

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»

**Актуальные вопросы  
физического воспитания  
учащейся молодежи:**

**теория и практика**

*Монография*

  
Луганск  
2018

**УДК 796.011.1+37.037**

**ББК 75.116+74.200.54**

**А43**

*Рецензенты:*

- Белых А.С.** – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор педагогических наук, профессор.
- Вовк В.М.** – заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор.
- Сероштан В.М.** – заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святого Луки», кандидат педагогических наук, профессор.

**Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика** : монография / под общ. ред. Т.Т. Ротерс; авт. кол.: Т.Т. Ротерс, А.Г. Черноштан, А.С. Богданова, А.П. Андросова, Е.В. Богданова, Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2018. – 216 с.

Коллективная монография кафедры теории и методики физического воспитания посвящена актуальным вопросам физического воспитания школьников и студентов. В материалах монографии представлены научные исследования различных теоретических и практических аспектов, направленных на повышение эффективности физического воспитания школьников, профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

Монография предназначена для ученых, преподавателей, аспирантов, студентов магистрантуры, учителей физической культуры и специалистов в области физической культуры и спорта.

**УДК 796.011.1+37.037**

**ББК 75.116+74.200.54**

*Рекомендовано к печати Научной комиссией  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 7 от 17.01.2018 г.)*

© Коллектив авторов, 2018

© ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	4
<b>Глава 1. Инновационные аспекты физического воспитания школьников и будущих учителей физической культуры</b>	
1.1. Концептуальные основы развития ритма у школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания (Ротерс Т.Т.).....	6
1.2. Исследование эффективности внедрения модульно-рейтинговой технологии профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры (Черноштан А.Г.).....	44
1.3. Теоретико-методические основы музыкально-ритмического воспитания в контексте профессиональной подготовки студентов спортивных специальностей (Богданова А.С.).....	95
<b>Глава 2. Спортивно-оздоровительные аспекты физического воспитания школьников и будущих учителей физической культуры</b>	
2.1. Моделирование процесса обучения старшеклассников плаванию в школах спортивного профиля (Андросова А.П.).....	120
2.2. Современное состояние проблемы формирования инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза (Богданова Е.В.).....	147
2.3. Принципы спортивной тренировки в армспорте (Драгнев Ю.В.).....	189
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	212

### **2.3. Принципы спортивной тренировки в армспорте (Драгнев Ю.В.)**

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 [3]. Ко второй группе – *специфические принципы спортивной тренировки*: устремленность 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 [21]. Эти принципы применяются в каждом виде спорта, потому представим их в соответствии с армспортом, как одного из специфических видов спортивной деятельности.

#### **Дидактические принципы**

Рассмотрим *дидактические принципы* в применительно к армспорту, опираясь на научные исследования профессора Т. Ротерс [3].

#### ***Принцип сознательности и активности***

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

(успешное выступление на соревнованиях и отдельных поединках).

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

### ***Принцип наглядности***

Принцип наглядности в армспорте характеризуется использованием соответствующих ощущений армспортсменов, направленных на рациональное обучение в течение всего периода подготовки. Обучение техническим приемам борьбы и специальным физическим упражнениям предусматривает направленную активность двигательных, зрительных, тактильных функций всех органов чувств.

Использование принципа наглядности является необходимой предпосылкой совершенствования двигательной деятельности армспортсменов в учебно-тренировочном процессе. Следует указать, что

совершенствование двигательных навыков в армспорте немисливо без опоры на собственные ощущения. Это связано с тем, что в меру усвоения двигательных действий все органы чувств взаимодействуют более тесно. Это способствует большому управлению движениями во время проведения технических приемов борьбы. Так появляется «ощущение стола», «ощущение руки», «ощущение старта», «ощущение ремня», «ощущение захвата», «ощущение движения» и т.д.

Формирование наглядного образа можно осуществлять с помощью демонстрации фотографий, видеозаписей соревнований армспортсменов разной квалификации от МС к ЗМС и т.д.

### ***Принцип систематичности***

Т. Ротерс рассматривает методическое содержание этого принципа в следующих основных положениях: непрерывность тренировочного процесса и оптимальное чередование нагрузок и отдыха, повторяемость и вариантность, последовательность [3, 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 не возможно восстановление организма армспортсменов. Поэтому, по мнению профессора Т. Ротерс, интервал отдыха между занятиями должен во всех случаях заканчиваться раньше, чем начнется редуционная фаза. При этом она указывает на разные варианты: «каждое

очередное тренировочное занятие проводится на базе суперкомпенсации, благодаря чему нагрузка постепенно растет; первые три занятия одинаковые по объему нагрузки, проводятся на базе относительного восстановления работоспособности, четвертое – в фазе суперкомпенсации; первые три занятия проводятся на базе недовосстановления работоспособности, четвертое – в фазе суперкомпенсации» [25, с. 90]. Приведенные варианты указывают на важность соблюдения этого положения во время учебно-тренировочного процесса.

Повторяемость в армспорте определяется специфическими особенностями закрепления двигательных навыков армспортсменов во время учебно-тренировочного процесса. Следует указать, что повторяются не только отдельные технические приемы борьбы, специальные физические упражнения или их последовательность в занятиях, но и последовательность занятий в микроциклах, мезоциклах, макроциклах.

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

### ***Принцип постепенности***

Необходимо сказать, что армспорт с одной стороны является простым и доступным видом спорта, а с другой – сложнокоординационным и травматичным. Рациональное использование принципа постепенности характеризуется изменением физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе армспортсменов при общей тенденции к его увеличению с учетом техники безопасности на занятиях и разучиванием травматических положений рук.

Приведем основные положения реализации данного принципа по теоретическим наработкам профессора Т. Ротерс соответственно специфике армспорта: регулярное обновление материала занятий (если состав специальных и специфических упражнений в технической или физической подготовке не возобновляется, то трудно сформировать у армспортсменов специфические двигательные умения); увеличение объема и интенсивности нагрузок (в учебно-тренировочном процессе в организме армспортсменов под воздействием специальных физических упражнений происходят изменения и, потому, если применяется одна и та же нагрузка, развивающий эффект постепенно уменьшается); обеспечение постоянства, прочности и других методических условий возрастания 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) [3, 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» [3, с. 92]. Профессором 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 органичное соединение постепенности и высоких темпов роста нагрузок (применяется во время подготовки к соревнованиям в контрольно-подготовительном мезоцикле, где нагрузка повышается во втягивающем микроцикле, продолжается в ударном и завершается в восстановительном микроцикле).

### ***Принцип доступности и индивидуализации***

Соблюдение принципа доступности и индивидуализации в армспорте служит основой для рационального использования специфических принципов, средств и методов, обязывает тренеров строить учебно-тренировочный процесс в четком соответствии 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 [3, с. ] в практическом преломлении данный принцип характеризует такими положениями:

- определение меры доступного;
- соблюдение методических правил и условий доступности;
- индивидуализация общего направления и частичных путей физического воспитания.

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

1. Определение меры доступного характеризуется выполнением всех специальных и специфических физических упражнений в армспорте и непосредственно зависит от индивидуальных возможностей армспортсменов, координационной сложности

упражнений, проявления соответствующих усилий и т.д. Но следует указать, что балансирование между возможностями и трудностями характеризует именно меру доступности.

2. Соблюдение методических правил и условий доступности определяется тем, что во время учебно-тренировочного процесса в армспорте методическим правилом выступает соблюдение определенной методики обучения двигательным действиям или развитие 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 к обучению 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 тремя правилами. Коротко рассмотрим их:

*Первое правило.* «Неосвоенное должно быть освоенным».

*Второе правило.* «Начинаем с легкого, переходим к сложному».

*Третье правило.* «Разучиваем сложное, которое становится легким».

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 сложному) определяется углубленным разучиванием и ознакомлением со спецификой выполнения специальных физических упражнений и технических приемов. Третье правило (разучиваем сложное, 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 короче по объему и времени, сохранить физические и психические силы.

### ***Принципы спортивной тренировки***

Дальше рассмотрим *принципы спортивной тренировки*, опираясь на научные достижения В. Платонова [2, с. 43–51] и П. Живоры [1, с. 60–64], применительно к армспорту.

В. Платонов к важнейшим *принципам спортивной тренировки*, которая базируется на прочном научном основании и прошла многолетнюю проверку спортивной практикой, относит такие:

- *направленность к высшим достижениям, углубленная специализация;*
- *единство общей и специальной подготовки;*

- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса.

Именно эти представленные принципы спортивной тренировки мы будем связывать со спецификой армспорта, опираясь на научные достижения профессора В. Платонова и заслуженного тренера России по армспорту П. Живоры.

### **Направленность к высшим достижениям**

Закономерности и особенности развития современного армспорта четко выражены в его соревновательной деятельности, направленности на достижение победы в соревнованиях разного квалификационного уровня, самой острой конкуренции между армспортсменами разных стран мира и т.д. Направленность к высшим достижениям в армспорте определяется: а) использованием специфических средств и нестандартного оборудования; б) применением системы методов спортивной тренировки; в) необходимой вариативности учебно-тренировочного процесса в течение всего периода подготовки; г) оптимизацией режима дня вообще и жизни армспортсменов в частности; д) применением специальных диет, естественного отдыха; е) медикаментозным восстановлением армспортсменов после тренировки и соревнований и т.д.

Эта направленность в значительной мере определяет специфичность спортивной тренировки: цель и задачи, средства и методы, структуру учебно-тренировочного процесса, комплексный контроль и соревновательную деятельность. Этот принцип определяет и постоянное совершенствование специфического

оборудования, благодаря которому осуществляется совершенствование тренировочного процесса и т.д.

Практическая реализация этого принципа требует большой концентрации сил и времени в учебно-тренировочном процессе армспортсменов, что влияет на эффективность этого процесса на выступления в конкретных соревнованиях того или иного уровня. Этот принцип является особенно актуальным в связи с исключительно высоким уровнем спортивных результатов современных армспортсменов, конкуренцией между разными странами мира, внедрением высокоэффективных, специфических средств и методов подготовки армспортсменов.

Значение углубленной специализации во многом предопределяется постоянным увеличением и привлечением будущих армспортсменов к занятиям армспортом, ранней ориентацией и специализацией процесса подготовки юных армспортсменов, начиная спортивный отбор в общеобразовательных учебных заведениях.

### **Единство общей и специальной подготовки**

На начальном этапе разучивания физических упражнений и технических приемов борьбы общая физическая подготовка имеет весомую роль для создания соответствующего фундамента. Использование физических упражнений из таких видов спорта, как бодибилдинг, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гимнастика и т.д., имеет большое значение в учебно-тренировочном процессе по армспорту. Однако общая физическая подготовка имеет целью подготовить мышечный аппарат армспортсменов к выполнению специальных и специфических физических упражнений. По мнению В. Платонова, «соотношения общей и специальной

подготовок, а также содержание общей подготовки определяются особенностями построения многолетней и годовой тренировки... возрастом спортсмена, уровнем его спортивного мастерства, спортивной специализацией...» [21, с. 46]. Это утверждение имеет полностью прямое отношение и к армспорту. Сочетание общей и специальной подготовок имеет определенную обратную связь. Это связано с тем, что когда большинство мышц туловища и рук не получило соответствующего развития, а внимание уделялось лишь развитию отдельных мышц, может быть несоотношение участия мышц туловища и рук в конкретном поединке высокого квалификационного уровня. Поэтому для гармоничного физического развития армспортсменов, высокого уровня включения всех мышечных групп в соревновательных условиях, нужно уделять надлежащее внимание сочетанию общей и специальной физической подготовок в учебно-тренировочном процессе по армспорту соответственно поставленным задачам.

### **Непрерывность тренировочного процесса**

Совершенствование разных сторон подготовленности армспортсменов в армспорте (технической, физической, тактической, психической, теоретической) и связанное с этим расширение функционального резерва систем организма требуют регулярных тренировочных влияний в течение длительного времени. В. Платонов рассматривает этот принцип через такие положения [2, с. 46–47]:

- спортивная подготовка строится как многолетний процесс, все звенья которого взаимозависимы, взаимообусловлены и подчиняются задаче достижения максимальных спортивных результатов;

- влияние каждого следующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и т.д., как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;
- работа и отдых в спортивной тренировке регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие физических качеств, которые определяют уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта.

В армспорте данные положения находят свое определенное место и используются с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса армспортсменов разной квалификации и спортивного мастерства.

### **Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам**

В армспорте закономерности формирования адаптации к факторам тренировочного влияния и становления разных составляющих спортивного мастерства предусматривают на каждом новом этапе адаптации организма армспортсменов установления требований, близких к пределу их функциональных возможностей. Это имеет решающее значение для эффективного протекания адаптационных процессов армспортсменов и определяет важность соблюдения представленного принципа единства и постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

В армспорте очень трудно установить основные закономерности увеличения тренировочных нагрузок. По мнению В. Платонова, существуют предположение, что нагрузки должны расти постепенно ежегодно, достигая максимальных для каждого спортсмена величин на этапе подготовки к высшим достижениям... [2, с. 48]. Однако это

делается лишь на этапе многолетней подготовки, когда ставится задача достижения высших результатов. Выделим отдельные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса соответственно специфике армспорта:

- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в микроцикле (от 3 до 5);
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение одного дня (утро – с 9.00 к 11.00; вечер – с 17.00 до 19.00);
- увеличение количества занятий с большими нагрузками на разные мышечные группы в мезоцикле;
- содействие повышению общей и специальной выносливости армспортсменов;
- использование инновационных приборов (ручка для захвата «кость» тренажер «рука»), которые способствуют дополнительной мобилизации функциональных резервов организма армспортсмена;
- увеличение учебно-тренировочных поединков с разными партнерами из разных весовых категорий для оптимизации соревновательной деятельности.

Использование направлений интенсификации учебно-тренировочного процесса в армспорте позволяет обеспечить быстрое достижение высоких спортивных результатов.

### **Волнообразность и вариативность нагрузок**

Волнообразная динамика нагрузок в армспорте характерна для распределения в мезоцикле специальных и специфических физических упражнений, отработки технических приемов борьбы в учебно-тренировочном процессе. По мнению В. Платонова, «волнообразность

нагрузок позволяет обнаружить в разных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношения работы разной направленности, зависимость между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между разными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий» [2, с. 49].

Волнообразная динамика нагрузок позволяет руководить процессами усталости и восстановления армспортсменов, общим объемом, интенсивностью и интервалами отдыха в учебно-тренировочном процессе.

В армспорте вариативность нагрузок обусловлена специфическими заданиями, которые ставятся в учебно-тренировочном процессе армспортсменов. Это продиктовано необходимостью руководить работоспособностью армспортсменов в течение всего периода подготовки к соревнованиям. Вариативность нагрузок позволяет обеспечить всестороннее развитие физических качеств армспортсменов (силы, скорости, выносливости, быстроты, гибкости), которые сыграют определенную роль на соревнованиях разного уровня.

### **Цикличность процесса подготовки**

Структура спортивной тренировки в армспорте определяется целью, заданиями и особенностями условий его проведения. Для того, чтобы иметь управляемое влияние на повышение спортивного мастерства армспортсменов, избегать нежелательных травм и перетренировки рассмотрим цикличность процесса подготовки. Циклы В. Платонов распределяет на:

- микроциклы от 2–3 до 7–10 дней;
- мезоциклы – от 3 до 5–6 недель; периоды тренировки от 2–3 недель до 4–5 месяцев;

- макроциклы – от 2–4 до 12 месяцев [2, с. 51].

П. Живора отмечает, что «во время выполнения тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения запланированного. Необходимы постоянные исправления, внесенные в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и т.д.» [1, с. 60].

Дальше рассмотрим микро-, мезо- и макроциклы по теоретической наработке П. Живоры.

**Микроциклы** в армспорте ученый классифицирует таким способом:

- *базовый*, или ОФП, в котором решаются задачи преимущественно из ОФП; проводится обычно в подготовительный период;
- *втягивающий*, предназначенный для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к необходимым тренировочным величинам;
- *учебно-тренировочный*, в котором имеет место обучение и совершенствование, чаще всего в занятиях с менее подготовленными спортсменами; проводится обычно на втором этапе подготовительного периода;
- *тренировочный*, который содержит совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление физических качеств, повышения уровня психологической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства спортсменов;
- *тренировочный (специальный)* предназначен для использования на специальном подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальных компонентов подготовленности;

- *тренировочный (ударный)*, в котором создаются наивысшие нагрузки, для того, чтобы вызывать наибольшие адаптационные сдвиги спортсменов;
- *предсоревновательный*, который обеспечивает наилучшее состояние и высокую работоспособность спортсмена ко дню соревнования;
- *модельный*, в котором распределение тренировочной работы и нагрузка по дням недели, а также внешние условия, отвечают тому, что будет нужно в соревновании;
- *соревновательный*, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревновании;
- *восстановительный*, направленный на восстановление после значительной нагрузки и психических напряжений средствами активного отдыха [1, с. 61–62].

Рациональное построение представленных циклов в учебно-тренировочном процессе имеет особенное значение в современном армспорте, когда одним из важнейших резервов совершенствования системы спортивной тренировки является оптимизация всего процесса подготовки армспортсменов. Такое построение процесса подготовки допускает его суровую направленность на формирование оптимальной структуры процесса подготовки к соревнованиям, что обеспечивает эффективное ведение соревновательной борьбы во время поединков. Использование дифференцированного подхода к тренировочной нагрузке в армспорте позволяет руководить методикой диагностики функциональных возможностей армспортсменов, системой средств и методов, направленных на совершенствование разных сторон подготовленности армспортсменов.

П. Живора указывает на то, что «циклическое планирование тренировок по дням позволяет выполнять большую тренировочную работу, и в то же время иметь достаточный отдых, осуществляемый не столько за счет дней отдыха, сколько путем целесообразного чередования разных тренировочных работ. Ученый отмечает, что в настоящее время спортсмены тренируются 5–7 раз в неделю. Для начинающих достаточно 3–4 занятий в неделю» [9, с. 58]. По мнению ученого, не нужно повторять один и тот же комплекс упражнений, потому что эффективность такой тренировки будет невысокой. Например:

- упражнения для силы мышечных групп (кисти), овладение элементами техники и ее укрепление стоит выполнять дважды на день;
- упражнения для развития силы средних групп мышц (предплечье, плечо и т.д.), овладение техникой армспорта при средних усилиях и повышении скорости – 3–4 дня подряд;
- упражнения для развития общей выносливости – ежедневно;
- упражнения для развития силы больших групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием веса, приобретение специальной выносливости, овладение техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2–3 раза в неделю;
- упражнения для развития специальной выносливости с соревновательной интенсивностью, овладение техникой с проявлением усилий, близких к максимальным, поддержки гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике

стоит проводить дважды в неделю с интервалами в 2–3 дня [1, с. 58].

Упражнения для развития того или иного физического качества армспортсменов, совершенствования технических приемов борьбы имеют неодинаковую частоту и повторение по дням в микроциклах. Однако, когда изменяются условия выполнения того или иного специального физического упражнения, оптимальная повторяемость по дням может также измениться. Силовые упражнения со спортивной резиной полезны в небольшом объеме при ежедневной тренировке без конкретных специфических заданий как в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, так и для развития взрывной силы. Если одно занятие в микроцикле было посвящено развитию силовой выносливости при максимальных усилиях, то следующее занятие необходимо посвятить повышению уровня технической подготовленности. Совершенствование технических приемов борьбы при небольших нагрузках в течение нескольких занятий в микроцикле дает позитивный результат для повышения уровня технической подготовленности армспортсменов.

В процессе подготовки армспортсменов микроциклы составляют **мезоциклы**. Каждому мезоциклу, в зависимости от его направленности, отвечает определенное содержание конкретного вида микроцикла. При этом может быть повторение микроциклов с целью совершенствования технических приемов борьбы или технико-тактических действий за армстолом. Во время составления мезоцикла нужно учитывать аккумулированный эффект каждого повторения определенных микроциклов в мезоцикле. Это должно создавать для армспортсменов специфический ритм получения нагрузки и отдыха; позволять готовиться к

важным соревнованиям в определенные дни и прогнозировать уровень психической и физической готовности к выступлению на соревнованиях. В связи с этим в армспорте используется волнообразная динамика нагрузок, когда специальные и специфические физические упражнения размещаются с постепенным ростом их сложности. Нагрузка повышается на протяжении двух или три микроциклов и снижается одним или двумя микроциклами. Так физическая нагрузка в мезоцикле как постепенно увеличивается, так и постепенно снижается, в соответствии с объемом, интенсивностью и интервалами отдыха.

Также в структуре подготовки современных армспортсменов выделим *макроцикл*, который является одним из определяющих условий в достижении спортивных успехов. Заслуженный тренер России по армспорту П. Живора отмечает, что «при разных вариантах планирования тренировочного года рукоборец ведет постоянную тренировку на протяжении 11 месяцев, а 30 дней, которые остаются, использует для восстановления и отдыха» [1, с. 62].

Цикличность в армспорте обусловлена такими факторами:

- необходимостью армспортсменов неоднократно принимать участие в соревнованиях разного уровня на протяжении года;
- повышением уровня физической подготовленности армспортсменов;
- адаптационными перестройками организма армспортсменов.

П. Живора выделяет в макроцикле подготовки три периода: подготовительный; соревновательный; переходный. Первый период ученый распределяет на два этапа: общеподготовительный; специальный

подготовительный. Второй период учений также распределяет на два этапа: предсоревновательный; соревновательный. Такая периодизация в макроцикле, по мнению П. Живоры, характерна для современного армспорта. Для мастеров спорта и разрядников, которые принимают участие в международных турнирах, чемпионатах и первенствах, необходимы одинаковые календарные сроки планирования макроцикла. Благодаря этому будет обеспечена полноценная подготовка самых сильных армспортсменов к главным соревнованиям на Чемпионате Мира.

Дальше более детально рассмотрим три периода по теоретической наработке П. Живоры: подготовительный, соревновательный, переходный [1, с. 63–64].

Подготовительный период макроцикла имеет важное значение в подготовке армспортсменов к соревнованиям. Благодаря ему создается необходимое основание для совершенствования технического мастерства и проявления физических качеств. Нужно сказать, что удачно организованный учебно-тренировочный процесс в микро- и мезоциклах является залогом четко организованной специальной подготовки перед соревнованиями. К основным задачам подготовительного периода отнесем:

- получение теоретических знаний по теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки;
- получение общей физической подготовки, с использованием физических упражнений из таких видов спорта, как: пауэрлифтинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика, гимнастика и т.д.;
- постепенное развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, быстроты, гибкости в соответствии с армспортом;

- формирование психологических умений до и во время поединка;
- овладение базовой техникой выполнения приемов борьбы;
- ознакомление с элементами технико-тактических действий ведения поединков.

Подготовительный период макроцикла должен нести на себе фундаментальную нагрузку, что в будущем предоставит возможность не возвращаться к этапу начального разучивания двигательных действий.

Соревновательный период характеризуется подготовкой армспортсменов к соревнованиям разного квалификационного уровня. В этом периоде совершенствуются разные стороны подготовки армспортсменов: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки; осуществляется интегральная тренировка, которая занимает в подготовке армспортсменов главное место. К основным задачам соревновательного периода отнесем:

- увеличение тренировочных нагрузок;
- закрепление и совершенствование уровня развития основных двигательных и психологических умений и навыков;
- совершенствование технических приемов борьбы и технико-тактических действий;
- совершенствование тактики ведения поединков.

Переходный период характеризуется тем, что после больших тренировочных нагрузок, участия в календарных соревнованиях разрядников, МС, МСМК и ОМС в соревнованиях разного квалификационного уровня повышается или возникает как физическая, так и психологическая усталость. Отдых занимает самое главное место в многолетнем тренировочном процессе подготовки армспортсменов к соревнованиям. Если неоправданно

перейти к отдыху, возможно частичное угасание показателей физической и технической подготовленности армспортсменов. Но если не использовать адекватные виды отдыха (активный, пассивный или комбинированный) в тренировочной нагрузке, может наступить физическое и психологическое переутомление, которое является худшим условием для спортивного состояния армспортсменов.

П. Живора отмечает, что «мышечная усталость проходит быстро, в худшем случае – через несколько дней. Но до конца спортивного сезона все чаще наблюдается усталость не мышц, а центральной нервной системы рукоборца. Чем сильнее тренируется рукоборец, а главное, чем чаще и напряженнее он ведет борьбу в разных соревнованиях, тем более необходим ему отдых» [1, с. 64].

К основным задачам переходного периода отнесем:

- создание необходимых условий подготовки армспортсменов к началу тренировки в новом макроцикле;
- восстановление физического и психологического состояний армспортсмена, без снижения высокого уровня физической и технической подготовленности;
- перевод армспортсменов здоровыми и работоспособными на следующий период макроцикла.

Построение необходимых микроциклов, мезоциклов и макроциклу подготовки современных армспортсменов будет залогом постепенного и контролируемого увеличения тренировочной нагрузки на организм армспортсменов. Это позволит избежать лишних усилий относительно внесения непредвиденных корректив в неуправляемый процесс подготовки армспортсменов к календарным соревнованиям.

Рассмотренные в представленной теме дидактические и специфические принципы спортивной тренировки (Т. Ротерс, В. Платонов) и аспекты цикличности процесса подготовки (П. Живора) направлены на то, чтобы будущие и действующие тренеры по армспорту строили учебно-тренировочный процесс, опираясь именно на них. Их использование на практике поможет избежать несогласованностей в распределении теоретико-методического материала на весь цикл подготовки и создадут необходимые предпосылки для наилучших выступлений армспортсменов на соревнованиях разного квалификационного уровня.

### Литература

- 1. Живора П.В.** Армспорт : техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 112 с.
- 2. Платонов В.Н.** Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов – Киев : Высш. шк., 1984. – 352 с.
- 3. 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.

Научное издание

РОТЕРС Татьяна Тихоновна  
ЧОРНОШТАН Артур Григорьевич  
БОГДАНОВА Анна Степановна  
АНДРОСОВА Алёна Павловна  
БОГДАНОВА Елена Витальевна  
ДРАГНЕВ Юрий Владимирович

**Актуальные вопросы  
физического воспитания  
учащейся молодежи:  
теория и практика**

*Монография*

**Оригинал-макет – Ю.В. Драгнев  
Под общей редакцией – Т.Т. Ротерс**

---

Подп. к печати 10.04.2018 г.  
Формат 60x84 1/16. Бумага офсет.  
Гарнитура Times New Roman. Печать ризографическая.  
Усл. печ. лист. 13. Тираж 500 экз. Заказ 39.

---

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