

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

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.