

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

УДК 796.015.1:613

Гармаш Вячеслав Васильевич,
преподаватель кафедры теории и
методики физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» *vyacheslav19900991@mail.ru*

Ерёменко Игорь Владимирович,
преподаватель кафедры олимпийского и
профессионального спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
igor_yeremenko@mail.ru

Уличная тренировка как направление общей физической подготовки и её роль в формировании культуры здоровья человека

В статье представлена краткая характеристика уличной тренировки как одного из самых доступных видов занятий по общей физической подготовке. Раскрыты основные принципы, задачи и главные особенности данного направления как приоритетного в формировании культуры здоровья человека.

Ключевые слова: тренировка, развитие, культура здоровья, задачи, принципы физического воспитания, здоровый образ жизни.

В связи с постоянным ухудшением уровня здоровья населения проблема ведения здорового образа жизни человека является одной из самых важных и требует к себе особого подхода и большого внимания. В данном ключе процесс формирования культуры здоровья выступает как один из основных составляющих компонентов общечеловеческой культуры, к сожалению, данной проблематике уделяется крайне недостаточное внимание.

В спортивных объединениях занимаются преимущественно те ребята, которые имеют хорошее здоровье и любят спорт. Вот почему вопрос о формировании у человека ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для воспитания здорового, трудоспособного подрастающего поколения.

Уличная тренировка, как один из видов самостоятельных занятий, играет значимую роль в формировании культуры здоровья занимающегося и является важным направлением в жизнедеятельности человека, связанной с профилактикой заболеваний и укреплением здоровья. В более узком определении «культура здоровья» – это система мероприятий, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья, где главными показателями являются:

1. Высокий уровень состояния здоровья.
2. Высокий уровень физической и интеллектуальной работоспособности.
3. Умение противостоять неблагоприятным условиям внешней среды.

4. Умение преодоления стрессовых факторов и психологическая устойчивость.

Сегодня ученые расходятся в определении «культуры здоровья», но в общепринятом понятии она рассматривается как определенная часть общей культуры человека, связанная с его личностным отношением к собственному здоровью, ведением здорового образа жизни и профилактикой болезней. В свою очередь культура здоровья включает в себя не только знания в области сохранения здоровья, получаемые человеком в ходе процесса воспитания и образования, но и практические знания в реализации потребности ведения здорового образа жизни, профилактике заболеваний и заботе о собственном здоровье и здоровье окружающих людей [1; 2].

Главным фактором в повышении уровня здоровья человека является формирование определенных ценностно-мотивационных установок, направленных на создание комфортной среды для самостоятельных занятий физическими упражнениями и ведения здорового образа жизни в целом (ЗОЖ), а именно:

- 1) испытываемое чувство удовлетворения от физической активности;
- 2) эстетическое наслаждение красотой своих движений при выполнении физических упражнений;
- 3) стремление стать сильным и здоровым («тренируюсь, потому что это укрепляет здоровье и делает меня бодрым и энергичным»);
- 4) развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на свежем воздухе;
- 5) расширение специальных знаний о пользе физических упражнений.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это давно сформировавшаяся концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующей системы физических упражнений, правильного рациона питания, морального настроя и полного отказа от вредных привычек [3; 4; 5].

Уличная тренировка, как один из доступных видов организации самостоятельных занятий, представляет собой направление общей физической подготовки, где главным вектором является оздоровительная направленность. Сама особенность таких занятий заключается в возможности тренироваться на свежем воздухе, что в свою очередь оказывает благотворительное влияние на общее физическое состояние организма. Занятия на свежем воздухе не имеют возрастных ограничений и доступны людям любого возраста. Данный вид тренировок дает возможность самым обычным людям приобщиться к ведению здорового образа жизни, найти единомышленников и с пользой проводить свой досуг.

Площадки для занятий начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях ещё во времена СССР, главным образом, в целях приобщения молодежи к здоровому образу жизни. С этой же целью были введены нормативы ГТО. Уже тогда многие начали интересоваться и активно заниматься на спортивных площадках. С начала 2000-х годов и по сегодняшний день уличные тренировки активно популяризируются во всемирной сети интернет и на различного рода форумах.

Сегодня почти каждая спортивная площадка имеет базовый набор для самостоятельных занятий: параллельные брусья, турники, шведские стенки, рукоходы, скамейки, упоры. Исходя из этого, сформировалась база классических, общеукрепляющих и развивающих упражнений, а именно:

- 1) разновидности подтягиваний;
- 2) подъем переворотом;
- 3) разновидности сгибаний/разгибаний рук в упорах лежа;
- 4) разновидности сгибаний/разгибаний рук в упоре на параллельных брусьях;
- 5) разновидности упражнения на пресс в висе на шведской стенке;
- 6) передвижения в висе на рукоходе;
- 7) разновидности приседаний, выпадов;
- 8) разновидности прыжковых и беговых упражнений.

Оптимальным способом организации самостоятельных занятий на улице будет использование кругового метода.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы организма. Для каждого упражнения определяется место или «станция». Обычно круг составляет от 6 до 8 станций. На каждой из них занимающийся выполняет различного рода упражнения (подтягивание, приседание, сгибание-разгибание рук в упоре, прыжки, упражнение на пресс и т.д.) и проходит круг от одного до трех раз. Используется для общего развития и совершенствования всех жизненно необходимых физических качеств.

В свою очередь, процесс самостоятельных занятий физическими упражнениями формирует два блока задач:

Первый блок:

- сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физического развития и работоспособности;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, в том числе имеющими прикладной характер;
- воспитание морально-волевых качеств человека;
- развитие необходимых физических качеств;
- овладение техникой выполнения общеразвивающих упражнений.

Второй блок:

- развитие во всем мире уличной тренировки как единой системы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в развитии массового спорта;
- создание новых площадок для уличных тренировок.

Данные задачи наиболее эффективно реализуются при соблюдении следующих методических принципов в процессе занятий:

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.

Принцип сознательности и активности предполагает формирование осмысленного отношения и интереса к занятиям физическими упражнениями.

Принцип доступности заключается в учете возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Принцип систематичности предусматривает регулярность занятий и рациональное чередование нагрузки и отдыха. В этом принципе находят свое отражение физиологические механизмы повышения работоспособности [6; 7].

Анализируя основные особенности занятий уличной тренировкой, можно определить его основные преимущества:

1. Быстро растущая популярность.
2. Отсутствие финансовых затрат.
3. Неограниченное место тренировок.
4. Благоприятное влияние на состояние здоровья.
5. Отличный способ найти единомышленников.
6. Возможность персонального подхода к своему телу.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что здоровье – это нормальное состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение биологических, социальных и трудовых функций.

Уровень здоровья во многом зависит от образа жизни конкретного человека, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь предполагаются активные занятия физическими упражнениями и отсутствие вредных привычек. Понятие ЗОЖ гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные и общеразвивающие упражнения. В него также входит система ценностного отношений к себе и другим людям, переосмысление норм, жизненных принципов. Следовательно, формирование культуры своего здоровья необходимо как умелое использование всех факторов и условий, влияющих на различные составляющие здоровья.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации человека, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Благодаря своей форме, доступности и массовости, а также количеству используемых подручных средств и приспособлений, уличная тренировка является одним из лучших альтернативных способов работы над своим телом, при этом не требующим никаких финансовых затрат. Она формирует у человека ценностное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих его людей; дает необходимые знания о здоровом образе жизни; формирует стремление к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Список литературы

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС-пресс, 2002 – 238 с.
2. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : учеб. пособие / под. общ. ред. Н.В. Сократова. – М. : Сфера, 2005. – 224 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 336 с.

4. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: учеб. пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара : СГПУ, 2004. – 112 с.
5. Рубанович В.Б. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. – Новосибирск : Арта, 2011. – 256 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480с.
7. <https://nmedicine.net/cel-zadachi-sredstva-i-principy-fizicheskogo-vozpitan-ya/> Режим электронного доступа: (Дата посещения 22.10.2020).

Garmash V.V.,
Eremenko I.V.

Street training as a direction of general physical training and its role in the formation of a culture of human health

The article presents a brief description of street training as one of the most accessible types of general physical fitness classes. The basic principles, tasks and main features of this direction, as a priority in the formation of a culture of human health, are revealed.

Key words: *training, development, health culture, tasks, principles of physical education, healthy lifestyle.*