

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

ВЕСТНИК



Луганского
государственного
педагогического
университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 4(73) • 2021

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск
2022

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

Учредитель и издатель
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Основан в 2015 г.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор

Ротерс Т.Т. – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора

Прихода И.В. – доктор педагогических наук, профессор

Выпускающий редактор

Калинина Г.Г. – заведующий редакционно-издательским отделом

Редактор серии

Павлова Н.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Состав редакционной коллегии серии:

Горащук В.П. – доктор педагогических наук, профессор;

Деминская Л.А. – доктор педагогических наук, профессор;

Ляпин В.П. – доктор биологических наук, профессор;

Матвеев А.П. – доктор педагогических наук, профессор;

Олейник В.А. – доктор медицинских наук, профессор;

Сеселкин А.И. – доктор педагогических наук, профессор;

Чернышев Д.А. – доктор педагогических наук, профессор;

Коляда М.Г. – доктор педагогических наук, профессор.

В38 **Вестник Луганского государственного педагогического университета** : сб. науч. тр. / гл. ред. Т.Т. Ротерс, вып. ред. Г.Г. Калинина; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2021. – № 4(73) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 108 с.

Настоящий сборник содержит оригинальные материалы ученых различных отраслей наук и групп специальностей, а также результаты исследований научных учреждений и учебных заведений, обладающие научной новизной, представляющие собой результаты проводимых или завершенных исследований теоретического или научно-практического характера.

Адресуется ученым-исследователям, докторантам, аспирантам, соискателям, педагогическим работникам, студентам и всем, интересующимся проблемами развития научного знания.

Издание включено в РИНЦ

Печатается по решению Ученого совета Луганского государственного педагогического университета (протокол № 7 от 25.02.2022 г.)

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Крайнюк О.П. Анализ структуры ФСК ГТО для общеобразовательных учреждений.....	5
Крещук Е.П., Загной Т.В. Преодоление кризиса в системе физической культуры и спорта.....	14
Кудряшов Е.В., Кузнецова О.Б., Зюзюков А.В. Особенности развития выносливости у студентов 1 курса ФГБОУ ВО «ПГФА Минздрава России» на занятиях по физической культуре с учетом ВФСК «ГТО».....	21
Мещеряков А.И. Моделирование процесса подготовки будущих учителей физической культуры к проведению занятий силовым фитнесом в учреждениях высшего образования.....	26
Павлова Н.А. Педагогические условия формирования профессиональной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту на основе духовно-нравственных ценностей.....	32
Ротерс Т.Т. Теоретические основы воспитания физических качеств у школьников: эстетический концепт.....	41
Чорноштан А.Г. Профессиональная модель компетентного учителя физической культуры как основа создания модульно-рейтинговой технологии.....	48
Шкурин А.И. Формирование личностных качеств школьников средствами физической культуры.....	55

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Драгнев Ю.В. Тактическая подготовка в армрестлинге.....	62
Загной Т.В. Факторы, влияющие на продолжительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в плавании.....	71
Попелухина С.В. Обзор развития прикладных видов спорта на Луганщине на примере стрелкового спорта.....	76

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ,
АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
АДАПТИВНОГО СПОРТА**

Будагьянц Г.Н. Формирование у студентов приверженности к здоровому образу жизни и отношения к здоровью как к наивысшей ценности.....	80
Клименко И.В., Шголец Ю.М. Современный подход к формированию ключевых компетенций в образовательном процессе.....	85
Мелешко Е.А. Анализ современных моделей к формированию готовности бакалавров к научно-исследовательской деятельности.....	90
Плякина В.В. Анализ историографических основ и современного состояния адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации.....	95
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	99
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	101

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 796.819(076)

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

Тактическая подготовка в армрестлинге

В статье рассматриваются стратегия подготовки (индивидуальная и командная), тактика (индивидуальная и командная), а также выбор технических приемов борьбы с разными соперниками до начала и во время поединка. 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 имеет суженную направленность и решает отдельные задачи соревновательной деятельности. В соответствии с теорией и методикой спортивной тренировки тактика разделяется на индивидуальную и командную.

Ключевые слова: тактика, спортивная тренировка, армспорт, армспортсмены.

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 в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности, правил и положений в конкретном виде спорта» [5, с. 271].

В данной теме речь пойдет о стратегии подготовки (индивидуальной и командной), тактике (индивидуальной и командной), а также о выборе технических приемов борьбы с разными соперниками до начала и во время поединка.

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

Главным фактором в достижении высокого спортивного результата армспортсменов 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 разделяется на индивидуальную и командную [4]. 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, где были уже увидены соперники знакомые или незнакомые; подготовку армспортсменов после того, как было определено жеребьевкой всех соперников; 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 мы, в соответствии с теорией и методикой спортивной тренировки, 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; прикрытие 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 и во время поединка.

До приезда на соревнования необходимо знать, какие соперники будут на соревнованиях, и проанализировать их возможности по их последним поединкам, пересматривая видео, или, по словам тех, кто с ними уже встречался. 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 бы могли повысить свой уровень технической, физиче-

ской и тактической подготовленности за короткий промежуток времени. Нужно установить, из каких городов, 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 прием борьбы эффективнее, чем во время тренировки. Поэтому важно знать, что соперник имеет свой план на поединок и будет вести поединок максимально быстро и сконцентрировано. Следовательно, которые необходимо противопоставлять действию тем, кто ведет 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) на 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 допускаться ошибки.

7. В момент, когда соперник напряжен и тянет на себя, не нарушая правила, 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 заканчивать поединок и сдаваться, но 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 поддавливать 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° 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° 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 (см. Тема 2. «Полумесяц на себя в сторону»).

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° 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 наверх, 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° 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 допускаться 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 совершить 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 подтягивая к себе руку соперника.

2. Если соперник смог раскрыть пальцы и кисть и имеет решительное желание закончить поединок, не нужно 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° 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 хранить напряжение плечевой 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 более легко было выполнять быстрый старт.
6. Необходимо держать в напряжении свои пальцы (мизинец, безымянный и средний), главным из которых является мизинец. Это не даст возможность сопернику перетянуть на свою пользу центр захвата.
7. Когда соперник имеет сильное напряжение мышц и тянет на себя, без нарушения правил, можно также, 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 пронировать 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 хранить напряжение плечевой 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 более легко было 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 подтягивая к себе руку соперника.

2. Если соперник смог раскрыть рабочий угол и 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 дождаться 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° 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. Глубокое рассмотрение представленных приемов не является целью этой работы, но в следующих трудах этому вопросу будет уделено надлежащее внимание.

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. Важное значение имеет умение тренеров и армспортсменов контролировать процесс соревновательной деятельности, быстро принимать соответствующие решения относительно апелляций, правильно оценивать и прогнозировать

вать 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. **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.
2. **Драгнев Ю.В.** Организация учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг» в Луганском национальном университете имени Владимира Даля / Ю.В. Драгнев // Vědecký časopis Aktuální pedagogika. – № 3. – 2019. – С. 40–44.
3. **Драгнев Ю.В.** Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Ю.В. Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.
4. **Олешко В.Г.** Силовые виды спорта : учеб. для студ. вузов физ. восп. и спорта / В.Г. Олешко – К. : Олимп. л-ра, 1999. – 287 с.
5. **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.
6. **Чорноштан А.Г.** Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре / А.Г. Чорноштан, М.С. Щербак // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко – Луганск : Книта, 2016. – № 1 (2) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 17–24.
7. **Чорноштан А.Г.** Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А.Г. Чорноштан // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2018. – № 1 (18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.

Dragnev Yu.V.

Tactical training in armwrestling

The article discusses training strategies (individual and team), tactics (individual and team), as well as the choice of techniques for fighting different opponents before and during the match. The team strategy consists in anticipating the respective capabilities of rivals in the process of preparing for competitions in general and the effectiveness of their performance at competitions in particular. The team strategy in armsport includes an unpredictable distribution of arm athletes by weight categories; prediction of the result of the competitive activity of each well-known arm athlete; the number of arm athletes in each weight category. Tactics have a narrowed focus and solves individual tasks of competitive activity. In accordance with the theory and methodology of sports training, tactics are divided into individual and team.

Key words: *tactics, sports training, armsport, armsportsmen.*

Научное издание

Коллектив авторов

ВЕСТНИК

ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Сборник научных трудов

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

Подписано в печать 08.04.2022. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 8.78.
Тираж ?? экз. Заказ № 48.

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