

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

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

### АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ</b> .....	<b>84</b>
<b>ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ</b> .....	<b>86</b>

**Ерёменко Игорь Владимирович,**  
преподаватель кафедры олимпийского  
и профессионального спорта  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
yeromenko9@mail.ru

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

## **Общая характеристика и специфические особенности командных спортивных игр**

*В статье рассмотрены общие положения, принципы и закономерности современной теории спорта, которые отвечают требованиям подготовки квалифицированных спортсменов в видах спорта с принципиально отличным оцениванием результатов соревновательного процесса – в командных спортивных играх (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол).*

**Ключевые слова:** футбол, спортивная тренировка, спортивные игры, техническая подготовленность, техническое мастерство, технико-тактические действия, футбольная команда.

Общие закономерности системы подготовки высококвалифицированных спортсменов получили широкое обобщение, осмысление и дальнейшее творческое развитие в работах ведущих ученых отрасли олимпийского и профессионального спорта [2; 4].

В работах [3; 6; 7] отмечено, что подготовка квалифицированных спортсменов в командных спортивных играх имеет определенные особенности:

– качественные изменения в структуре и содержании учебно-тренировочного процесса, связанные с интенсификацией подготовки квалифицированных спортсменов (особенно с увеличением объемов и интенсивности соревновательных нагрузок), с увеличением количества упражнений, направленных на оптимальную реализацию накопленного потенциала двигательных способностей, с использованием методов, стимулирующих реализацию резервных возможностей организма спортсменов;

– оптимизация и рационализация технико-тактической деятельности, связанная с усовершенствованием спортивного инвентаря, оборудованием мест проведения соревнований, более полным использованием закономерностей функционирования организма спортсменов и реализацией потенциальных двигательных способностей;

– тактическое разнообразие соревновательного процесса, которое обусловлено турнирной стратегией и тактикой игры с учетом особенностей технико-тактической деятельности конкретного соперника;

– повышение уровня развития тактической целесообразности, скорости и синхронности игрового мышления у квалифицированных спортсменов и, на этих принципах, улучшение баланса атакующих и защитных действий, совершенствование переходных режимов соревновательного процесса «защита-атака» и «атака-защита»;

– рост интенсивности выполнения отдельных технико-тактических действий и игры в целом, повышение значимости каждого игрового эпизода, который, в конечном итоге, приводит к увеличению напряженности конкретного спортивного поединка;

– рост количества официальных игр в годичном цикле до значений, которые близки к максимальным, что требует предельной психической и физической мобилизации организма квалифицированных спортсменов.

Командные спортивные игры, как отдельная категория спортивной практики, имеют определенную специфику, к которой в первую очередь следует отнести следующие особенности [7]:

– характер игры: постоянное изменение игровых ситуаций, которое связано с изменением расположения игроков своей команды и команды соперника, с изменением местонахождения мяча относительно игроков своей команды и команды соперника в условиях постоянной вариативности пространственно-временных характеристик, скорости и траектории передвижения игроков и полета мяча;

– отсутствие четких временных ограничений спортивного поединка в командных спортивных играх;

– вариативность состава игровых действий и перемещений в условиях сложнопрогнозируемых изменений игровых ситуаций;

– большой диапазон изменения физических и психических усилий, соревновательных нагрузок;

– нестандартное соотношение периодов нагрузки и отдыха.

Вышеупомянутые особенности позволяют утверждать, что соревновательный процесс в командных спортивных играх настолько специфичен, что не имеет полных аналогов в других видах спорта. Следовательно, должны быть отличия и в подходах к построению тренировки квалифицированных спортсменов.

Важность дальнейшего изучения, разработки и решения проблем управления технико-тактической деятельностью квалифицированных спортсменов в командных спортивных играх обусловлена дальнейшим повышением конкуренции на ведущих континентальных (европейских) и мировых соревнованиях, Олимпийских играх.

К сожалению, при потенциально высоких возможностях в последние годы сборным командам СНГ в подавляющем большинстве случаев не удается преодолеть даже уровень группового отборочного турнира к финальным соревнованиям чемпионатов Европы и Мира, Олимпийским играм. Это позволяет констатировать, что отдельные направления подготовки сборных команд СНГ по баскетболу, волейболу, гандболу и футболу нуждаются в оптимизации. Вероятно, в первую очередь, это касается направлений «техническая подготовка» и «тактическая подготовка», которые в процессе игры ин-

тегрально отображают результативность технико-тактической деятельности и, в значительной степени, детерминируют успешность соревновательного процесса.

Об эффективности учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх свидетельствуют основные показатели технико-тактической деятельности, которую характеризуют защитные и атакующие действия и переходные режимы «защита-атака», «атака-защита». Однако, объективная оценка спортивного мастерства игроков, их вклад в официальном матче в итоговый результат поединка с конкретным соперником возможны при условии определения структуры технико-тактических действий и критериев эффективности основных игровых действий. Именно эти факторы позволяют осуществлять оперативный педагогический контроль технико-тактической деятельности (индивидуальной, групповой, командной) по результатам регистрации игровых действий спортсменов в учебно-тренировочном процессе или во время официальных соревнований. Подавляющее большинство концептуальных подходов к построению технико-тактических действий команды в конкретном матче базируется на принципах доминирования защитных действий над атакующими. Это продиктовано логикой соревновательного процесса, в первую очередь, необходимо позаботиться о неприкосновенности собственной защиты, а уже впоследствии разворачивать действия своей команды в нападении. Принцип «лучшая защита – это нападение» не противоречит этому положению, он отмечает необходимость активных форм защиты в соревновательной практике высококвалифицированных спортсменов. Поэтому современные концепции построения технико-тактических действий акцентированы на защитных действиях – одном из ведущих факторов эффективности соревновательного процесса.

Такой подход позволяет выявить недостатки в подготовке отдельных спортсменов, групп спортсменов и команды в целом, определить дальнейшие пути совершенствования уровня спортивного мастерства в командных спортивных играх.

Направленность учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх должна подчиняться как общим закономерностям спортивной тренировки, так и более прикладным, которые относятся к спортивным играм в целом, а также тем, которые действуют лишь в отдельных видах спортивных игр и обусловлены специфическими особенностями соревновательной практики в этих видах спорта. Именно поэтому в последние годы внимание ученых и практиков к изучению соревновательного процесса значительно возросло. Анализ специальной литературы [2; 5; 6] показал, что это связано с необходимостью:

- определения общей стратегии подготовки – выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, других тренировочных факторов;

- объективизации спортивного результата, для быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи в конкретной игре (турнире, серии игр) и дальнейшего внесения своевременных корректировок в программы подготовки;

- определения количественных и качественных характеристик эффективности, активности и разнообразия игровых действий;
- повышения эффективности тактической подготовки: выбора тактического варианта действий в предстоящей игре, адекватного цели выступления в соревнованиях с учетом возможностей вероятных соперников;
- моделирования в тренировке условий протекания реальных игр, их отдельных фрагментов и ситуаций с целью дальнейшего использования в соревновательном процессе;
- оценки и прогнозирования показателей технико-тактической деятельности в условиях учебно-тренировочного и соревновательного процесса с учетом активного противодействия соперников.

В экспериментальных и теоретических исследованиях с целью оценки показателей технико-тактической деятельности в командных спортивных играх обычно рассматриваются следующие основные группы показателей:

- индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении;
- групповые технико-тактические действия в защите и нападении;
- командные технико-тактические действия в защите и нападении;
- технико-тактические действия в переходные моменты игры («защита-атака», «атака-защита»).

Первая группа показателей характеризует разнообразные проявления индивидуального технико-тактического мастерства в командных спортивных играх.

Вторая группа детерминирует эффективность показателей групповых технико-тактических действий у высококвалифицированных спортсменов в командных спортивных играх.

Третья группа показателей характеризует эффективность командных систем ведения игры в защите и нападении.

Четвертую группу показателей в качестве самостоятельного образования технико-тактической деятельности выделяют относительно недавно, хотя именно успешные технико-тактические действия отдельных игроков и команд в целом в переходных режимах игры в значительной степени детерминируют успешность соревновательного процесса высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта.

Исследование такого феномена, как уровень спортивной подготовленности в командных спортивных играх, целесообразно строить на следующих методологических принципах:

- на основе комплекса наук об организме спортсмена: медико-биологические, социально-философские, психолого-педагогические направления;
- на диалектическом единстве теории, эксперимента и практики в научных исследованиях;
- на интеграции фундаментальных и прикладных исследований в отрасли физического воспитания и спорта и их внедрении в практику учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

В качестве конкретного инструмента научного исследования следует избирать структурно-системный подход, который позволяет интегрировать конкретные научные данные и рассматривать их в структурных образовани-

ях процесса подготовки спортсменов. В данном контексте в качестве составляющих единой системы подготовленности в командных спортивных играх следует выделить следующие:

- физическая подготовленность (общая и специальная);
- технико-тактическая подготовленность;
- психологическая подготовленность;
- интегральная (игровая) подготовленность.

В качестве субъектов разных уровней подготовленности в командных спортивных играх следует рассматривать игроков отдельной игровой специализации (амплуа), группу игроков, команду в целом.

Отдельные элементы системы контроля параметров тренировочного и соревновательного процессов включают следующие основные направления – педагогический контроль, медико-биологический контроль, комплексный контроль и др. В качестве отдельных объектных единиц подготовки спортсменов обычно выделяют учебно-тренировочный процесс, соревновательный процесс, технико-тактическую деятельность, игру (учебную, товарищескую, контрольную, официальную).

К главным факторам, которые лимитируют рост уровня спортивной подготовленности в командных спортивных играх, относят следующие:

- значительная разница в уровне спортивного мастерства игроков команды;
- неадекватные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и их соотношение в системе многолетней подготовки, в макроциклах, мезоциклах и микроциклах;
- психологический дисбаланс отдельных игроков, команды и спортивного коллектива в целом;
- снижение показателей адаптации организма к действию стрессовых факторов, которые связаны с тренировочными и соревновательными нагрузками.

Из всех научных категорий, которые выработаны за время развития спортивной науки, понятие «технико-тактическая деятельность» наиболее интегральное, поскольку оно отображает не одно какое-то явление, а целый комплекс технико-тактических действий, которые представляют основу игрового противоборства. Основа спортивного мастерства (по отношению к командным спортивным играм) – это знания, умения, навыки и определенные качества тактического мышления спортсменов. Это определяет направленность процесса подготовки в спортивных играх в широком понимании – повысить уровень спортивного мастерства до значений, близких к оптимальным (модельным) показателям, которые способствовали бы успешным действиям игроков в высоко вариативных условиях соревновательной практики. В качестве усложняющих можно привести целый ряд факторов, которые отрицательно влияют на эффективность подготовки и результативность соревновательного процесса: активное противодействие соперника, дефицит времени на принятие тактических решений и качественное выполнение игровых приемов, уровень судейства и др.

На современном этапе развития теории и методики командных спортивных игр, как научной дисциплины, значительного внимания заслуживают

особенности технико-тактической деятельности высококвалифицированных спортсменов, определения оптимальных методик планирования, оценивания, моделирования и прогнозирования ее показателей.

Вышеприведенное позволяет утверждать, что факторы и процессы управления технико-тактической деятельностью квалифицированных спортсменов в командных спортивных играх в значительной мере детерминируют результативность соревновательного процесса. Разработка основных теоретико-методических принципов этой проблемы способствует оптимизации процессов многолетней подготовки и улучшению спортивных показателей.

#### Список литературы

1. **Андреев С.Н.** Футбол – твоя игра: книга для учащихся средних и старших классов / С.Н. Андреев. – М. : Просвещение, 1988. – 114 с.
2. **Андреев С.Н.** Футбол в школе: книга для учителя / С.Н. Андреев. – М. : Просвещение, 1986. – 144 с.
3. **Андреев С.Н.** Юношеский футбол в Чехословакии / С.Н. Андреев // Физическая культура в школе. – 1990. – №5. – С. 60–65.
4. **Ашмарин Б.А.** Теория и методика педагогического исследования в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин // Пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт. 1978. – 223 с.
5. **Выжгин В.А.** Исследование эффективности методики обучения детей 11–12 лет технике футбола : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Выжгин; РГАФК – М., 1972. – 18 с.
6. **Выжгин В.А.** Техническая подготовка юных футболистов / В.А. Выжгин // Методические рекомендации. – М. : ГЦОЛИФК, 1977. – 24 с.
7. **Палфай Я.** Подготовка молодого футболиста / Я. Палфай. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 16 с.

**Yeromenko I.V.,  
Garmash V.V.**

#### General characteristics and specific features of team sports games

*The article considers the general provisions, principles and patterns of the modern theory of sports that meet the requirements for training qualified athletes in sports with a fundamentally excellent assessment of the results of the competitive process - in team sports (basketball, volleyball, handball, football).*

**Key words:** football, sports training, sports games, technical preparedness, technical skill, technical and tactical actions, football team.