

Научное издание

ВЕСТНИК

Луганского национального университета
имени Тараса Шевченко

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№2 (29)
2019



№2 (29) • 2019 ВЕСТНИК ЛУГАНСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО

КНИГА

Издатель ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
«Книга»
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011, т/ф (0642)58-03-20

Министерство образования и науки
Луганской Народной Республики
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Луганской Народной Республики
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

ВЕСТНИК



Луганского
национального
университета
имени Тараса Шевченко

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 1(29) • 2019

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск
2019

УДК 796(062.552)+8:378.4(477.61)ЛНУ
ББК 95.43(4Укр-4Луг)+75я5
В38

Учредитель и издатель
ГОУ ВПО «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Основан в 2015 г.

*Свидетельство о регистрации средства массовой информации
ПИ 000089 от 13 февраля 2017 г.*

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор

Трегубенко Е.Н. – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора

Сорокина Г.А. – доктор педагогических наук, профессор

Выпускающий редактор

Вострякова Н.В. – заведующий редакционно-издательским отделом

Редактор серии

Павлова Н.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Состав редакционной коллегии серии:

- Вовк В.М.** – доктор педагогических наук, профессор
Германов Г.Н. – доктор педагогических наук, профессор
Горащук В.П. – доктор педагогических наук, профессор
Латышев С.В. – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор
Максименко Г.Н. – доктор педагогических наук, профессор
Максименко И.Г. – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор
Матвеев А.П. – доктор педагогических наук, профессор
Никитушкин В.Г. – доктор педагогических наук, профессор
Олейник В.А. – доктор медицинских наук, профессор
Ротерс Т.Т. – доктор педагогических наук, профессор
Собянин Ф.И. – доктор педагогических наук, профессор
Сышко Д.В. – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор

В38 **Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко** : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2019. – № 2(29) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 104 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, в Перечень рецензируемых научных изданий
(приказ МОН ДНР № 433 от 8 мая 2018 г.).*

*Печатается по решению Ученого совета Луганского национального университета
имени Тараса Шевченко (протокол № 11 от 28 июня 2019 г.)*

УДК 796(062.552)+8:378.4(477.61)ЛНУ
ББК 95.43(4Укр-4Луг)+75я5

© Коллектив авторов, 2019
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени
Тараса Шевченко», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

- Бабешко А.П.** К вопросу формирования чувства «мышечной радости» после занятий физическими упражнениями.....5
- Елецкий С.Н.** Некоторые особенности организации контроля в процессе многолетней подготовки тхеквондистов.....10
- Ерёменко И.В., Ерёменко В.В.** Роль технического мастерства в футболе.....14
- Игнатова Т.А.** Формирование и сохранение физического здоровья у студенческой молодежи на занятиях по физической культуре.....19
- Лавренчук А.А., Ушаков А.В., Фалькова Н.И., Чернец Г.А.** Обоснование системного подхода к психофизической подготовке студентов в процессе прикладной физической подготовки.....25
- Павлова Н.А., Игнатова Т.А.** Критерии и оценка эффективности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.....31
- Попелухина С.В.** Роль народного учителя П.М. Седашова в становлении и развитии спорта Луганска.....38
- Ротерс Т.Т., Завадич В.Н.** Сравнительный анализ результатов развития чувства ритма у студентов групп спортивно-педагогического совершенствования по спортивной и художественной гимнастике.....43
- Слепцов В.Н., Лимонченко А.С., Асташова Е.Н.** Физическое воспитание как часть культуры студентов.....48
- Шинкарев С.В., Шкурин А.И.** Особенности планирования тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки, у девушек прыгуний в высоту.....53

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Клименко И.В., Коваленко Ю.М.** Влияние дифференцированной коррекции осанки дошкольников на уровень их физической подготовленности.....60
- Кобелев С.Ю.** Методы физической реабилитации при повреждении мягких тканей детей школьного возраста.....66
- Никулина А.А., Клименко И.В.** Применение Войта-терапии у детей 4 – 6 месяцев с дисфункцией сенсо-моторного развития70

УДК 617.53-006.33:615.82

Ерёменко Игорь Владимирович,
преподаватель кафедры олимпийского
и профессионального спорта
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»

Ерёменко Виктория Викторовна,
ассистент кафедры адаптивной
физической культуры и физической реабилитации
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
yeromenko9@mail.ru

Роль технического мастерства в футболе

В статье рассмотрена роль технического мастерства в футболе. Перспективы успешного воспитания юных футболистов связывают с переходом на новый режим работы специализированных ДЮСШ. Новый режим работы предусматривает увеличение учебно-тренировочного процесса. Этот режим повышает требования к контролю технической подготовленности. Практическое осуществление контроля технической подготовленности в наше время базируется на мастерстве тренера, его умении подготовить достойную смену футбольным коллективам.

Ключевые слова: футбол, спортивная тренировка, техника в футболе, техническая подготовленность, техническое мастерство, тренер, футбольная команда.

Актуальность темы. Разнообразие техники укрепляет и развивает качество игры, но значительно большая ценность состоит в том, что она дает так называемую «школу техники» [7]. Освоение широкого круга двигательных навыков – важная предпосылка внедрения технических приемов для развития и совершенствования техники футбола. Техника является необходимым качеством ведения игры, в данном случае – ее совершенствования [6].

Воспитание всесторонне развитого, технически и физически крепкого молодого человека является очень важной задачей. Для ее реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов физической культуры как одного из важнейших условий укрепления здоровья, правильного воспитания и развития детей раннего возраста [4]. Изучение деятельности в младшем школьном возрасте связано с исследованием закономерностей воспитания в различных возрастных группах.

Техника – ценнейшее средство, неотъемлемый спутник спортсменов в их спортивной деятельности и одно из основных средств ведения игры [5]. С.Н. Андреев определил технику футбола многозначно: «...быть в технической деятельности, значит рационально использовать свои силы на протяжении всего матча» [1; 2]. Теория Андреева о технической подготовке детей явилась прочным фундаментом для дальнейшего развития технико-тактических

действий футболистов. Технические приёмы для детей школьного возраста планируются тренером в зависимости от возрастной группы и климатических условий.

Техническая подготовка для детей различного уровня подготовленности всегда приносит ребенку радость, эмоциональный подъем, в котором заключается великая воспитательная сила [1; 3]. Техническая подготовка является хорошим средством для воспитания игроков [7]. Техника способствует воспитанию у детей целеустремленности, смелости. Преимущество техники перед другими качествами – в повышенной эмоциональной насыщенности, придающей ей особую привлекательность, зрелищность, доставляющей радость и удовольствие [6].

Исследованиями по данной проблеме занимаются такие специалисты, как Лаптев, Сучилин, Романенко и др. За последние годы проведены исследования, установившие эффективность использования технических приемов в соревновательных условиях.

Систематическое обучение техническим приемам приводит к дальнейшему совершенствованию умений и навыков, приобретенных детьми на этом этапе разучивания в специально подобранных упражнениях [7].

Увлеченность интересной задачей помогает ребенку в игре овладеть более высокой техникой движения. Стимулом совершенствования техники является стремление ребенка как можно лучше выполнить игровую задачу и достичь успеха. В игровых действиях юный футболист учится самостоятельно сочетать приобретенные им технические навыки, но в более усложненных ситуациях [4].

На этапе углубленной специализации в учебно-тренировочном процессе необходимо осуществлять переход к выполнению ранее изученных технических приемов в игровых условиях. В начале этапа выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Активность сопротивления партнера при выполнении технического приема, как и скорость выполнения, следует постепенно повышать.

В дальнейшем занимающиеся изучают более сложные технические приемы: удары с полуклета, с лета, остановки мяча туловищем, головой и т.д., и комбинации этих приемов [5].

Техническое мастерство характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игры. Поскольку в спортивных играх средством ведения игры являются технико-тактические действия, считается целесообразным наряду с обучением технике и ее совершенствованием изучать тактику. Технико-тактическая подготовка в многолетней тренировке спортсменов-игровиков должна рассматриваться как целостный процесс.

По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание. Затем необходимо постепенно уменьшать интервал времени на переключение внимания и добиваться умения распределять его.

Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером. Сначала эти сигналы поступают до приема мяча. При подаче сигнала надо выполнять определенное действие. Не следует давать упражнения, вырабатывающие способность ориентироваться, слишком рано. Их нужно использовать тогда, когда занимающиеся освоят двигательную структуру технического приема [2].

В работе с футболистами 11–15 лет большое внимание следует уделять воспитанию умения выдать тот или иной технический прием, для чего необходимо практиковать индивидуальные занятия по технике, следуя планам, разрабатываемым тренером [3].

Довольно обширный арсенал приобретенных двигательных навыков, а также психологические особенности подростков, вынуждают их копировать технику ведущих мастеров футбола. Тренеру нужно объяснить своему подопечному, что слепое подражание ни к чему хорошему не приведет, что у юного футболиста еще недостаточна физическая подготовленность для того, чтобы сравняться с опытным мастером. Как можно чаще в разминке и основной части тренировки следует применять различные игры с элементами футбола, что увеличит частоту выполнения технических приемов в игровых условиях.

Содержание игровых упражнений должно варьироваться в зависимости от подготовленности занимающихся. Футбольные игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического приема [6].

При обучении техническим приёмам тренеру необходимо помнить следующее:

1. Демонстрировать какой-либо прием нужно как можно чётче и несколько раз; объяснение при показе должно быть кратким и понятным; при этом нужно обращать внимание занимающихся на тот элемент движения, при выполнении которого они делают больше всего ошибок.

2. Следует начинать разучивание приёма в целом, по ходу исправляя отдельные детали; при необходимости нужно давать подводящие упражнения, которые наиболее эффективны при непосредственном разучивании технического приёма.

3. При повторении следует разнообразить упражнения, чтобы у ребят не пропал интерес, и не утратилось внимание к занятиям. Ни одно упражнение не должно выполняться небрежно, т.к. это может повлечь за собой несобранность в игре. Последовательность выполнения технического приёма должна быть такой – на месте, в движении (с пассивным, а затем активным сопротивлением), в игровых условиях.

4. Выполнение технического приёма на оценку нужно проводить в процессе обучения, причём оценка должна быть объективной. Надо поощрять соревнования не только среди занимающихся всей группы, но и между двумя-тремя отдельными футболистами. Наибольший эффект дают соревнования, при которых ребята считают, что инициатива исходит от них самих. В таком случае соревнования становятся ещё эмоциональнее, а подготовка к ним нередко проходит и во внеучебное время [6].

В настоящее время управление тренировочным процессом становится делом все более сложным, требующим срочной информации о технической подготовленности спортсменов. Чтобы избежать возможных недоразумений, прежде всего, нужно уточнить, что следует понимать под термином «техническое мастерство», и что, мы имеем в виду, говоря о его критериях.

Техническое мастерство – понятие более широкое, включающее в себя не только двигательную сторону действия, как физическое явление, но и все те процессы, которые участвуют в регулировании и укреплении движений и обеспечивают их высокий конечный результат. Под критериями следует понимать основные признаки, на основании которых оценивается то или иное явление, тот или иной процесс. С этих позиций надо рассматривать и критерии в спорте, в частности, критерии высшего технического мастерства в целом и элементов, его составляющих [7].

Главным критерием технического мастерства следует признать эффективность действий спортсмена, высокий уровень спортивных результатов (особенно в технически сложных видах спорта) и высокую их устойчивость. Однако при этом надо учитывать и другой фактор – физическую подготовленность, уровень развития специальных двигательных качеств, которые определяют потенциальные возможности спортсмена к достижению высоких результатов.

Оценка технического мастерства в футболе должна включать в себя показатель, характеризующий арсенал активных технических действий, их эффективность и способность сохранения их в сложных игровых условиях в течение всей игры. Качественная оценка технического мастерства футболистов должна быть направлена на соответствующие направления:

1. Изучение техники выполнения игровых приёмов.
2. Изучение игровой деятельности с целью определения особенностей технического мастерства.

Оценка качества технической подготовленности по результатам деятельности футболиста в игре является одним из важнейших методов определения эффективности учебно-тренировочного процесса. Учитывая важность получения этой информации, тренеры стремятся во время участия в соревнованиях собрать как можно больше информации и данных о том, как тот или иной игрок действовал во время игры. Смысл этой информации в конечном итоге сводится к определению количества ошибок в технике.

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: пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. – 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: методические рекомендации / В.А. Выжгин. – М. : ГЦОЛИФК, 1977. – 24 с.
7. **Палфай Я.** Подготовка молодого футболиста / Я. Палфай. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 16 с.

**Єрмоєнко І.В.,
Єрмоєнко В.В.**

Роль технічної майстерності у футболі

У статті розглянута роль технічної майстерності у футболі. Перспективи успішного виховання юних футболістів пов'язують з переходом на новий режим роботи спеціалізованих ДЮСШ. Новий режим роботи передбачає збільшення навчально-тренувального процесу. Цей режим підвищує вимоги до контролю технічної підготовленості. Практичне здійснення контролю технічної підготовленості в наш час базується на майстерності тренера, його умінні підготувати гідну зміну футбольним колективам.

Ключові слова: футбол, спортивне тренування, техніка у футболі, технічна підготовленість, технічна майстерність, тренер, футбольна команда.

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

The role of technical skill in football

The article discusses the role of technical skill in football. Prospects for the successful upbringing of young football players are associated with the transition to a new mode of operation of specialized sports schools. The new mode of operation provides for an increase in the training process. This mode increases the requirements for the control of technical readiness. The practical implementation of the control of technical preparedness in our time is based on the skill of the coach, his ability to prepare a worthy change to football teams.

Key words: football, sports training, technology in football, technical readiness, technical skills, coach, football team.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Асташова Елена Николаевна, старший преподаватель ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск, ЛНР

Бабешко Александр Петрович, руководитель физического воспитания, преподаватель-методист Луганского отделения медицинского колледжа ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки», г. Луганск, ЛНР

Елецкий Сергей Николаевич, преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск, ЛНР

Ерёменко Виктория Викторовна, ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск, ЛНР

Ерёменко Игорь Владимирович, преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск, ЛНР

Завадич Валентина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск, ЛНР

Игнатова Татьяна Алексеевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», г. Луганск, ЛНР

Клименко Ирина Викторовна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации, зам. директора Института физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск, ЛНР

Кобелев Сергей Юрьевич, ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации Института физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск, ЛНР

Коваленко Юлия Михайловна адаптивная физическая культура и физической реабилитации ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск, ЛНР

Комарчук Юлия Павловна, аспирантка кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета (Республика Беларусь)

Лавренчук Александр Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия» (г. Донецк, ДНР)

Лимонченко Андрей Сергеевич, старший преподаватель ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск, ЛНР

Научное издание

Коллектив авторов

ВЕСТНИК

ЛУГАНСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО

Сборник научных трудов

Главный редактор – *Е.Н. Трегубенко*
Выпускающий редактор – *Н.В. Вострякова*
Редактор серии – *Н.А. Павлова*
Дизайн обложки – *Р.В. Дьяченко*
Компьютерная верстка – *Р.В. Жила*

Подписано в печать 06.11.2019. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.

Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 8,45.

Уч.-изд. л. 10,92. Тираж 400 экз. Заказ № 90.

Издатель

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко

«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Т/ф: (0642)58-03-20

e-mail: knitaizd@mail.ru