

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОУ ВО ЛНР  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»**

**АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Коллективная монография*

Под общей ред. Ермолаевой Т. Н.

**Луганск 2022**

УДК 796.011-057.875  
ББК 75.46р30  
А 437

---

*Рекомендовано к изданию Учёным советом  
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»  
(Протокол № 3 от 25.11.2022 г.)*

**Рецензенты:**

*Матвеев А. П.*, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретико-практических основ физического воспитания и спорта ГОУ ВО МО «Московский государственный областной педагогический университет»;

*Ротерс Т. Т.*, доктор педагогических наук, профессор, врио проректора по научно-педагогической работе ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет», академик Международной академии наук педагогического образования;

*Максименко И. Г.*, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВО Московской области «Государственный гуманитарно-технологический университет».

**А 437      Актуальные аспекты физического воспитания студенческой молодежи** : монография / Под общей ред. Ермолаевой Т. Н. – Луганск : Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 240 с.

Коллективная монография посвящена 60-летию юбилею кафедры физического воспитания Луганского государственного университета имени Владимира Даля. Представленные материалы о теоретических и методологических аспектах физического воспитания студенческой молодежи могут быть полезны учёным, проводящим исследования в области физической культуры и спорта, преподавателям физической культуры и спорта образовательных организаций высшего образования, другим специалистам в области спорта.

**Авторский коллектив:** канд. мед. наук, доц. В. В. Андреева, канд. пед. наук, доц. Ю. В. Драгнев, канд. пед. наук, доц. Т. Н. Ермолаева, доц. В. И. Захаров, канд. пед. наук Т. А. Игнатова, д-р биол. наук, доц. Е. Ю. Колчина, канд. биол. наук, доц. Н. В. Лицоева, д-р биол. наук, проф. В. П. Ляпин, канд. пед. наук, доц. И. Ю. Николайчук, канд. ист. наук, доц. И. И. Сухенко, канд. ист. наук, доц. Р. Г. Харьковский, ст. преподаватель К. Н. Швердин.

УДК 796.011-057.875  
ББК 75.46р30

- © Коллектив авторов, 2022
- © ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», 2022
- © Обложка Швердин К.Н., 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| <b>Предисловие</b> .....   | 5   |
| <b>Введение</b> .....  | 9   |
| <b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ<br/>СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ<br/>МОЛОДЕЖИ</b>                      |     |
| <b>Андреева В. В.</b> .....  | 16  |
| <b>СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ АРМРЕСТЛИНГУ<br/>В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ</b>   |     |
| <b>Драгнев Ю. В.</b> .....   | 33  |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭСТЕТИКО-<br/>ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ<br/>ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>       |     |
| <b>Ермолаева Т. Н.</b> .....   | 53  |
| <b>ВЕЛОСИПЕД: ОТ ИЗОБРЕТЕНИЯ – К ПРАКТИЧЕСКОМУ<br/>ИСПОЛЬЗОВАНИЮ</b>   |     |
| <b>Захаров В. И.</b> .....   | 82  |
| <b>РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОВЕРКИ<br/>ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ<br/>К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ</b>            |     |
| <b>Игнатова Т. А.</b> .....  | 91  |
| <b>КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ<br/>ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ</b>   |     |
| <b>Колчина Е. Ю.</b> .....   | 110 |
| <b>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И СРЕДСТВА<br/>НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО<br/>ВОСПИТАНИЯ СЛАБОСЛЫШАЩИХ СТУДЕНТОВ</b> |     |
| <b>Лицоева Н. В.</b> .....   | 126 |
| <b>АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ<br/>СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ</b>   |     |
| <b>Ляпин В. П.</b> .....   | 144 |

---

|   |     |
|---|-----|
| ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ<br>НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК В<br>ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ<br><b>Николайчук И. Ю.</b> .....           | 157 |
| БОРЬБА: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ<br>ВНЕДРЕНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ<br><b>Сухенко И. И.</b> .....                                   | 176 |
| ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В<br>СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ<br><b>Харьковский Р. Г.</b> .....                               | 198 |
| РОЛЬ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ЦЕНТРА<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ<br>ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ<br><b>Шевердин К. Н.</b> ..... | 214 |
| <b>Заключение</b> .....   | 233 |
| <b>Сведения об авторах</b> .....  | 235 |



## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ АРМРЕСТЛИНГУ В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

**Драгнев Ю. В.**

Уровень технической и физической подготовленности армспортсменов Луганской Народной Республики (ЛНР) с каждым годом растет с большой скоростью благодаря тому, что появляется много специальных тренажеров для отработки технических приемов борьбы и воспитания силовых качеств. Исходя из этого, современный армспортсмен должен быть ознакомлен со всеми секретами спортивной тренировки, специальными и специфическими физическими упражнениями, техническими нюансами и сознательно строить свой путь к высокому спортивному мастерству вместе с тренером или учителем физической культуры в общеобразовательной школе.

Согласно «Закоу об образовании» ЛНР [8] отечественная система среднего общего образования направлена на создание условий для организации и проведения внеклассной, кружковой работы, а также занятий физической культурой и спортом. Современный армрестлинг является специфичным, силовым и интеллектуальными видом спорта и видом единоборств.

Согласно Государственного образовательного стандарта основного общего образования ЛНР (утвержден приказом Министерства образования и науки ЛНР от 21 мая 2018 года № 495-ОД; зарегистрирован в Министерстве юстиции ЛНР 13.06.2018 за № 202/1846) [2] предметные результаты освоения дисциплины «Физическая культура» профильного уровня должны включать требования к освоению базового курса и дополнительно отражать: формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта выполнением физических упражнений с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта и т. д.

Современные подходы к обучению рукоборцев в ЛНР выражаются в трех подходах.



**Первый подход.** Совершенствование технической и физической подготовленности армспортсменов с учетом психологической готовности армспортсменов к поединкам.

**Второй подход.** Использование дидактических принципов спортивной тренировки в армспорте.

**Третий подход.** Совершенствование тактической подготовки в армрестлинге.

Безусловно, таких подходов значительно больше, однако рассмотрим только эти три подхода. Эти подходы предложены, опираясь на предыдущие разработки автора, опубликованные в его статьях [3; 4; 5; 6].

Итак, рассмотрим **первый подход** – совершенствование технической и физической подготовленности армспортсменов с учетом психологической готовности армспортсменов к поединкам.

Для более эффективного повышения уровня технической и физической подготовленности армспортсменов в ЛНР необходимо учитывать психологическую готовность армспортсменов к поединкам и развивать концентрацию внимания. Сущность психологической подготовки армспортсмена сводится к ориентированию его на сознательные действия в решении тренировочных и состязательных задач. Итогом психологической подготовки должно быть оптимальное состояние психической готовности армспортсмена, что находит свое выражение в максимальной мобилизации, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов на соревнованиях.

Психологическая готовность армспортсмена к поединку является решающим фактором победы. Психологи спорта и специалисты смежных наук (П. Бундзен, М. Бендюков, А. Кирюшин) особое внимание уделяют разработке специальных технологий психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе соответствующих методов психодиагностики [1]. Под **психологической готовностью** армспортсмена к соревнованиям понимается решительность успешно выступать на соревнованиях. В психологической готовности уделяется большая роль уверенности спортсмена и его воле, которые не поддаются измерению и формализации. **Психологическая подготовленность** определяется, во-первых, степенью развития специализированных ощущений: ощущением угла между предплечьем и плечом, плечом и корпусом;



временем проведения приема; ориентированием во время поединка; скоростью реакции; умением угадывать (предусматривать) действия соперника; тактическим мышлением, вниманием, и, во-вторых – психологическим состоянием спортсмена.

Е. Ильин говорит о том, что стартовая несобранность (невнимательность) является состоянием, противоположным мобилизационной готовности (как неспособность человека с помощью волевого усилия мобилизоваться, сосредоточиться). При нацеленности человека на решение той или иной задачи он не может направить свои возможности на достижение конкретной цели [9].

При оптимальной психологической подготовленности у армспортсмена наблюдается как наивысший уровень развитию перечисленных качеств, так и оптимальное состояние психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели поединка.

Уровень развития специфических психических процессов выражается в действиях армспортсмена за столом и во многом определяется успехом развития естественных задатков спортсмена, которые совершенствуются в процессе специальных упражнений.

Недостаточное развитие специфических психических функций или плохая компенсация их другими качествами, например, замедленная реакция, высокая скорость движений или хорошее чувство проведения приемов, негативно отражаются также и на достижении состояния готовности, потому что вызывают у спортсмена ощущение неуверенности или психической неустойчивости.

Психическая стойкость армспортсмена характеризуется способностью сохранять в тяжелых условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований разного уровня позитивное эмоциональное состояние и высокую работоспособность, которые необходимы в поединке, невзирая на влияние факторов, которые вызывают негативные эмоции и психическую напряженность. Для развития этой стойкости необходимо учитывать такие качества личности, как внимание и воображение, которые в наиболее ответственном поединке ставятся на первое место.

Наиболее важны такие свойства внимания, как интенсивность и стойкость. В армспорте спортсмен должен быть максимально



внимательным во время поединка и обладать умением максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – сопернике. Поэтому необходимо буквально «ничего не видеть и не слышать», чтобы никакое действие соперника не осталось незамеченным. Важной закономерностью внимания в поединке является его **выборочность**, которая проявляется тем, что спортсмен, сосредоточиваясь на сопернике, не замечает ничего другого. Внимание необходимо во всех разновидностях сенсорной, интеллектуальной и двигательной деятельности. Внимание вызывают не только внешние раздражители, но и способность спортсмена произвольно направлять его на те или иные объекты.

Рассмотрим **второй подход** – использование дидактических принципов спортивной тренировки в армспорте.

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 [12]. Ко второй группе – **специфические принципы спортивной тренировки**: направленность к высшим достижениям, углубленная 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 [11]. Эти принципы применяются в каждом виде спорта, потому представим их проявление конкретно в армспорте, как одном из специфических видов спортивной деятельности. Рассмотрим дидактические принципы армспорта, опираясь на научные достижения профессора Т. Ротерс [12].

Проанализируем дидактические принципы в армспорте: 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 и спорта занимались такие ученые, как: Ю. Драгнев [4; 6; 7], В. Платонов [11], Т. Ротерс [12], А. Черноштан [14; 15].





Итак, далее представим более подробно дидактичные принципы в армспорте.

**Принцип сознательности и активности.** Следует указать, что понимание поставленных задач и их активное выполнение в учебно-тренировочном процессе армспортсменов во многом определяется тем, насколько сознательно и активно они к этому относятся. Именно это должно оптимизировать весь процесс обучения и дать возможность 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 в победах, так и в посещении учебно-тренировочных занятий, 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 техническим приемам борьбы и технике выполнения специальных физических упражнений предусматривает направленную активность двигательных, зрительных и тактильных функций организма.

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



освоения двигательных действий все органы чувств взаимодействуют более тесно. Это способствует большему управлению движениями во время проведения технических приемов борьбы. Так появляется «ощущение стола», «ощущения руки», «ощущения старта», «ощущения ремня», «ощущения захвата», «ощущения движения» и т. д. Формирование наглядного образа можно осуществлять с помощью демонстрации фотографий, видеозаписей соревнований армспортсменов разной квалификации от мастера спорта к заслуженному мастеру спорта и т. д.

**Принцип систематичности.** Т. Ротерс рассматривает методическое содержание этого принципа в следующих основных положениях: непрерывность тренировочного процесса и оптимальное чередование нагрузок отдыха, повторяемость и вариантность, последовательность [12, 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 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 ученый 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» [12, 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 и макроциклах.

Последовательность специальных физических упражнений в пределах одного занятия определяется, в первую очередь, 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 работам профессора Т. Ротерса 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) [12, 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» [12, с. 92]. Профессором Т. Ротерсом убедительно



доказывается, что для прямолинейно-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 растягивающем 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 с индивидуальными особенностями и уровнем подготовленности армспортсменов с соблюдением гендерного подхода. Соблюдение вышеупомянутого в учебно-тренировочном процессе предопределено постепенным увеличением физической и психической нагрузки на организм армспортсменов. Т. Ротерс [12, с. 93] в практическом преломлении данный принцип характеризуется 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) характеризуется последовательностью разучивания специальных физических упражнений или технических приемов борьбы на начальном этапе, когда армспортсмены лишь знакомятся с армспортом.

*Второе правило* (начинаем с легкого, переходим к трудному) характеризуется углубленным разучиванием и ознакомлением со спецификой выполнения специальных физических упражнений и технических приемов.

*Третье правило* (разучиваем трудное, которое становится легким) определяет квалификационный уровень армспортсменов, когда для подготовки к соревнованиям избираются отдельные физические упражнения или их детали и специфические движения технических приемов. Это дает возможность сделать учебно-тренировочный процесс меньше по объему и по 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 армспортсменов с учетом их соблюдения тренерами.

Далее рассмотрим **третий подход** – совершенствование тактической подготовки в армрестлинге.

Тактическая подготовка армспортсменов является составной частью учебно-тренировочного процесса. Тактическое мастерство, как результат длительной технической подготовки в армспорте, должно базироваться на отличном владении техникой, высоком уровне развития физических качеств, сильной воле и т. д. Тактическая подготовка, по мнению Б. Ашмарина, это – «педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает у себя изучение закономерностей соревновательной деятельности, правил и положений в конкретном виде спорта» [13, с. 271].

Главным фактором в достижении высокого спортивного результата в армспорте является эффективная стратегия и тактика как тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности. Стратегия подготовки армспортсменов, по мнению В. Олешко, заключается в формировании соответствующих знаний, методов, средств развития спорта на современном уровне и подразделяется на индивидуальную и командную [10]. Индивидуальная стратегия в армспорте включает в себя: определение уровня физической, психической, технической, тактической подготовленности к соревнованиям определенных соперников; сведения о весовых категориях главных соперников, в которых они будут соревноваться; подготовку армспортсменов к конкретному поединку с соответствующим соперником в учебно-тренировочном процессе; подготовку армспортсменов в день приезда на соревнования, когда произошло знакомство с соперниками – известными или неизвестными; подготовку армспортсменов после того, как жеребьевкой были определены все соперники; подготовку армспортсменов во время соревновательной деятельности.

Командная стратегия заключается в предвидении соответствующих возможностей соперников в процессе подготовки к



соревнованиям вообще и эффективности их выступления на соревнованиях, в частности. Командная стратегия в армспорте включает в себя непредсказуемое распределение армспортсменов по весовым категориям; предвидение результата соревновательной деятельности каждого известного армспортсмена; количество армспортсменов в каждой весовой категории. Тактика должна иметь суженную направленность и решать отдельные задачи соревновательной деятельности. Тактику в соответствии с теорией и методикой спортивной тренировки мы разделяем на индивидуальную и командную. Следовательно, индивидуальная тактика включает в себя: маскировку уровня подготовленности к соревнованиям или поединку; определенное психологическое давление на соперников; непредсказуемый приезд на соревнования разного уровня; внезапная фиктивная болезнь отдельного армспортсмена; плохое фиктивное самочувствие во время соревнований или встречи за армстолом; прикрытые собственного волнения; преднамеренная демонстрация своего волнения перед началом поединка.

К соревновательной деятельности каждому армспортсмену необходимо пройти тактическую подготовку, которая должна включать в себя максимальную информированность о конкретных соперниках, которые имеют возможность приехать на соревнования и выбор технических приемов борьбы с разными соперниками до начала и во время поединка.

*Максимальная информированность о конкретных соперниках, которые имеют возможность приехать на соревнование. До приезда на соревнования необходимо знать, какие соперники будут на соревнованиях, и проанализировать их возможности по последним поединкам, пересматривая видео, или по оценкам спортсменов, которые уже с ними встречались. Важно знать, какими приемами владеют эти соперники и предварительно готовить контрдействия.*

Предварительно нужно узнать, в какой спортивной форме находится главный соперник и готов ли он к соревнованиям. Также необходимо знать других соперников, которые могли повысить свой уровень технической, физической и тактической подготовленности за короткий промежуток времени. Нужно установить, из каких городов и команд будут самые ожидаемые соперники, и по возможности получить хотя бы частичную информацию о них.



*Выбор технических приемов борьбы с разными соперниками до начала и во время поединка.* Иногда случается, что на соревнованиях армспортсмены выполняют приемы борьбы эффективнее, чем во время тренировки. Поэтому важно знать, что соперник имеет свой план на поединок и будет вести его максимально быстро и сконцентрировано. Следовательно, необходимо выбирать эффективные приемы борьбы для противопоставления их тем спортсменам, которые ведут борьбу «через верх», «крюк» и т. д. Рассмотрим некоторые варианты использования в поединке приемов «верх» или «крюк».

### **Вариант 1. Крюк в защите против верха в атаке**

*До поединка (во время установления захвата):*

1. Захват нужно брать «низкий» с «низкой рукой».
2. Немного подворачивать и сгибать кисть (в пределах правил) в свою пользу, которая принесет дискомфорт сопернику.
3. При постановке «низкой руки» сохранять напряжение плечелучевой мышцы.
4. Во время выставления захвата немного поддавливать в сторону вперед, чтобы лишать пространства соперника.
5. Плечо необходимо подводить как можно ближе, чтобы быстрый старт соперника не раскрыл рабочий угол.
6. В основном соперник во время поединка использует постановку «высокой руки», что для него является залогом самого эффективного выполнения своего приема, потому необходимо держать в напряжении свои пальцы (мизинец, безымянный и средний), главным из которых является мизинец. Это заставит соперника волноваться перед началом поединка и допускать ошибки.
7. В момент, когда соперник напряжен и тянет на себя, не нарушая правил, можно также расслаблять пальцы и кисть, чтобы соперник перетягивал центр захвата на себя. Это не даст сопернику в полной мере проявить свою силу перед началом поединка и совершить свои намерения на быстром старте, а заставит сделать тактические ошибки.

*Во время поединка:*

1. После команды «Ready! Go!» быстро закрутить свою кисть через мизинец и напрячь бицепс с нажатием рукой в сторону или подтягивая к себе руку соперника.





2. Если соперник смог раскрыть пальцы и кисть и решительно имеет желание закончить поединок, не нужно спешить заканчивать поединок и сдаваться, а наоборот, продолжать с прогнутой кистью.

3. Если соперник не смог раскрыть пальцы и кисть, но имеет преимущество в позиции, необходимо супинировать предплечье и приблизить плечо.

4. Если соперник не в состоянии опустить руку к валику, нужно переходить к защитным действиям и удерживать свою руку около валика, не проигрывая.

5. Во время удерживания своей руки около валика нужно подавливать в сторону вперед, чтобы у соперника было мало пространства для выполнения своего приема.

6. Если во время поединка силы соперников одинаковые, нужно ожидать удобного момента для проведения своего приема.

7. Когда соперник перейдет к защитным действиям, нужно повернуть туловище на  $45^\circ$  и больше и давить в сторону, если он вытягивает руку на себя.

## **Вариант 2. Верх в защите против крюка в атаке**

*До поединка (во время установления захвата):*

1. Захват нужно брать «высокий» с «высокой рукой».
2. Опустить кисть на свою пользу, которая принесет дискомфорт сопернику для проведения крюка.
3. Во время постановки «высокой руки» необходимо хранить напряжение плечелучевой мышцы и подтягивать к себе.
4. Во время выставления захвата нужно тянуть на себя, раскрывая пальцы соперника.
5. Плечо отвести на  $70-90^\circ$  относительно предплечья и подсесть под стол, чтобы быстрый старт соперника не только не раскрыл рабочий угол, но и был не на пользу сопернику, если он будет атаковать.
6. В основном соперник во время поединка использует постановку «низкой руки», что для него является залогом самого эффективного выполнения своего приема борьбы, потому необходимо сильно тянуть на себя руку соперника без нарушения правил средней линии стола. Это заставит соперника волноваться перед началом поединка и делать ошибки.



7. В момент, когда соперник имеет напряжение и под себя тянет руку без нарушения правил, можно также расслаблять плечелучевую мышцу, чтобы соперник перетягивал центр захвата на себя. Это не даст ему в полной мере проявить свою силу перед началом поединка и реализовать свои намерения быстрым поворотом туловища во время старта, но заставит сделать ошибки.

*Во время поединка:*

1. После команды «Ready! Go!» необходимо быстро пронировать свое предплечье, напрячь плечелучевую мышцу, подсесть под стол, вытягивая на себя руку соперника, и осуществить движение локтя от верхнего центра подлокотника к нижнему правому или левому углу.

2. Если соперник смог закрутить через пальцы кисть и имеет решительное желание закончить поединок давлением в сторону или, подтягивая под себя, не нужно заканчивать поединок и сдаваться, а наоборот, продолжать, с большим углом  $100-110^\circ$  и больше.

3. Если соперник не смог закрутить через пальцы кисть, но имеет преимущество в позиции, необходимо продолжать пронировать предплечье и подсесть под стол.

4. Если соперник почти победил, но не в состоянии опустить руку к валику, нужно переходить к защитным действиям и удерживать свою руку около валика, не проигрывая.

5. Во время удержания своей руки около валика нужно тянуть вверх, продолжая проводить свой прием, чтобы у соперника раскрылась кисть и пальцы.

6. Если во время поединка силы одинаковые, нужно ожидать удобного момента для проведения своего приема.

7. Когда соперник перейдет к защитным действиям, нужно повернуть туловище на  $45^\circ$  и больше и тянуть на себя, если он давит в сторону.

### **Вариант 3. Крюк в атаке против верха в атаке**

*До поединка (во время установления захвата):*

1. Захват нужно брать «низкий» с «низкой рукой».
2. Нужно немного подворачивать и сгибать кисть (в пределах правил) на свою пользу, которая принесет дискомфорт сопернику.
3. При постановке «низкой руки» нужно сохранять напряжение плечелучевой мышцы.



4. Во время выставления захвата нужно немного поддавливать в сторону вперед и подтягивать к себе руку соперника.

5. Плечо необходимо подводить как можно ближе, чтобы быстрый старт соперника не раскрыл рабочий угол, и во время старта повернуть туловище на 45°.

6. Соперник во время поединка использует постановку «высокой руки», что для него является залогом самого эффективного выполнения своего приема, потому необходимо держать в напряжении свои пальцы (мизинец, безымянный и средний), главным из которых является мизинец. Это заставит соперника волноваться перед началом поединка и допускать ошибки.

7. В момент, когда соперник напряжен и тянет на себя без нарушения правил, можно также расслаблять пальцы и кисть, чтобы соперник перетягивал центр захвата на себя. Это не даст сопернику в полной мере проявить свою силу перед началом поединка и осуществить свои намерения быстрым стартом, а заставит сделать ошибки.

*Во время поединка:*

1. После команды «Ready! Go!» необходимо быстро закрутить свою кисть через мизинец, напрячь бицепс, повернуть туловище на 45° с нажатием рукой в сторону или подтягиванием к себе руки соперника.

2. Если соперник смог раскрыть пальцы и кисть и имеет решительное желание закончить поединок, не нужно спешить сдаваться, а, наоборот, продолжать, с прогнутой кистью давить или подтягивать руку соперника.

3. Если соперник не смог раскрыть пальцы и кисть, но имеет преимущество в позиции, необходимо супинировать предплечье и приблизить плечо.

4. Если соперник не в состоянии опустить руку к валику, нужно переходить к защитным действиям и удерживать свою руку около валика, не проигрывая ни пальцы, ни кисть.

5. Во время удерживания своей руки около валика, нужно поддавливать в сторону вперед и подтягивать руку соперника к себе.

6. Если во время поединка силы одинаковые, нужно ожидать удобного момента проведения своего приема рывком или давлением в сторону.



7. Когда соперник перейдет к защитным действиям, нужно повернуть туловище на  $45^\circ$  и больше и давить в сторону, если он вытягивает руку на себя.

#### **Вариант 4. Верх в атаке против верха в атаке**

*До поединка (во время установления захвата):*

1. Захват нужно брать «высокий» с «высокой рукой».
2. Нужно немного подворачивать и сгибать кисть (в пределах правил) на свою пользу и тянуть на себя к левому или правому плечу.
3. Во время постановки «высокой руки» нужно сохранять напряжение плечелучевой мышцы.
4. Во время выставления захвата нужно немного поддавливать в сторону, чтобы немного выигрывать центр у соперника.
5. Плечо можно отвести назад и подсесть под стол, чтобы было легче выполнять быстрый старт.
6. Необходимо держать в напряжении свои пальцы (мизинец, безымянный и средний), главным из которых является мизинец. Это даст сопернику возможности перетянуть на свою пользу центр захвата.
7. Когда соперник имеет сильное напряжение мышц и тянет на себя без нарушения правил, можно так же, как и в предыдущем приеме, расслаблять пальцы и кисть, чтобы соперник перетягивал центр захвата на себя. Это также не даст сопернику в полной мере проявить свою силу перед началом поединка.

*Во время поединка:*

1. После команды «Ready! Go!» необходимо быстро пронировать свое предплечье с нажатием своей кистью на пальцы и кисть соперника и наклоняться так, чтобы правое или левое плечо было практически на уровне стола.
2. Если соперник смог раскрыть пальцы и кисть, можно пойти на разрыв захвата, но его нужно выполнить, атакуя в валик.
3. Если соперник не смог раскрыть пальцы и кисть, но имеет преимущество в позиции, необходимо пронировать предплечье и подсесть под стол.
4. Если после разрыва захвата руки связали ремнем и соперник выиграл старт, но не в состоянии опустить руку к валику, нужно переходить к защитным действиям и удерживать свою руку около валика, не проигрывая.



5. Во время удержания своей руки около валика нужно продолжать прониравать предплечье, чтобы у соперника проиграла кисть и пальцы.

6. Если во время поединка силы одинаковые, нужно ожидать удачного момента проведения своего приема.

7. Когда соперник перейдет к защитным действиям и будет держать свою руку около валика, нужно выполнить прием толчком.

### **Вариант 5. Крюк в атаке против крюка в атаке**

*К поединку (во время установления захвата):*

1. Захват нужно брать «высокий» с «низкой рукой».

2. Нужно немного подворачивать и сгибать кисть (в пределах правил) на свою пользу и тянуть на себя к левому или правому плечу.

3. Во время постановки «низкой руки» нужно сохранять напряжение плечелучевой мышцы.

4. Во время выставления захвата нужно немного нажимать в сторону и подтягивать под себя руку соперника, чтобы раскрывать рабочий угол соперника.

5. Плечо необходимо подвести ближе к предплечью, чтобы было легче выполнять быстрый старт и не проиграть рабочий угол.

6. Необходимо держать в напряжении свои пальцы (мизинец, безымянный и средний), главным из которых является мизинец. Это не даст сопернику перетянуть на свою пользу центр захвата.

7. Когда соперник имеет большое напряжение мышц и тянет на себя без нарушения правил, можно также расслабить пальцы и кисть, чтобы соперник перетягивал центр захвата на себя. Это также не даст сопернику в полной мере проявить свою силу перед началом поединка.

*Во время поединка:*

1. После команды «Ready! Go!» необходимо быстро закрутить свою кисть через мизинец и напрячь бицепс с нажатием рукой в сторону или подтягиванием к себе руки соперника.

2. Если соперник смог раскрыть рабочий угол, перетянуть к себе и решительно атакует в «крюк», необходимо продолжать поединок с раскрытым рабочим углом.

3. Если соперник не смог раскрыть рабочий угол и перетянуть к себе, но имеет преимущество в позиции, необходимо супинировать предплечье и поднимать руку вверх, приблизить плечо, задержаться и дожидаться действий соперника.



4. Если соперник не в состоянии опустить руку к валику, нужно переходить к защитным действиям и удерживать свою руку около валика, не проигрывая.

5. Во время удерживания своей руки около валика нужно подавливать в сторону-вперед, чтобы у соперника было мало пространства для выполнения своего приема.

6. Если во время поединка силы одинаковые, нужно ожидать удобного момента для проведения своего приема.

7. Когда соперник перейдет к защитным действиям, нужно повернуть туловище на  $45^\circ$  и больше и жать в сторону, если он вытягивает руку на себя.

В зависимости от того, какой прием использует соперник, нужно выполнять адекватные действия, которые должны привести к победе.

Приведенные варианты борьбы далеко не в полной мере иллюстрируют варианты проведения атакующих и защитных действий. Существует множество приемов за счет разных углов между предплечьем и плечом и т. д.

Командная тактика в армспорте предусматривает не только использование психологического влияния на своих соперников и их тренеров, но и маскировку действий своей команды в течение всего срока соревнований. Большое значение имеет умение тренеров и армспортсменов контролировать процесс соревновательной деятельности, быстро принимать соответствующие решения относительно апелляций, правильно оценивать и прогнозировать действия соперников, а также находить оптимальные варианты тактических решений.

Рассмотрение тактической подготовки включает в себя максимальную информированность о конкретных соперниках, которые имеют возможность приехать на соревнования, и выбор технических приемов борьбы с разными соперниками до и во время поединка («крюк в защите против верха в атаке», «верх в защите против крюка в атаке», «крюк в атаке против верха в атаке», «верх в атаке против верха в атаке», «крюк в атаке против крюка в атаке»). Предложенная информация поможет будущим преподавателям определяться с конкретными технико-тактическими действиями, благодаря которым приобретаются победы во время выступления на соревнованиях разного квалификационного уровня.



### Список литературы

1. Бундзен, П. В. Система психотренинга и психопрофилактики «Ментальный тренинг» / П. В. Бундзен, М. А. Бендюков, А. И. Кирюшин // Вестн. спорт. мед. России. – 1994. – № 1–2. – С. 28–35.
2. Государственный образовательный стандарт основного общего образования Луганской Народной Республики (утвержден приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 21 мая 2018 года № 495-ОД; зарегистрирован в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики 13.06.2018 за № 202/1846) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://minobr.su/docs/2284-prikaz-mon-lnr-ot-21052018-g-495-od.html>.
3. Драгнев, Ю. В. Дидактические принципы спортивной тренировки в армспорте / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского государственного педагогического университета : сб. науч. тр. – Луганск : Книга, 2021. – № 1 (60) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 13–18.
4. Драгнев, Ю. В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. – Луганск : Книга, 2020. – № 1(3) : Серия 1, Пед. науки. Образование. – С. 22–26.
5. Драгнев, Ю. В. Тактическая подготовка в армрестлинге / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского государственного педагогического университета : сб. науч. тр. – Луганск : Книга, 2021. – № 4 (73) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 62–70.
6. 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.
7. Драгнев, Ю. В. Организация учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг» в Луганском национальном университете имени Владимира Даля / Ю. В. Драгнев // Vědecký časopis Aktuální pedagogika. – 2019. – № 3. – С. 40–44.
8. Закон об образовании в ЛНР [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/3606/>
9. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
10. Олешко, В. Г. Силовые виды спорта : учеб. для студ. вузов физ. восп. и спорта / В. Г. Олешко. – К. : Олимп. л-ра, 1999. – 287 с.
11. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Высш. шк., 1984. – 352 с.
12. 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.
13. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. «Физкультура» / Б. А. Ашмарин,



Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткин и др. ; под. ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

14. 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.

15. 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. – Луганск : Книта, 2018. – № 1 (18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.





## Сведения об авторах



**Андреева Виктория Валентиновна** – кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»



**Драгнев Юрий Владимирович** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»



**Ермолаева Татьяна Николаевна** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», заслуженный работник физической культуры ЛНР.



**Захаров Валерий Иванович** – доцент, доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», заслуженный тренер Украины.



**Игнатова Татьяна Алексеевна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля».



**Колчина Елена Юрьевна** – доктор биологических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки».



**Лицоева Наталья Владимировна** – кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»



**Ляпин Валентин Петрович** – доктор биологических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», почетный профессор Луганского национального университета имени Владимира Даля, заслуженный работник образования Украины



**Николайчук Ирина Юрьевна** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»



**Сухенко Игорь Иванович** – кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», заслуженный тренер Украины



**Харьковский Руслан Геннадиевич** – кандидат исторических наук, доцент, директор Института управления и государственной службы, профессор кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», почетный профессор Луганского национального университета имени Владимира Даля, почетный работник образования ЛНР



**Шевердин Константин Николаевич** – старший преподаватель кафедры туризма и гостиничного дела ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», действительный член Луганской академии технических наук ЛНР, почетный доцент Луганского национального университета имени Владимира Даля, заслуженный художник Украины

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Под общей ред. Ермолаевой Т. Н.**

Оригинал-макет

*Коломиец-Кириллова Е.А.*

---

Подписано в печать 28.06.2023  
Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub> Бумага типограф. Гарнитура Times.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,95. Уч.-изд. л. 14,5.  
Тираж 100 экз. Изд. № 01391. Заказ № \_\_\_\_\_. Цена договорная.

---

**Издательство Луганского государственного  
университета имени Владимира Даля**

*Свидетельство о государственной регистрации издательства  
МИ-СРГ ИД 000003 от 20 ноября 2015 г.*

**Адрес издательства:** 291034, г. Луганск, кв. Молодежный, 20а

**Телефон:** + 7 (959) 138-34-80

**E-mail:** izdat.lguv.dal@gmail.com    **http:**://dahluniver.ru/