

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 |

Мещеряков Александр Ильич,
преподаватель кафедры теории и методики
физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПИУ»

Физическая подготовка будущих учителей физической культуры в современных условиях

В статье основное внимание уделяется вопросам профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в современных условиях, что актуализирует необходимость совершенствования физической подготовки при освоении программы бакалавриата.

Ключевые слова: *физическая подготовка, физические качества, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, элективные дисциплины.*

Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в современных условиях проходит в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего образования Луганской Народной Республики по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденным приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 17 июля 2018 года № 693-од. В данном документе акцент сделан на формировании у будущих бакалавров общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций. Индикатором готовности решения различных профессиональных задач в педагогической деятельности будущих учителей физической культуры, ключевую позицию занимают задачи, направленные на обеспечение высокого уровня подготовленности обучающихся, необходимого уровня знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья в трудовой деятельности. Данная задача актуализирует необходимость совершенствования физической подготовки будущих учителей физической культуры при освоении программы бакалавриата.

Исходя из этого, основной целью нашей работы было определить сущность и состояние физической подготовки будущих учителей физической культуры в условиях реализации государственных образовательных стандартов высшего образования в Луганской Народной Республике, что и определяет позицию – современные условия.

Новизна и практическая значимость представленных результатов определяется современными условиями совершенствования профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, которая представляется как некий симбиоз теоретической, методической, технической и физической подготовки, а также подготовки по формированию учительских умений и навыков, проведения различных форм занятий со школьниками различных возрастных групп, включая учебную и внеучебную деятельность.

Для достижения полученных результатов использовались теоретические и эмпирические методы исследования, среди которых выделяем метод анализа и обобщения научно-методической литературы по предмету исследования, метод индукции и дедукции, анализа программно-нормативных документов и рабочих программ.

По мнению ряда авторов – Б.А. Ашмарина, А.М. Максименко, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Ю.Ф. Курамшина – физическая подготовка на понятийном уровне представляет процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков, физических качеств для осуществления будущей профессиональной или спортивной деятельности.

Анализ профессиональной деятельности учителя физической культуры свидетельствует о том, что важное значение имеют такие хорошо развитые физические качества, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, которые выступают основой высокой технической подготовки и создают базу для качественного показа изучаемых физических упражнений согласно программе физической культуры учащихся различных классов, а также дают возможность проявления высокой работоспособности, стойкости, мобильности и выдержки в работе с различными контингентами.

Анализ учебного плана подготовки будущих бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» свидетельствует, что значительную часть профессиональной подготовки занимают спортивно-педагогические дисциплины, а именно: гимнастика с методикой преподавания, спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, плавание.

Наибольшую часть времени занимает освоение дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование», что рассчитано на весь цикл освоения программы бакалавриата и дает возможность проявить физические возможности в конкретном виде спорта как основы проведения дополнительного образования по физической культуре в общеобразовательных учебных заведениях на основе проведения секционных занятий в определенном виде спорта либо физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отмечаем, что, согласно современным условиям профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, на основе Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», предусмотрены дисциплины по физической культуре и спорту в объеме не менее 72 академических часов и элективные дисциплины в объеме 328 академических часов. Все эти дисциплины обязательные, что расширяет возможности базовой подготовки и способствует укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни.

Анализ рабочих программ показывает, что основной целью данных учебных дисциплин является, с одной стороны, повышение уровня физической подготовленности студентов, а с другой – формирование физической культуры личности, что позволяет сформировать потребности в использовании средств физического воспитания для создания базы высокого уровня профессиональной мобильности и надежности. Для реализации поставленной цели решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Так, образовательные задачи направлены на понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности в подготовке к профессиональной деятельности. Приобретение же необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности служат обеспечению общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки.

Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.

Оздоровительные задачи способствуют укреплению физического и психического здоровья, гармоническому развитию организма, коррекции телосложения, повышению умственной и физической работоспособности.

Для решения определенных нами задач используются средства физической культуры из различных видов спорта: волейбола, футбола, настольного тенниса, баскетбола, легкой атлетики, аэробики и др., что дает возможность совершенствовать физическую подготовку будущих учителей физической культуры.

Установлено, что в настоящее время различные ученые предлагают рассматривать физическую подготовку как многоуровневую систему, каждый уровень которой имеет свои цели, задачи, специфические особенности. Физическая подготовка начального уровня является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной работы среди студентов, характеризуется оздоровительной направленностью, базируется на основе общей физической подготовки и ставит своей целью поддержание оптимального уровня жизнедеятельности. В то же время решаются задачи формирования потребности в занятиях физической культурой, успешного усвоения знаний о физической культуре и здоровом образе жизни, овладения жизненно значимыми умениями и навыками [1; 4; 6].

Специальная физическая подготовка основывается на увеличении функциональных резервов организма, необходимых в избранной сфере профессиональной или спортивной деятельности, что позволяет рассматривать ее как организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование двигательных качеств, необходимых для успешного освоения конкретного вида профессиональной или спортивной деятельности [2; 5].

В то же время одним из важнейших условий физической подготовки на протяжении всего периода профессионального образования студентов является формирование специальных систематизированных знаний, способствующих выработке у студентов стремления к постоянному физическому совершенствованию, интереса к новым оздоровительным методикам физической культуры, овладению методами восстановления и поддержания уровня работоспособности, укрепления здоровья и профилактики травмоопасных ситуаций.

Эффективность процесса физической подготовки во многом зависит от мотивационной сферы студентов, что ставит перед каждым преподавателем задачу повышения эмоционального фона физкультурных занятий на основании осознания ценности физической культуры для жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности, внедрения новых средств и методов физической культуры, реализации современных технологий [3].

В то же время физическая подготовка направлена на формирование прикладных двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности, психологической подготовки.

Установлено, что результативность освоения содержания конкретного вида спорта основана на тех двигательных качествах, которые обеспечивают освоение специфической структуры двигательного действия.

В учебном плане профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры учебная дисциплина спортивно-педагогического совершенствования по различным видам спорта дает возможность по выбору студента развивать специфические двигательные качества. Для занятий спортивной гимнастикой имеет значение развитие силы и силовой выносливости, гибкости, для баскетбола – скоростно-силовые качества и т.д., однако это не исключает необходимости постоянного совершенствования общей и специальной физической подготовки.

В качестве вывода отмечаем, что физическая подготовка будущих учителей физической культуры в современных условиях выступает базой для реализации требований Государственного образовательного стандарта Луганской Народной Республики по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дает возможность приобретения специальных систематизированных знаний, способствующих выработке у студентов стремления к постоянному физическому совершенствованию, интереса к новым оздоровительным методикам физической культуры, овладению методами восстановления организма, поддержания уровня работоспособности, укрепления здоровья и профилактики травмоопасных ситуаций, а также формирования двигательных качеств, двигательных умений и навыков.

Перспективы дальнейших исследований в решении поставленных задач связаны с модернизацией методик по совершенствованию физической подготовки будущих учителей физической культуры как многоуровневой системы использования средств силовой аэробики, разработки индивидуальных программ физического совершенствования.

Список литературы

1. **Аллакин Ю.А.** Содержание физической подготовки в бадминтоне на начальном этапе / Ю.А. Аллакин // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью: материалы седьмой научно-практической конференции. – Пенза : Гуманитарный учебно-методический и научно-издательский центр ПГУ, 2013. – С. 3.
2. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. **Журина Т.Н.** Педагогические условия формирования двигательной культуры у будущих учителей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика проф. образования» / Журина Татьяна Николаевна ; М-во образования Рос. Федерации, Брян. гос. пед. ун-т им. акад. И.Г. Петровского. – Брянск, 2000. – 20 с.
4. **Максименко А.М.** Теория и методика физической культуры : учебник : для студентов вузов, обучающихся по направлению 03.21.00 – «Физ. культура» и специальности 03.21.01 – «Физ. культура и спорт» / А.М. Максименко – М. : Физ. культура, 2005. – 544 с.
5. **Сергиенко Л.П.** Новый взгляд на структуру двигательных способностей человека [Электронный ресурс] / Л.П. Сергиенко. – Режим доступа: http://www.vmurol.com.ua/upload/publikatsii/nauka/pdf_2013/Noviy_vzglyad.pdf. (Дата посещения 06.12.2020)
6. **Теория и методика физической культуры** : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина . – М. : Сов. спорт, 2010. – 107 с.

Meshcheryakov A.I.

Physical training of future physical education teachers in modern conditions

The article focuses on the issues of professional training of future physical culture teachers in modern conditions, which actualizes the need to improve physical training when mastering the bachelor's program.

Key words: *physical training, physical qualities, general physical training, special physical training, elective disciplines.*