

Министерство образования и науки
Луганской Народной Республики
Государственное образовательное учреждение
высшего образования
Луганской Народной Республики
«Луганский государственный педагогический университет»

ВЕСТНИК



Луганского
государственного
педагогического
университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 1(60) • 2021

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск
2021

УДК 08:378.4(477.61)ЛГПУ:796(062.552)
ББК 95.4я43+75я5+796я5
В38

Учредитель и издатель
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Основан в 2015 г.

*Свидетельство о регистрации средства массовой информации
№ ПИ 000196 от 22 июня 2021 г.*

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор

Ротерс Т.Т. – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора

Прихода И.В. – доктор педагогических наук, профессор

Выпускающий редактор

Калинина Г.Г. – 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.

Вестник Луганского государственного педагогического университета : сб. науч. тр. / гл. ред. Т.Т. Ротерс; вып. ред. Г.Г. Калинина; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2021. – № 1(60) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 128 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 изучений 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 № 2 от 24.09.2021 г.)

УДК 08:378.4(477.61)ЛГПУ:796(062.552)
ББК 95.4я43+75я5+796я5

© Коллектив авторов, 2021
© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Гаврилин В.А., Небесная В.В. Концепция развития физического воспитания в образовательных организациях высшего профессионального образования.....	5
Григорьева О.В., Горелов С.А., Асекретов О.А. Комплекс моделирования типовых ситуаций служебной деятельности в профессиональном обучении как инновационный инструмент формирования физической готовности к выполнению оперативно-служебных задач..	9
Драгнев Ю.В. Дидактические принципы спортивной тренировки в армспорте.....	13
Елецкий С.Н. Динамика физической подготовленности студентов Луганского государственного университета имени Владимира Даля в процессе обучения в вузе.....	19
Завадич В.Н. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.....	27
Зенченков И.П. Формирование физической культуры личности студента в процессе «непрофессионального» физкультурного образования.....	33
Зубарева Т.В., Должикова Х.В. Проблемы и перспективы современного физкультурного образования в Российской Федерации.....	40

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Ерёменко И.В., Гармаш В.В. Физиологические механизмы утомления и восстановления при физической работе силового характера.....	45
Загной Т.В. Особенности периодизации многолетней подготовки спортсменов в плавании.....	50
Кухарчук В.И., Ерёменко И.В. Гимнастика в формировании культуры движений детей младшего школьного возраста.....	59
Фоменко А.В., Дроздов Д.В. Особенности отбора детей для занятий баскетболом.....	64
Шинкарев С.В., Шкурин А.И. Соотношение развития физических качеств у прыгуний в высоту с высоким спортивным результатом.....	69

Драгнев Юрий Владимирович,
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики
физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
dragnev@bk.ru

Дидактические принципы спортивной тренировки в армспорте

В статье рассматриваются дидактические принципы спортивной тренировки в армспорте, среди которых: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип постепенности, принцип доступности и индивидуализации, принцип последовательности. Также раскрывается три правила принципа последовательности в армспорте: первое правило – «Неосвоенное должно быть освоенным»; второе правило – «Начинаем с легкого, переходим к тяжелому»; третье правило – «Разучиваем тяжелое, что становится легким».

Ключевые слова: *принципы, спортивная тренировка, армспорт, армспортсмены.*

В основу спортивной тренировки в армспорте положены две группы принципов. В первую группу входят общие принципы дидактики: сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности и индивидуализации, последовательности [5]. Ко второй группе – специфические принципы спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, углублённая специализация; единство общей и специальной подготовок; непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки [4]. Эти принципы применяются в каждом виде спорта, потому представим их в соответствии с армспортом как одного из специфических видов спортивной деятельности. Рассмотрим дидактические принципы в соответствии с армспортом, опираясь на научные достижения профессора Т. Ротерс [5].

К дидактическим принципам в армспорте относят принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип постепенности, принцип доступности и индивидуализации, принцип последовательности.

Решением различных проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности в области физической культуры спорта занимались такие ученые, как: Ю. Драгнев [1; 2; 3], В. Платонов [4], Т. Ротерс [5], А. Черноштан [6; 7].

Итак, далее представим более подробно дидактические принципы в армспорте:

Принцип сознательности и активности. Следует указать, что понимание поставленных задач и активное их выполнение в учебно-тренировочном процессе в армспорте во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к этому армспортсмены. Именно это должно оптимизировать весь процесс обучения и позволить использовать знания, умения и навыки в соответствии с поставленной целью (успешное выступление на соревнованиях и отдельных поединках).

Сущность принципа сознательности и активности выражается в формировании у армспортсменов сознательного отношения к цели и поставленным задачам на конкретном занятии по армспорту (осознание зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности конкретного индивидуума); анализ, самоконтроль и рациональное использование психических сил армспортсменов во время выполнения специальных физических упражнений (использование идеомоторного метода тренировки, которое дает возможность представить проведение технических приемов борьбы); самостоятельность и креативное отношение к использованию технических приемов и специальных физических упражнений (это обусловлено заинтересованностью армспортсменов как победами, так и учебно-тренировочным процессом, где вопрос развития интереса решается путем подбора нестандартного теоретического и практического материала для занятий).

Принцип наглядности. Принцип наглядности в армспорте характеризуется использованием соответствующих ощущений армспортсменов, направленных на рациональное обучение в течение всего периода подготовки. Обучение технических приемов борьбы и специальных физических упражнений предусматривает направленную активность двигательных, зрительных, тактильных функций всех органов чувств.

Использование принципа наглядности является необходимой предпосылкой совершенствования двигательной деятельности армспортсменов в учебно-тренировочном процессе. Следует указать, что совершенствование двигательных навыков в армспорте немыслимо без опоры на собственные ощущения. Это связано с тем, что по мере усвоения двигательных действий все органы чувств взаимодействуют более тесно. Это способствует большему управлению движениями во время проведения технических приемов борьбы. Так появляется «ощущение стола», «ощущение руки», «ощущение старта», «ощущение ремня», «ощущение захвата», «ощущение движения» и т.д. Формирование наглядного образа можно осуществлять с помощью демонстрации фотографий, видеозаписей соревнований армспортсменов разной квалификации от МС до ЗМС и т.д.

Принцип систематичности. Т. Ротерс рассматривает методическое содержание этого принципа в следующих основных положениях: непрерывность тренировочного процесса и оптимальное чередование нагрузок и отдыха, повторяемость и вариантность, последовательность [5, с. 89–90]. Рассмотрим эти положения в соответствии со спецификой армспорта. Непрерывность в армспорте определяется неразрывной связью тренировочного эффекта каждого занятия. Следует указать, что данный принцип характеризуется отсутствием в учебно-тренировочном процессе армспортсменов перерывов, которые могут приводить к потере кумулятивного эффекта занятий.

Но без соответствующего интервала для отдыха невозможно восстановление организма армспортсменов. Поэтому, по мнению профессора Т. Ротерс, интервал отдыха между занятиями должен во всех случаях заканчиваться раньше, чем начнется редуцирующая фаза. При этом она указывает на разные варианты: «каждое очередное тренировочное занятие проводится на базе суперкомпенсации, благодаря чему нагрузка постепенно растет; первые три занятия, одинаковые по объему нагрузки, проводятся на базе относительного восстановления работоспособности, четвертое – в фазе суперкомпенсации; первые три занятия проводятся на базе недовосстановления работоспособности, четвертое – в фазе суперкомпенсации» [5, с. 90]. Приведенные варианты указывают на важность соблюдения этого положения во время учебно-тренировочного процесса. Повторяемость в армспорте определяется специфическими особенностями закрепления двигательных навыков армспортсменов во время учебно-тренировочного процесса. Следует указать, что повторяются не только отдельные технические приемы борьбы, специальные физические упражнения или их последовательность в занятиях, но и последовательность занятий в микроциклах, мезоциклах, макроциклах.

В первую очередь последовательность специальных физических упражнений в пределах одного занятия определяется соответствующим последствием разных по характеру физических нагрузок в течение длительного времени.

Принцип постепенности. Необходимо сказать, что армспорт, с одной стороны, является простым и доступным видом спорта, а с другой – сложнокоординационным и травматичным. Рациональное использование принципа постепенности характеризуется изменением физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе армспортсменов при общей тенденции к его увеличению с учетом техники безопасности на занятиях и разучиванием травматических положений рук. Приведем основные положения реализации данного принципа по теоретическим наработкам профессора Т. Ротерс соответственно специфике армспорта: регулярное обновление материала занятий (если состав специальных и специфических упражнений в технической или физической подготовке не возобновляется, то трудно сформировать у армспортсменов специфические двигательные умения); увеличение объема и интенсивности нагрузок (в учебно-тренировочном процессе в организме армспортсменов под воздействием специальных физических упражнений происходят изменения и, потому, если применяется одна и та же нагрузка, развивающий эффект постепенно уменьшается; обеспечение постоянства, прочности и других методических условий в росте требований к занятиям (в первую очередь это связано с выполнением заданий, которые армспортсмены могут выполнить в соответствии со своими антропометрическими данными и индивидуальными особенностями организма) [5, с. 91]. Т. Ротерс отмечает, что «постоянство динамики нагрузок в учебно-тренировочном процессе находится в соотношении с темпом приспособительных изменений в организме. Приспособление к нагрузке не может происходить сразу.

С учетом данных закономерностей используются разные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная» [5, с. 92]. Профессором убедительно доказывается, что для пря-

молинейно-восходящей формы характерны относительно невысокие и равномерные увеличения нагрузок (это касается начального этапа ознакомления с армспортом); при ступенчатой динамике – сравнительно резкий прирост нагрузок в тех или других занятиях чередуется со стабилизацией их в течение нескольких других занятий (в соответствии с квалификационным уровнем армспортсменов); при волнообразной форме – наиболее органическое соединение постепенности и высоких темпов роста нагрузок (применяется во время подготовки к соревнованиям в контрольно-подготовительном мезоцикле, где нагрузка повышается во втягивающем микроцикле, продолжается в ударном и завершается в восстановительном микроцикле).

Принцип доступности и индивидуализации. Соблюдение принципа доступности и индивидуализации в армспорте служит основой для рационального использования специфических принципов, средств и методов, обязывает тренеров строить учебно-тренировочный процесс в четком соответствии индивидуальным особенностям и уровня подготовленности армспортсменов с соблюдением гендерного подхода. Соблюдение вышеупомянутого в учебно-тренировочном процессе предопределено постепенным увеличением физической и психической нагрузки на организм армспортсменов. Т. Роттерс [5, с. 93] в практическом преломлении данный принцип характеризует такими положениями: определение меры доступного; соблюдение методических правил и условий доступности; индивидуализация общего направления и частичных путей физического воспитания.

Взяв за основу данные положения, охарактеризуем их в соответствии с армспортом:

1. Определение меры доступного характеризуется выполнением всех специальных и специфических физических упражнений в армспорте и непосредственно зависит от индивидуальных возможностей армспортсменов, координационной сложности упражнений, проявления соответствующих усилий и т.д. Но следует указать, что балансирование между возможностями и трудностями характеризует именно меру доступности.

2. Соблюдение методических правил и условий доступности определяется тем, что во время учебно-тренировочного процесса в армспорте методическим правилом выступает соблюдение определенной методики обучения двигательным действиям или развития физических качеств. Это правило направлено на использование системы специальных физических упражнений, технических приемов борьбы и т.д.

3. Индивидуализация общего направления и частичных путей физического воспитания в армспорте решается переходом от специальных физических упражнений к специфическим, от основных технических приемов борьбы – к вариативным, благодаря чему повышается квалификационный уровень армспортсменов. Индивидуализация в данном случае обеспечивается дифференцированным подходом в обучении армспортсменов.

Раскрытые положения принципа доступности и индивидуализации предоставляют возможность осознать важность их использования в учебно-тренировочном процессе армспортсменов на этапе начального разучивания специальных физических упражнений и основных технических приемов борьбы.

Принцип последовательности. Представленный принцип в армспорте выражается в трех правилах. Коротко рассмотрим эти правила:

Первое правило «Неосвоенное должно быть освоенным»

Второе правило «Начинаем с легкого, переходим к тяжелому»

Третье правило «Разучиваем тяжелое, что становится легким»

Первое правило (неосвоенное должно быть освоенным) характеризуется последовательностью разучивания специальных физических упражнений или технических приемов борьбы на начальном этапе, когда спортсмены лишь знакомятся с армспортом. Второе правило (начинаем с легкого, переходим к тяжелому) определяется углубленным разучиванием и ознакомлением со спецификой выполнения специальных физических упражнений и технических приемов. Третье правило (разучиваем тяжелое, что становится легким) определяет квалификационный уровень спортсменов, когда для подготовки к соревнованиям избираются отдельные физические упражнения или их детали и специфические движения технических приемов. Это дает возможность учебно-тренировочный процесс сделать меньше по объему и времени, сохранить физические и психические силы.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что рассмотренные дидактические принципы в армспорте (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип постепенности, принцип доступности и индивидуализации, принцип последовательности) помогают улучшить учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов с учетом их соблюдения тренерами.

Список литературы

1. **Драгнев Ю.В.** Психологическая готовность спортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю.В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Е.Н. Дятлова; ред. сер. О.Г. Сущенко. – № 1(3) : Серия 1. Педагогические науки. Образование. – Луганск : Книта, 2020. – С. 22–26.
2. **Драгнев Ю.В.** Организация учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг» в Луганском национальном университете имени Владимира Даля / Ю.В. Драгнев // *Vědecký časopis Aktuální pedagogika*. – № 3. – 2019. – С. 40–44.
3. **Драгнев Ю.В.** Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / Ю.В. Драгнев; пер. с укр.; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.
4. **Платонов В.Н.** Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К. : Высш. шк., 1984. – 352 с.
5. **Ротерс Т.Т.** Курс лекций по теории и методике физического воспитания. – Ч. 1. Общая теория физического воспитания / Т.Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 180 с.

6. **Чорноштан А.Г.** Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре / А.Г. Чорноштан, М.С. Щербак // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко – Луганск : Книта, 2016. – № 1 (2): Серия 2. Физическое воспитание и спорт. – С. 17–24.
7. **Чорноштан А.Г.** Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А.Г. Чорноштан // 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, 2018. – № 1 (18): Серия 2. Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.

Dragnev Yu. V.

Didactic principles sports training in armsport

The article deals with the didactic principles of sports training in armsport, including: the principle of consciousness and activity, the principle of clarity, the principle of systematicity, the principle of gradualness, the principle of accessibility and individualization, the principle of consistency. The three rules of the principle of consistency in armsport are also revealed: the first rule “The undeveloped must be mastered”; the second rule “We start with the easy, go to the heavy”; the third rule “We learn the heavy, which becomes easy”.

Key words: *principles of sports training, armwrestling, rosporden.*

Научное издание

Коллектив авторов

ВЕСТНИК

**ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Сборник научных трудов

Главный редактор – *Т.Т. Ротерс*
Выпускающий редактор – *Г.Г. Калинина*
Редактор серии – *Н.А. Павлова*
Корректор – *О.И. Письменская*
Компьютерная верстка – *Р.В. Жила*

Подписано в печать 24.09.2021. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 10,4.
Тираж 100 экз. Заказ № 95

Издатель
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
«Книга»
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Тел. : (0642)58-03-20
e-mail: knitaizd@mail.ru