

**«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»)  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА  
Кафедра теории и методики физического воспитания**

**МОСКОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
Кафедра теоретических основ физической культуры и спорта**

**БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (НИУ «БЕЛГУ»)  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА  
Кафедра спортивных дисциплин**

**ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***Монография***

*Издание приурочено к году педагога и наставника  
в соответствии с указом Президента России Владимира Путина*

Луганск  
2023

**УДК 378.015.31:17.022.1+796.011.1**

**ББК 74.489.00**

**П 85**

***Рецензенты:***

- Турянская О.Ф. – заведующий кафедрой педагогики, доктор педагогических наук, профессор ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
- Ляпин В.П. – доктор биологических наук, профессор кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля»
- Бугеря Т.Н. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и конфликтологии ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля»

**П85      Подготовка будущих учителей физической культуры в условиях непрерывного образования : монография / под общ. ред. А.Г. Черноштана / ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». – Луганск : «Книга», 2023. – 224 с.**

В коллективной монографии рассматриваются теоретико-методологические основы и особенности подготовки будущих учителей физической культуры в условиях непрерывного образования. Представлены результаты научных (экспериментальных) исследований ученых в сфере физического воспитания личности, направленные на повышение эффективности формирования профессиональной компетентности будущих педагогов.

Монография адресована студентам, аспирантам, преподавателям высших учебных заведений, учителям физической культуры, а также научным работникам в сфере физической культуры и спорта.

**УДК 378.015.31:17.022.1+796.011.1**

**ББК 74.489.00**

*Рекомендовано к печати Научной комиссией  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
(протокол № 8 от 13.04.2023 г.)*

© Коллектив авторов, 2023

© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	4
<b>РАЗДЕЛ 1. ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ</b> .....	7
1.1. Подготовка будущего учителя физической культуры в высшем учебном заведении на основе принципа модульности (А.Г. Черноштан).....	7
1.2. Ритмология двигательных действий в физическом воспитании: теоретико-методический аспект (Т.Т. Ротерс).....	57
1.3. Особенности обучения силовым видам спорта студентов вузов физкультурно-педагогического профиля (И.Н. Никулин, А.В. Воронков).....	83
1.4. Организация и содержание профориентационной работы с обучающимися-спортсменами на базе института физической культуры, спорта и здоровья МПГУ (Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко).....	110
<b>РАЗДЕЛ 2. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ</b> .....	137
2.1. Качество организации отечественного инклюзивного обучения в образовательных организациях (Е.В. Богданова).....	137
2.2. Исследование практики проведения занятий фитнесом в общеобразовательных учреждениях (А.И. Мещеряков).....	164
2.3. Методика обучения школьников борьбе на руках в спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы в школе (Ю.В. Драгнев).....	189
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ</b> .....	222

### **2.3. Методика обучения школьников борьбе на руках в спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы в школе (Ю.В. Драгнев)**

Армрестлинг как вид спорта представляет собой единоборство двух спортсменов за специальным столом. В ходе борьбы на руках определяется один победитель. Армрестлинг укрепляет тело и характер спортсменов. Организация внеклассной работы со школьниками в отечественной системе среднего общего образования в ЛНР регламентируется Законом об образовании [17] и Федеральным законом об образовании в Российской Федерации [27].

Для решения проблем с организацией работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в 2021 году Луганском государственном педагогическом университете была открыта научная школа Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга», которая была утверждена приказом ректора университета 23.04.2021 №196 – ОД и действует согласно Положению о научных школах государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет» утвержденного протоколом заседания ученого совета университета от 26.02.2021 №8, приказом ректора ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» от 03.03.2021 № 102 – ОД, решением научной комиссии от 20.04.2021 №8. Данная научная школа призвана изучать и разрабатывать инновационные научные концепции и теории, направленные на формирование новых научных представлений в армрестлинге как для внеклассной работы в общеобразовательной школе, так и для развития армрестлинга в Луганской Народной Республике [8].

Главная идея Научной школы состоит в подготовке будущего учителя физической культуры к организации соревнований по армрестлингу среди школьников во внеклассной работе с учетом проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе. Миссия Научной школы состоит в оказании научно-методической помощи преподавателям вузов и учителям физической культуры в процессе организации занятий армрестлингом; помощи в совершенствовании учебно-тренировочного процесса подготовки рукоборцев в Федерации армрестлинга ЛНР (при наличии) [8] и в общероссийской спортивной федерации по виду спорта «Армрестлинг» (Федерация Армрестлинга России) [28]. Стратегическое развитие данной научной школы отечественной системы высшего и среднего образования может происходить в Союзном государстве России и Белоруссии, ШОС, БРИКС и др.

Среди российских ученых, тренеров по армрестлингу проблемами совершенствования учебно-тренировочного процесса занимались: Б. Акишин, А. Антонов, Ф. Ахтемзянов, С. Дмитрук, П. Живора, Н. Ларин, И. Матюшенко, И. Никулин, Э. Никулин, М. Перфильев, М. Правдов, А. Посохов, А. Рахматов, А. Скоробогатов, М. Тарасов, Е. Усанов, Л. Чугина [1; 2; 3; 5; 6; 12; 13; 14; 15; 18; 19; 20; 24; 25; 26]. Решением педагогических проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности в области физической культуры спорта, а так же физкультурно-оздоровительными проблемами в общеобразовательных школах занимались такие современные ученые, как: А. Богданова [4], Е. Богданова [11], Ю. Драгнев [7; 8; 9; 10; 11], В. Завадич [16], А. Мещеряков [18], Т. Ротерс [22; 23], А. Черноштан [30; 31] и др. В исследованиях ученых были решены задачи,

связанные с методикой физической подготовки ученической молодежи; теорией и методикой электронного обучения в высшем физкультурном образовании; психологической готовностью армспортсменов к поединкам; исследованием критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре; теоретическими основами рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения; музыкально-ритмическим воспитанием в профессиональной подготовке учителя физической культуры; взаимосвязью между энергией и работой на занятиях силовой аэробикой с женщинами среднего возраста (35–45 лет); диагностикой отношения и мотивации студентов к занятиям физической культурой; формами физкультурно-оздоровительной работы во внеклассной и внешкольной работе со старшеклассниками и др. Данные исследования являются дополнительным фактором в решении проблем организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в общеобразовательной школе.

Организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в общеобразовательной школе осуществляется учителем физической культуры, который сам занимался армрестлингом; может научить не только бороться на руках, но судить поединки, а также организовывать соревнования по армрестлингу в школе. Во внеклассной работе по армрестлингу ставятся в основном те же задачи, что и для урока по физической культуре, но учитывая особенности армрестлинга: оздоровительные, воспитательные, образовательные, развивающие.

Во внеклассной работе по армрестлингу выделяются несколько направлений: содействие повышению уровня физической подготовленности школьников; расширение двигательного фонда; формирование двигательных умений и навыков; использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. В системе внеклассной работы по армрестлингу большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей.

Согласно правилам соревнований по виду спорта «Армрестлинг» [21] в общероссийской спортивной федерации по виду спорта «Армрестлинг» [28] соревнования проводятся по системе двоеборья, согласно которой итоговые места участников в каждой весовой категории определяются по сумме очков, полученных в борьбе как левой, так и правой рукой. Победитель в личном зачете определяется по наибольшей сумме набранных очков. Соревнования могут начинаться с борьбы как левой, так и правой рукой, и проводятся в соответствии с Положением о соревновании.

Соревнования по армрестлингу проводятся в следующих возрастных группах: мужчины, женщины (22 года и старше) (senior men, senior women\*); юниоры, юниорки (19–21 год) (junior men, junior women\*); юниоры, юниорки (16–18 лет) (junior men, junior women\*); юноши, девушки (14–15 лет) (junior boys, junior girls\*). (\* в соответствии с правилами международной спортивной федерации).

Организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в общеобразовательной школе проходит по урочному типу, и имеет оздоровительную и образовательно-воспитательную направленность; содержание занятий, время и место проведения. Однако, без специального оборудования такие занятия будут

малозффективными и травмоопасными. Тренером спортивной секции «Армрестлинг» выступает учитель физической культуры, который имеет необходимые знания, умения и навыки в армрестлинге. Состав секции по армрестлингу постоянен и однороден. Могут заниматься армрестлингом как мальчики, так и девочки. Для достижения тренировочного эффекта требуется не менее 4–5 занятий в неделю, а также участие в соревнованиях по армрестлингу.

Руководство спортивной секцией «Армрестлинг» возлагается на учителя физической культуры, который решает все проблемы, связанные с организацией занятий: самостоятельно выбирает и использует выбранную методику обучения; несет ответственность за безопасность занимающихся; проводит отбор в секцию; назначает дату и время тренировок; составляет Положение о соревнованиях по армрестлингу и т.д. Главная цель спортивной секцией «Армрестлинг» – повышение общего уровня здоровья занимающихся армрестлингом. Задачами являются: повышение уровня теоретической, технической, физической, психологической подготовленности школьников.

В рамках организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками важным компонентом является методика обучения в армрестлинге. Далее рассмотрим материал из учебного пособия «Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1 «Армспорт» [7] о методике обучения в армспорте в преломлении к работе спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками.

Итак, понятие методики обучения в армспорте охватывает совокупность средств, методов и методических приемов, которые определяют в целом путь реализации разных задач.

Методика обучения школьников борьбе на руках в спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы имеет такую структуру:

1. Показ, объяснение, показ.
2. Имитация двигательного действия.
3. Выполнение приема или упражнения по частям.
4. Выполнение упражнения или приема в целом.

В совершенстве завладеть базовыми, специальными и специфическими упражнениями, которые входят в арсенал армспорта, возможно лишь при условиях достаточно быстрого формирования и закрепления двигательных навыков. Поэтому успех в армспорте во многом зависит от рациональной методики обучения. Правильная реализация дидактических и специфических принципов спортивной тренировки – является необходимым условием успешного овладения техникой. Метод обучения в армспорте – это определенное, отдельное действие в учебно-тренировочном процессе армспортсменов. По мнению О. Худолея, в соответствии с дидактическими задачами и условиями обучения каждый метод реализуется с помощью методических приемов, которые входят в состав данного метода [29]. *Методический прием* – это способ реализации метода в соответствии с конкретным заданием обучения. Таким образом, внутри каждого метода, который используется во время тренировочного процесса в армспорте, есть разнообразные методические приемы. Чем больше запас методических приемов, тем более широкий диапазон применения конкретного метода. Специальную систему методов, методических приемов обучения, форм организации занятий, средств, созданную для изучения конкретного двигательного действия (или двигательных действий), определенных составом армспортсменов, принято называть *методикой обучения* [29]. В армспорте можно классифицировать методы обучения, которые

позволяют оценить подобие и расхождение способов преподавания теоретического или практического материала, и его усвоение, что необходимо знать при выборе методов для решения конкретного задания.

Во время тренировочного процесса в армспорте со школьниками с помощью слова осуществляются много функций, которые составляют его конструктивную, организаторскую и другие стороны тренировочной деятельности. Правильно подобранное слово активизирует весь тренировочный процесс, потому что помогает глубже осмыслить, активнее воспринять изучения специального упражнения или отдельного приема борьбы.

Рассмотрим методы использования слова. *Описание* – это способ создания у армспортсмена представления о том или ином приеме борьбы или о выполнении специального физического упражнения. Во время описания подаются определенные признаки приема или упражнения. *Объяснение* является важнейшим способом развития сознательного отношения армспортсменов к техническим приемам борьбы или выполнению упражнений. *Беседа* может использоваться тогда, когда возникают вопросы у армспортсменов. *Разбор* технического приема или упражнения проводится после их выполнения. Разбор может быть односторонним, когда его проводит только тренер, или в виде беседы при участии армспортсменов. *Задание* – есть конкретные установки перед выполнением технических приемов или специальных упражнений. *Указание* характеризуется тем, что подается сжато, а также требует точного выполнения, акцентирует внимание армспортсменов на необходимости выполнения задания. *Оценка* является итогом анализа выполнения того или другого приема борьбы или упражнения. *Подсчет* позволяет задавать армспортсменам необходим темп проведения технического приема. Темп выполнения специального упражнения. Осуществляется

голосом с применением счета («один-два-три-четыре!»), счетом в соединении с односложными указаниями («один-два-выдох-вдох!»).

Далее рассмотрим практические методы. Метод целостного разучивания специальных упражнений или технических приемов борьбы. Этот метод используется при выполнении специального упражнения или приема борьбы в целом. Такое овладение движениями не характерно для большинства технических приемов борьбы в армспорте.

Рассмотрим метод подводящих специальных упражнений. Он содержит в себе целостное выполнение отдельного приема или упражнения, ранее изученных и структурно похожих с новым. Главным правилом использования этого метода является структурное подобие со специальным упражнением или приемом борьбы, которое разучивается.

Рассмотрим метод расчлененного разучивания специальных упражнений. Этот метод характеризуется выделением отдельных частей приема или специального упражнения, овладением каждым и сочетание их в целое выполнение. Искусственное дробление специального упражнения и приема борьбы на части облегчает овладение ими. Определив основные понятия методики обучения двигательных действий в армспорте, необходимо ознакомиться с ведущими понятиями и сущностью этого процесса вообще. *Движение* – природная или приобретенная функция человека, связанная с постоянным перемещением тела или его составных частей с целью обеспечения активной жизнедеятельности. *Двигательное действие* – это активные движения человека, направленные на решение конкретных заданий [29]. Данные методы эффективны в учебно-тренировочном процессе по армрестлингу со школьниками.

Организовывая работу спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками, следует указать, что ведущей задачей в армспорте является формирования специфических движений и технических приемов борьбы. Процесс обучения любым двигательным действиям характеризуется такими особенностями: активная деятельность армспортсменов дает возможность быстрее завладеть учебным материалом; процесс обучения двигательным действиям в учебно-тренировочном процессе должен завершаться формирования целостной системы двигательных навыков; обучение новым двигательным действиям в армспорте всегда базируется на основании предыдущих знаний и двигательного опыта армспортсменов. Все эти особенности учитываются при определении конкретных знаний, средств, способов организации учебно-тренировочных занятий и методов обучения.

Рассмотрим процесс *формирования двигательных умений и навыков*. Одной из главных задач армспорте является формирование двигательных умений и навыков. Как двигательные умения, так и двигательные навыки, являют собой определённые функциональные образования, которые возникают в процессе освоения двигательных действий. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе необходимого минимума знаний о технике исполнения того или иного приема борьбы, знакомства со специальными терминами, способами выполнения специальных физических упражнений, объяснения правил проведения поединка, которых необходимо придерживаться при разучивании нового движения в армспорте. Умение выполнять новое двигательное действие связано с предыдущим двигательным опытом и уровнем общей физической подготовленности армспортсменов. Различают две

разновидности двигательных умений: а) умение осуществлять целостную двигательную деятельность. Эти умения связаны с необходимостью решать задания, которые возникают внезапно и быстро изменяются во время проведения поединка; б) умение выполнять отдельные, разные по сложности, движения. Эти умения постепенно переходят в навыки и, при этом, развитие идет от первичного овладения техникой движений к большему их совершенствованию. В процессе последующего усвоения двигательного действия (приема борьбы), с увеличением количества повторений, каждый элемент и все действия в целом уточняются и запоминаются все более крепко. В зависимости от уровня запоминания движений, приемов борьбы, умения превращается в навык. Двигательные навыки, как более высокая степень владения двигательным действием, имеют исключительно важное значение в учебно-тренировочной деятельности в армспорте. Освобождаясь от участия в контроле за выполнением каждого технического приема борьбы в сложном двигательном акте, сознание выполняет пусковую, контролирующую и регулирующую роль во время его выполнения. Благодаря навыкам возникает единство движений, которое проявляется в легкости и стойком ритме проведения приема борьбы. С развитием навыка связаны такие специализированные восприятия движений и окружающей среды как «ощущение стола для борьбы», «ощущения соперника», «ощущения захвата». Крепкий двигательный навык (прием борьбы) сохраняется в течение многих лет. Стойкость двигательных навыков – важный фактор в тех случаях, когда техника выполнения приема борьбы не подлежит в дальнейшем существенным изменениям. Развитие навыков всегда связано с повторением, причем таким, которое было бы лучше предыдущего его выполнения [].

В сложном и непрерывном процессе формирования новых двигательных навыков Т. Ротерс выделяет *три стадии* [22]. *Первая стадия* характеризуется тем, что спортсмен сначала реагирует не только на существенные для данного двигательного акта раздражители, но и на другие, особенно подобные с ними. Возбуждение, которое возникло в коре больших полушарий головного мозга, имеют тенденцию к иррадиации. Внешне иррадиация возбуждения проявляется, в первую очередь, в скованности и напряжении многих мышц (первые попытки выполнения того или иного приема борьбы). Типичным проявлением иррадиации возбуждения является уменьшенная амплитуда и ускоренный темп движений. Первые движения во время выполнения технического приема выполняются правильно и без лишнего напряжения в мышцах, другие требуют усилий и внимания. Поэтому, в зависимости от двигательного опыта и степени подготовленности армспортсмена, общая мышечная напряженность в этой фазе может быть очень разной и, даже, вообще не проявляться.

*Вторая стадия.* По мере привыкания к упражнениям, иррадиация возбуждения изменяется концентрацией возбуждительно-тормозных процессов. Движения становятся более свободными, точнее, на их выполнение тратится меньше мышечной энергии. На этой стадии еще возможны неудачи, ошибки, а сам процесс выполнения требует от того, кого учат, целеустремленного сосредоточения внимания. На смену примитивному управлению движением приходит управление, основанное на анализе всей информации о движении, которое поступает в центральную нервную систему. Оно контролируется и регулируется спортсменом сознательно. На данном этапе еще возможны ошибки, избегание которых требует от армспортсмена целеустремленного сосредоточения внимания. В этой фазе формирования

динамического стереотипа (приема борьбы), когда в коре головного мозга начинает производиться определенная последовательность протекания процессов возбуждения и торможения, создается «согласованная уравновешенная система внутренних процессов».

*Третья стадия.* Во время формирования двигательных навыков происходит автоматизация способов выполнения движений (приема борьбы), то есть снижается контроль над ними со стороны второй сигнальной системы. Произвольное внимание сосредоточивается в этой фазе в основном на цели технического приема борьбы и условиях его выполнения. После того как двигательные навыки сформировались (прием борьбы), их развитие не заканчивается, а продолжается в дальнейшем совершенствоваться. Оно должно происходить в более тяжелых условиях. Это предоставит возможность армспортсмену мобилизовать все силы, как психические, так и физические. Сформированные навыки нуждаются в постоянном совершенствовании. Это будет способствовать более длинной мышечной памяти, благодаря этому процесс совершенствования навыков будет управляемым и перспективным. Двигательные навыки (приемы борьбы), как и любой условен рефлекс, если отсутствует повторение, исчезает. Разрушение подобно формированию навыков, оно происходит постепенно, но в обратном направлении. Из-за отсутствия специальных упражнений разрушение технического приема становится более ощутимым. Однако навыки полностью не исчезают, их основы сохраняются достаточно долго и быстро возобновляются во время повторения.

В процессе обучения каждому отдельному двигательному действию выделяют ряд этапов (начальное разучивание, углублённого разучивания закрепление и дальнейшего совершенствования) с определенными

стадиями по формированию двигательных умений и навыков (иррадиации, концентрации и стабилизации).

*I этап – начальное разучивание двигательных действий (технических приемов борьбы).* Структура и содержание этого этапа зависит от конкретных частичных заданий, которые решаются на данном этапе. Цель этапа – *сформировать у армспортсменов представление о двигательном действии (техническом приеме борьбы), попробовать выполнить ее в целом, в грубой форме.* Задачи этапа: *а) создать общее воображение о двигательном действии; б) научить частям техники; в) сформировать абстрактную модель двигательного действия; г) побуждать к активным и практическим действиям.* На этапе начального разучивания основ техники используется *расчлененно-конструктивный метод* разучивания приемов, который основывается на аналитическом подходе. Расчлененно-конструктивным методом, согласно теории и методике физического воспитания, разучиваются фазы атакующих и защитных приемов борьбы. В подготовительной фазе создаются самые благоприятные условия для выполнения движений основной фазы. Движения в основной фазе направлены непосредственно на решение основного двигательного задания. Движения в заключительной фазе направлены на успешное завершение упражнения и заключаются в пассивном угасании или активном торможении двигательного действия.

Стартовое положение является подготовкой проведения приема за счет динамического установления захвата и положения тела согласно правилам соревнований. Стартовая фаза относится к основной фазе, но первой ее части в связи с тем, что после сигнала «Ready! Go!» начинается с преодоления сопротивления соперника. Вторая часть основной фазы является рабочей фазой и связанная непосредственно с реализацией

силового потенциала. Победная фаза является самой тяжелой, потому что: а) во время наклона пропорциональность проявления силы отдельных мышц и межмышечная координация изменяется; б) большинство армспортсменов проводят тренировки 1 фазы защиты. Поэтому, в отличие от классического понимания заключительной фазы, где движения направлены не только на успешное завершение упражнения, но и заключаются в пассивном угасании или активном торможении двигательного действия, победная фаза характеризуется активным продолжением двигательного действия (приема борьбы) с мышечным напряжением, которое достигает максимума.

В научной школе Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга» [8] разучиваются основные базовые технические приемы: четыре атакующих и четыре защитных приема борьбы. Далее изучаются производные приемы. Разные школы армрестлинга по-разному считают количество приемов и их траекторию выполнения.

Далее рассмотрим несколько вариантов атакующих приемов борьбы [7]:

1. Технический прием борьбы «Верх» выполняется с «высокой руки», высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, сгибанием кисти под  $45^\circ$ , движением предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45-90^\circ$ , наклоном туловища параллельно столу и полуприседом под стол.

2. Технический прием борьбы «Верх, пронация» выполняется также с «высокой руки», высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, выкручиванием (пронацией предплечья) кисти, движением предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45-90^\circ$ , наклоном туловища параллельно столу и полуприседом под стол.

3. Технический прием борьбы «Крюк к себе» выполняется как с «высокой руки» и «низкой руки»,

высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, «подтяжки» руки под себя, закручиванием (супинацией предплечья) кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , наклоном туловища под  $45^{\circ}$  относительно стола и полуприседом под стол.

4. Технический прием борьбы «Крюк в сторону» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, выкручиванием кисти, супинацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , наклоном туловища с поворотом на  $45^{\circ}$ .

5. Технический прием борьбы «Крюк вперед» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, закручиванием кисти, супинацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.

6. Технический прием борьбы «Лом с наклоном туловища параллельно столу» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.

7. Технический прием борьбы «Лом с наклоном туловища параллельно столу» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника.

8. Технический прием борьбы «Лом с поворотом туловища на  $45^{\circ}$ » выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника.

9. Технический прием борьбы «Прогиб в сторону» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, прогибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.

10. Технический прием борьбы «Прогиб к себе» выполняется как с «высокой» так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, прогибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища с поворотом на  $45^{\circ}$ .

11. Технический прием борьбы «Прогиб вперед» выполняется как с «высокой» так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, прогибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.

Защитные приемы характеризуются выполнением того или иного приема борьбы мгновенно из центра, с быстрым стартом на зону соперника, с постепенным перетягиванием руки соперника. Далее рассмотрим несколько вариантов защитных приемов борьбы:

1. Технический прием борьбы «Крюк на локтевой сустав» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, закручиванием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , стартом на зону соперника, сдерживанием руки соперника, «подтяжкой» руки соперника, акцентируя внимание на локтевом суставе и бицепсе.

2. Технический прием борьбы «Крюк на плечелучевую мышцу» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, закручиванием кисти, углом

между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , стартом на зону соперника, сдерживанием руки соперника, «подтяжкой» руки соперника, акцентируя внимание на плечелучевой мышце с пронацией предплечья на  $45^{\circ}$ .

3. Технический прием борьбы «Полумесяц на себя в сторону» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, выкручиванием кисти, пронацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , стартом назад в сторону, наклоном туловища в противоположную сторону на угол стола, акцентируя внимание на плечелучевой мышце.

4. Технический прием борьбы «Полумесяц на себя по центру» выполняется как с «высокой» так и «низкой» руки, высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, выкручиванием кисти, пронацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , стартом обратно на себя, акцентируя внимание на плечелучевой мышце и круглом пронаторе по центру стола. Далее рассмотрим отработку фаз четырех атакующих и четырех защитных приемов борьбы в парах. Выполнять 20 раз с напряжением мышц до 10%.

#### *Атакующие приемы борьбы*

##### Технический прием «Верх»

1. Партнер 1 движение «верхом» от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 движение «верхом» от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.

3. Выполнение целого движения.

##### Технический прием «Крюк»

###### *Вариант 1*

Партнер 1 движение «крюком» к себе от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – сопротивление.

1. Партнер 1 движение «крюком» *к себе* от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.

2. Выполнение целого движения.

#### *Вариант 2*

1. Партнер 1 движение «крюком» *в сторону* от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 движение «крюком» *в сторону* от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.

3. Выполнение целого движения.

#### *Вариант 3*

1. Партнер 1 движение «крюком» *вперед* от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 движение «крюком» *вперед* от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.

3. Выполнение целого движения.

#### Технический прием «Лом»

1. Партнер 1 движение «ломом» от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 движение «ломом» от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.

3. Выполнение целого движения.

#### Технический прием «Прогиб»

1. Партнер 1 движение «прогибом» от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 движение «прогибом» от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.

3. Выполнение целого движения.

### *Защитные приемы борьбы*

Технический прием «Крюк на плечелучевую мышцу»

1. Партнер 1 движение «крюком» от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение «крюком» от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

Технический прием «Крюк на локтевой сустав»

1. Партнер 1 движение «крюком» от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение «крюком» от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

Технический прием «Полумесяц на себя в сторону»

1. Партнер 1 движение «полумесяцем» от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение «полумесяцем» от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

Технический прием «Полумесяц на себя по центру»

1. Партнер 1 движение «полумесяцем» от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение «полумесяцем» от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

После усвоения составных частей и фаз атакующих и защитных приемов борьбы необходимо со школьниками использовать *целостно-конструктивный метод*, основанный на целостном подходе. При выполнении технического приема в целом необходимо соединять отдельные части постепенно и обращать внимание на то,

чтобы не искажалась структура выполнения приема от избранного эталона. Так же на этом этапе разучивается «*старт*» на сигнал «Внимание! Марш!» (Ready! Go!) во все виды основных технических приемов.

*II этап – углублённого разучивания.* Во время разучивания основ техники используется *целостно-конструктивный метод* разучивания приемов борьбы, основанный на целостном подходе. На этом этапе уточняются пространственно-временные параметры движений. По мере того, как происходит автоматизация движений, возникает возможность более качественного выполнения конкретного технического приема. На этом этапе можно использовать состязательный метод для стимулирования лучшего выполнения технических приемов.

Цель этапа – *сформировать новое умение в том или ином двигательном действии и детализировать усвоение технических приемов борьбы.* Задачи этапа: *обеспечить необходимыми знаниями армспортсменов из того или иного приема борьбы; сформировать необходимый ритм выполнения технического приема.* Для наглядности проведенного технического приема в армспорте используют зеркальное отражение. Например, ставится стол для борьбы перед зеркалом и во время проведения технического приема внимательно следят за правильностью выполнения движений отдельных частей тела (головы, плеч, руки, кисти, туловища и ног). Это способствует лучшему усвоению отдельных технических приемов. Стол перед зеркалом ставится как фронтально, боком, так и под разными углами, в соответствии с теми техническими недостатками, которые появляются во время проведения конкретных технических приемов.

В целом отработка технических приемов должна приобретать индивидуальный характер. На этом этапе можно использовать записи поединков как МС, так и

разрядников, с целью сравнительного анализа проведения тех или других приемов борьбы. На этом этапе углубленно разучивается «*старт*» на сигнал «Внимание! Марш!» (Ready! Go!) во все виды основных технических приемов. Выполняются специальные упражнения на развитие двигательной реакции.

*III этап – закрепление и дальнейшего совершенствования.* Во время изучения основ техники формируется автоматизированная система двигательных действий, когда спортсмен еще не имеет стойкости к усталости и адаптации к изменениям внешних условий. Цель этапа – *довести определенные приемы до совершенства.* Задачи этапа: *закрепить в навыки владения техническими приемами борьбы; научить применять разные приемы в различных условиях поединка; завершить индивидуализацию технических приемов.* Закрепление навыков происходит в единстве с последующим совершенствованием деталей техники в процессе целостного выполнения приемов борьбы. На этом этапе важно обеспечить рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. Вариативность в армспорте достигается многократным выполнением разных приемов борьбы в различных условиях: *усложнение внешних условий проведения приемов (условия опоры ног, туловища, ограничения пространства); физическая и психическая усталость, отвлечение внимания, внезапный сигнал.* Также, при работе в парах, необходимо закреплять фазы технических приемов борьбы и изучать комбинации.

Далее рассмотрим отработку победной фазы атаки и стартовой фазы защиты.

*Упражнения в парах с ремнем и без ремня – (40% напряжение мышц).* Победная фаза атаки – давление 5 сек. после дожима. Стартовая фаза защиты – удержание 5 сек., потом перетягивание.

*Атакующие приемы:* партнер 1 «победная» фаза «верхом» – дожим, партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – удержание; партнер 1 «победная фаза» «крюком» – дожим, партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – удержание; партнер 1 «победная» фаза «прогибом» – дожим, партнер 2 «стартовая» фаза защиты «полуполумесяц» – удержание; партнер 1 «победная» фаза «верхом», переход на «крюк» – дожим, партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – удержание; партнер 1 «победная» фаза «крюком», переход на «верх» – дожим, партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – удержание; партнер 1 «победная» фаза «утилем», переход на «крюк» – дожим, партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – удержание.

*Защитные приемы:* партнер 1 «победная» фаза «верхом», партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – перетягивание; партнер 1 «победная» фаза «крюком», партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – перетягивание; партнер 1 «победная» фаза «верхом», переход на «крюк» партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – перетягивание; партнер 1 «победная» фаза «крюком», переход на «верх», партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – перетягивание с переходом на «верх»; партнер 1 «победная» фаза «утилем», переход на «крюк», партнер 2 – «стартовая» фаза защиты «крюк» – перетягивание; партнер 1 «победная» фаза «прогибом», партнер 2 «стартовая» фаза защиты «полумесяцем» – перетягивание и дожим через «верх».

*Срыв захвата:* партнер 1 движение «верхом», партнер 2 – срыв захвата способом «вперед»; партнер 1 движение «верхом», партнер 2 – срыв захвата способом «через верх».

*«Старт».* Упражнения в парах с ремнем и без ремня. Отработка стартовой фазы в атакующих технических приемах борьбы с постепенным напряжением

к команде «Ready! Go!» и максимальным напряжением с максимальной скоростью на сигнал «Go!».

«Старт» – с напряжением мышц 40%. «Удержание» – с напряжением мышц 10%: партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «верхом», партнер 2 – удержание; партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «крюком», партнер 2 – удержание; партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «ломом, партнер 2 – удержание; партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «прогибом», партнер 2 – удержание.

Отработка *стартовой фазы* у защитных технических приемов борьбы с постепенным напряжением к команде «Ready! Go!» и максимальным напряжением с максимальной скоростью на сигнал «Go!».

«Старт» – с напряжением мышц 40%.

«Удержание» – с напряжением мышц 10%: партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «крюком», партнер 2 – давление в сторону; партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «крюком», партнер 2 – тяга к себе; партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «полумесяцем», партнер 2 – давление в сторону; партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «полумесяцем», партнер 2 – тяга к себе. На этом этапе совершенствуется *«старт»* на сигнал «Внимание! Марш!» (Ready! Go!) во все виды основных технических приемов. Выполняются специальные упражнения на развитие двигательной реакции в разных вариантах непредвиденных условий перед началом поединка, а также во время его начала. Контроль и оценка на данном этапе имеет свою специфику. На этапах начального и углубленного разучивания технических приемов оценивалась степень усвоения структуры технических приемов, а на этом этапе (закрепления и дальнейшего совершенствования) дается

оценка всем качественным особенностям выполнения технических приемов борьбы.

В процессе планирования работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками необходимо учитывать, что занятия в секции требуют у занимающихся повышенного уровня готовности двигательных и волевых качеств. Учителю физической культуры необходимо знать и рационально использовать общие и специфические принципы обучения. Так же следует помнить, что есть объективные причины травматизма в армспорте. Много специальных упражнений в армспорте, особенно упражнения, которые выполняются с большой нагрузкой, требуют определенной технической и физической подготовленности. Неудобство и неточность в исполнении специальных упражнений связаны обычно со срывами и падениями снарядов, которые могут сопровождаться разными повреждениями связок и мышц. Неправильное их использование может также повлечь разнообразные травмы. Около 10% повреждений в армспорте связано с неверно подобранным углом для выполнения технического приема или специального физического упражнения. Слишком большая нагрузка на связки и мышцы также создают большую возможность их повреждения. Травмы чаще всего возникают при нарушении соответствующих организационных и методических требований со стороны учителя, тренера или самих армспортсменов [7]. Основные причины травматизма в армспорте: несоблюдение правил организации занятий; нарушение методики и несоблюдение дидактичных принципов обучения и специфических принципов спортивной тренировки; недостаточная воспитательная работа с теми, кто занимается армспортом; несвоевременная проверка специальных тренажеров для занятий армспортом; нарушение санитарно-гигиенических условий; отсутствие

систематического врачебного контроля и самоконтроля; недооценка или неправильное применение приемов страховки и самостраховки.

Часто причиной травм является отсутствие или недостаточная активная разминка в подготовительной части занятия. Как правило, в начале занятий по армспорту проводится общая разминка с целью подготовки всего организма к будущей работе в основной части занятия, а перед каждым отдельным техническим или физическим упражнением проводится специальная разминка с учетом подготовленности армспортсменов.

Далее рассмотрим материал из учебного пособия «Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1 «Армспорт» [7] о предотвращении травматизма на занятиях по армспорту. В учебно-тренировочном процессе по армспорту необходимо придерживаться определенных правил, обязательных для всех армспортсменов. Это в первую очередь четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокая дисциплина, которые направлены на обеспечение безопасности и на соблюдение условий, которые исключают вредное влияние на их здоровье. *Исключается:* самовольный доступ к тренажерам; вход в спортивный зал должен быть организованный, под руководством учителя физической культуры; отделения должны размещаться на достаточном удалении от тренажеров и столов для борьбы или сбоку от них; при выполнении групповых упражнений очень важно соблюдать дистанцию, что позволяет без препятствий выполнять задание; во избежание травм необходимо заниматься в спортивной форме в которую входит футболка или майка, спортивные штаны, соответствующая спортивная обувь и т.д.; размещение тренажеров и столов для борьбы должно быть с соответствующей дистанцией; в зависимости от деталей для крепления стационарно расположенных снарядов

(штанга и др.) устанавливаются переносные снаряды с учетом мест разучивания упражнений; количество тренажеров определяется с учетом количества армспортсменов в спортивном зале. При этом учитывается содержание занятий и состав армспортсменов; систематически, не реже, чем раз в году, необходимо тщательным образом осматривать снаряды (штанга и др.), гимнастические стенки и т.д.; важно приучить армспортсменов бережно пользоваться сыпучкой или магнезией; закончив занятие, нужно очистить снаряды и стол для борьбы от сыпучки; в перерыве между занятиями проводится влажная уборка всего спортивного зала для армспорта, помещение проветривается. Все эти меры будут способствовать улучшению гигиенических условий и предотвращению травм.

Страховка позволяет решать не только задачи психологической подготовки армспортсменов (преодоление страха), но и позволяет избежать травм. Под страховкой во время выполнения специального физического упражнения с большим весом стоит понимать готовность учителя вовремя оказать помощь армспортсмену в случае неудачного выполнения упражнения. Одним из главных мероприятий профилактики травматизма есть врачебный контроль и самоконтроль. Не реже чем на год необходимо проходить углубленное медицинское обследование; кроме того, проходить текущий медицинский осмотр, особенно перед каждым соревнованием. Важное значение имеет и самоконтроль.

Одной из причин травматизма в армспорте является переутомление армспортсменов. Оно может быть вовремя обнаруженной преподавателем. Приведем основные признаки: снижение внимания к процессу занятий, вялость и апатия, ухудшение качества выполнения физических упражнений; нарушение координации движений;

дрожание конечностей; покраснение кожи. С целью профилактики переутомления в армспорте рекомендуется точно регулировать физическую нагрузку в процессе занятия, избегать упражнений, которые требуют большого риска, а также систематически развивать физические качества армспортсменов, применяя средства общей и специальной физической подготовки.

В армспорте применяют индивидуальную и групповую страховку с использованием технических средств: специальных поясов, петель, которыми крепят кисти к снаряду, поролон и т.д. Варианты страховки используются в зависимости от индивидуальных особенностей армспортсмена и тренера: роста, веса, скорости реакции, физической силы и т.д. Стоя на страховке учитель обязан хорошо знать технику выполнения специальных и специфических физических упражнений и, в зависимости от обстановки, правильно выбрать место для оказания страховки. Учитель обязан учитывать, что каждое специальное упражнение в армспорте имеет свои специфические особенности страховки, свои меры безопасности, а также приемы страховки. Рядом с оказанием страховки учитель должен знакомить армспортсменов с навыками самой страховки. Под самостраховкой в армспорте стоит понимать способность армспортсмена самостоятельно и правильно брать и опускать вес штанги или гантели, прекращать выполнение специального физического упражнения или изменять его с целью предотвращения возможных травм [7].

Контроль работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками осуществляет учитель физической культуры, который постоянно должен сверять текущие результаты с запланированными и, если требуется, вводить корректировку планов.

Процесс воспитания школьников в спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы достаточно сложный. Частично результаты планирования иногда расходятся с действительными результатами практической работы учителя. Мы рассматриваем «педагогический контроль» и самоконтроль занимающихся армрестлингом, причем педагогический контроль играет ведущую роль. Субъективный контроль имеет не менее важное значение в процессе физического воспитания. Образование навыков будет максимально эффективным, если соблюдать определенные закономерности формирования двигательных навыков.

Итак, организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в общеобразовательной школе является сложным и многогранным процессом.

Методикой обучения школьников борьбе на руках в рамках внеклассной работы в школе должен владеть учитель физической культуры, который *умеет*: бороться на руках; судить поединки в качестве рефери и помощника рефери; организовывать соревнования по армрестлингу в школе согласно правилам соревнований вида спорта «Армрестлинг»; *владеет*: методикой обучения техническим приемам борьбы и соответствующим физическим упражнениям; совокупностью средств, методов и методических приемов, которые определяют пути реализации оздоровительных, образовательных, воспитательных и развивающих задач при обучении школьников борьбе на руках в рамках внеклассной работы.

### **Список использованной литературы**

1. Армрестлинг: учебно-методические рекомендации / сост.: М.А. Правдов. – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. – 28 с.

2. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.: Е.Н. Кондрашкин, Н.Д. Ларин. – Ульяновск : УлГТУ, 2005. – 46 с.

3. Ахтемзянов Ф.Ю., Акишин Б.А. Армспорт в вузе: учебное пособие. Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006.

4. Богданова А.С. Диагностика отношения и мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.С. Богданова // 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. – № 4(21) : Серия 1, пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2018. – С. 5–9.

5. Дмитрук С.С. Биомеханические критерии рациональности технических действий в армспорте : Дис. ... канд. пед. наук : 01.02.08 / Дмитрук Сергей Сергеевич. – Москва, 1999. – 144 с.

6. Дмитрук С.С. Биомеханические критерии рациональных технических действий в армспорте: автореферат дис. канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст] / С.С. Дмитрук; РГАФК. – М., 1999. – 24 с.

7. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.

8. Драгнев Ю.В. Научная школа Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга»: концептуальные основы / Ю.В. Драгнев // Рец. научно-метод. и теор. журнал «Социосфера», ООО Науч.-изд. центр «Социосфера», 2021. – №4. – С. 70–74.

9. Драгнев Ю.В. Психологическая готовность армспортсменов 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, пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2020. – С. 22–26.

10. Драгнев Ю.В. Психологическая готовность армспортсменов 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, пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2020. – С. 22–26.

11. Драгнев Ю.В. Электронное обучение в высшем физкультурном образовании: теория и методика: монография / Ю.В. Драгнев, Е.В. Богданова и др.; под общ. ред. Ю. В. Драгнева. – Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2015. – 285 с.

12. Живора П.В. Армспорт. Техника, тактика, обучение / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: АСАДЕМА, 2001.

13. Живора П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения [Текст] / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «академия», 2001. – 112 с.

14. Живора П.В. Биомеханические основы армспорта [Текст] / П.В. Живора, А.А. Шалманов, С.С. Дмитрук, И.С. Грушников, С.А. Никитин / Методические разработки для слушателей ФПК и студентов специализации армспорта. М., 1999.

15. Живора П.В. Теория и методика армспорта [Текст] / П.В. Живора. – Учебная программа. – М.: 2002. – 48 с.

16. Завадич В.Н. Формы физкультурно-оздоровительной работы во внеклассной и внешкольной работе со старшеклассниками / Завадич В.Н. / Материалы XVI Международной научно-практической конференции

«Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях» (Луганск, 17–18 апреля 2019 г.). – ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», В 2-х томах. – изд-ство: Книта, 2020. – С. 146–151.

17. Закон об образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/3606/>

18. Мещеряков А.И. Взаимосвязь между энергией и работой на занятиях силовой аэробикой с женщинами среднего возраста (35–45 лет) / А.И.Мещеряков / Материалы XVII Международной научно-практической конференции «Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях» (Луганск, 14 мая 2020 года). – ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», В 2-х томах. – изд-ство: Книта, 2020. – С. 107–116.

19. Матюшенко И.А., Никулин И.Н., Антонов А.В., Никулин Э.И. Модельные характеристики силовых показателей отдельных мышечных групп армрестлеров / И.А. Матюшенко, И.Н. Никулин, А.В. Антонов, Э.И. Никулин // Теория и практика физической культуры. М.: АНО НИЦ «ТиПФК». – №8. – 2020. – С. 19–21.

20. Никулин И.Н., Матюшенко И.А., Антонов А.В., Посохов А.В. Сравнительная характеристика показателей специальной силовой подготовленности армрестлеров различных весовых категорий и уровня спортивного мастерства / И.Н. Никулин, И.А. Матюшенко, А.В. Антонов, А.В. Посохов // Теория и практика физической культуры. М.: АНО НИЦ «ТиПФК». – №5. – 2021. – С. 9–11.

21. Правила вида спорта «Армрестлинг» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ukmpts-baikonur.ru/wp-content/uploads/2022/05/pravila-vida-sporta-armrestling-ot-22.10.2020-790.pdf>

22. 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.

23. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ротерс Татьяна Тихоновна. – Москва, 1984. – 147 с.

24. Скоробогатов А.В. Армспорт / А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев / Учеб.-метод. пособие /УдГУ. Ижевск, 2008. – 74 с.

25. Тарасов М.А. Армрестлинг в практике физического воспитания студентов: метод. указания / Ю.В. Матвеев, Л.А. Скавинская, М.А. Тарасов. – Оренбург: ОГУ, 2012. – 45 с.

26. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Армрестлинг – борьба на руках / Е.И. Усанов, Л.В. Чугина / Учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 2006.

27. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

28. Федерация армрестлинга России [Электронный ресурс]. URL: <https://armwrestling-rus.ru>

29. Худoley А.М. Основы методики преподавания гимнастики : учеб. пособ. : в 2-х ч. / А.М. Худoley. – 3-е изд., испр. и доп. – Х. : ОВД, 2004. – Ч. 1. – 414 с.

30. Черноштан А.Г. Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре / А.Г. Черноштан, М.С. Щербак // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко – Луганск : «Книта», 2016. – № 1 (2) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 17–24.

31. Черноштан А.Г. Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы

обучения / А.Г. Черноштан // 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.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Ротерс Татьяна Тихоновна** – доктор педагогических наук, профессор, проректор по научно-педагогической работе Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».

**Чорноштан Артур Григорьевич** – кандидат педагогических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».

**Никулин Игорь Николаевич** – кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»).

**Воронков Александр Владимирович** – кандидат педагогических наук, доцент, Заведующий кафедрой спортивных дисциплин Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»).

**Драгнев Юрий Владимирович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной

Республики «Луганский государственный педагогический университет».

**Богданова Елена Виталиевна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».

**Мещеряков Александр Ильич** – старший учитель кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».

**Кузьменко Галина Анатольевна** – доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Института физической культуры, спорта и здоровья Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Московский педагогический государственный университет», МПГУ.

**Ким Татьяна Константиновна** – доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры и спорта Института физической культуры, спорта и здоровья Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Московский педагогический государственный университет», МПГУ.

**Научное издание**

**ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ  
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Монография**

Материалы печатаются с оригиналов,  
предоставленных авторами

**Под общей редакцией:** А.Г. Черноштана

**Компьютерный набор:** Ю.В. Драгнев

**Компьютерный макет:** Ю.В. Драгнев

**Обложка:** Ю.В. Драгнев

Фон для обложки взят с сайта:

<https://sozavtoritet.ru/razvitie-sportivnoj-sektsii-dlya-detej/>  
<https://kartinkin.net/pics/36198-fon-sportivnyj-minimalizm.html>

Подписано в печать 19.04.2023. Формат 60×84/16.

Усл. печ. л. 11,62. Печать ризографическая.

Заказ № \_\_. Тираж 100 экз.

Издатель

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

«Книга»

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

e-mail: [knitaizd@mail.ru](mailto:knitaizd@mail.ru)