в подавляющем большинстве видов спорта [2; 3].

В достижении высоких спортивных результатов в подавляющем большинстве видов легкой атлетики, в том числе и прыжках в высоту, важную роль играет высокий уровень специальной силовой подготовленности [3; 5]. Первостепенное значение для легкоатлетов имеют силовые возможности мышц разгибателей и сгибателей бедра, голени, стопы, туловища, а также мышц верхних конечностей [4; 5]. Воспитание силовых способностей осуществляется с помощью скоростно-силовых и собственно силовых упражнений (различные прыжковые упражнения и прыжки, метания, упражнения с отягощениями и штангой), направленное использование которых позволяет избирательно воздействовать на группы мышц, определяющих структуру социальной силовой подготовленности в избранном виде легкой атлетики [2].

В упражнениях, направленных на развитие силовых способностей, используются преимущественно методы повторных максимальных усилий и повторно-сериальный метод, а также их различные разновидности.

Для развития максимальной силы применяются отягощения, величины которых изменяются в пределах 70–97% от максимума при небольшом числе повторений (2–8 в одном подходе).

Считается, что одним из эффективных средств развития максимальной силы являются упражнения, выполняемые в уступающем режиме с максимальными и сверхмаксимальными весами (105–140% от максимального).

С целью развития взрывной силы мышц обычно используют отягощения в пределах от 70 до 90% от максимума [1; 3]. При выполнении же специально-подготовительных упражнений, элементов соревновательного упражнения, развитие «быстрой» силы эффективно происходит при использовании отягощений от 20% до 60% от максимальных.

Для контроля за уровнем силовой подготовленности в видах легкой атлетики, в том числе в прыжках, используются упражнения со штангой – рывок, толчок и полуприсед. По данным многих специалистов, более информативными являются результаты полидинамометрических исследований, позволяющие составить представление о силовых возможностях основных мышечных групп. С этой целью используют методику Б.М. Рыбалко и динамометр системы В.М. Абалакова. Полученные при этом значения абсолютной силы могут пересчитываться в относительные (частное от деления абсолютной силы на массу спортсмена)

Для всех видов легкой атлетики большое значение имеет уровень развития скоростно-силовых качеств [4].

Рядом исследователей подчеркивается, что скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективно адаптируют организм легкоатлета, создавая предпосылки для развития не только силы, но и быстроты [1; 6]. Выявлено, что степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от наличия мышечной силы, но и от способностей спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма [6]. В работах специалистов [4] отмечается высокая теснота связи уровня развития скоростно-силовых качеств со спортивным результатом в прыжках в высоту. В тренировке как прыгунов в высоту, так и представителей других видов легкой атлетики, скоростно-силовая подготовка занимает важное место. Так, использование «коротких» прыжковых упражнений (3–6 повторных отталкивания с места в полную силу), способствуют увеличению скорости стартового разгона. Многоскоки или «длинные» прыжковые упражнения на отрезках от 30 до 100 м (с установкой на быстрое продвижение вперед) влияют на развитие скоростной выносливости [5; 6].

Самое широкое распространение в тренировочном процессе легкоатлетов всех специализаций получили упражнения с ядром – броски ядра двумя и одной рукой из различных положений [1]. Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств у легкоатлетов используются следующие тесты: бросок ядра снизу вперед и через голову назад, прыжок вверх с места, тройной, пятерной и десятерной прыжки с места, «коэффициент реактивности» по Ю.В. Верхошанскому [4].

С повышением спортивного мастерства у прыгуний в высоту отмечается прирост основных физических качеств: силы – от 32,5% (в показателях отно-

сительной силы стопы и пяти мышечных групп ноги); до 48% – в приседании со штангой; скоростно-силовых качеств – от 22,3% (в тройном прыжке с места); до 35,1% – в прыжке вверх с места; быстроты – на 12% (в беге на 30 м с высокого старта); скоростной выносливости – на 22,7% (в беге на 150 м); гибкости – на 56% (в наклоне вперед).

В процессе многолетней подготовки достижения женщин в прыжках в высоту с разбега тесно связаны с уровнем физической подготовленности. На основе полученных данных установлена взаимосвязь спортивного результата с отдельными ее составляющими: скоростно-силовыми качествами; относительной силой и быстротой. В меньшей мере проявляется зависимость результата в прыжках в высоту от уровня развития скоростной выносливости.

На основании проведенного исследования мы можем сделать вывод, что для достижения высоких результатов в прыжках в высоту необходимо целенаправленное планирование тренировочных нагрузок у девушек легкоатлетов. При планировании многолетней тренировки необходимо учитывать такие факторы, как: особенности строения женского организма, степень их физической и психологической подготовленности.

Все это говорит о том, что физические нагрузки женщин в процессе тренировки необходимо увеличивать плавно, постепенно и в растянутые сроки; не должно быть форсирования в дозировке при планировании тренировочных нагрузок.

Литературные данные свидетельствуют о том, что в управлении тренировочным процессом спортсменов система контроля за параметрами физической подготовленности занимает одно из ведущих мест. Между тем, пока еще отсутствуют научно-обоснованные рекомендации по уровням развития основных физических качеств прыгуний в высоту, которые бы обеспечивали рост спортивных результатов от 3 разряда до мастера спорта международного класса.

Список литературы

1. **Алабин В.Г.** Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов : [учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры] / В.Г. Алабин; Омский гос. ин-т физ. культуры, Челяб. гос. ин-т физ. культуры. – Челябинск : ЧГИФК ; Омск : ОГИФК, 1986. – 42 с.
2. **Ашмарин Б.А.** Теория и методика педагогических исследований физического воспитания. / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. **Вайцеховский С.М.** Книга тренера. / С.М. Вайцеховский.– М. : Физкультура и спорт, 1971. – 212 с.
4. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 330 с.
5. **Зациорский В.М.** Физические качества спортсмена/ В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
6. **Платонов В.Н.** Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов.– М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

Shinkarev S.V.

Features control after the parameters of physical preparedness of the athletes specialized in high jumps

In the article a control specific is examined after physical preparedness of the athletes, specialized in high jumps, level of development of physical preparedness of sportswomen. Similarly in the article facilities and methods of development of physical qualities are examined for athletes, the questions of application of different exercises are affected for development of quickness, force, and speed-power qualities depending on age and physical preparedness of athletes.

Key words: *physical preparedness, control, physical qualities, high jumpers, sport training.*

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.*