



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»**

**ИНСТИТУТ ФИЛОСОФИИ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**



**«ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**

*Сборник материалов
III Региональной научно-практической конференции,
посвященной Году педагога и наставника
26 мая 2023 года*

Луганск 2023

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»**

**«ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**

*Сборник материалов
III Региональной
научно-практической конференции,
посвященной Году педагога и наставника*

26 мая 2023 года

Луганск 2023

УДК 796/799(063) + 378.037(063)
ББК 75.1я 431
Т 338

*Рекомендовано к печати Ученым советом
Луганского государственного университета имени Владимира Даля
(Протокол № 10 от 23.06.2023 года)*

Т 338 Теория и практика физического воспитания, спортивного совершенствования, оздоровительной и адаптивной физической культуры студенческой молодежи в современных условиях : сборник материалов III Региональной научно-практической конференции, посвященной Году педагога и наставника, г. Луганск, 26 мая 2023 г. – Луганск : Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2023. – 130 с. [Электронное издание].

Сборник содержит материалы III Региональной научно-практической конференции, посвященной Году педагога и наставника, «Теория и практика физического воспитания, спортивного совершенствования, оздоровительной и адаптивной физической культуры студенческой молодежи в современных условиях».

Издание адресовано преподавателям, докторантам, аспирантам и студентам образовательных организаций высшего образования.

Отв. за выпуск заведующий кафедрой
физического воспитания, канд. пед. наук, доц. Ермолаева Т. Н.

Отв. редактор ст. преподаватель Елецкий С. Н.

УДК 796/799(063) + 378.037(063)
ББК 75.1я 431

© Коллектив авторов, 2023 г.
© Луганский государственный университет
имени Владимира Даля, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Андреева В. В., Ляпин В. П., Степаненко А. В., Николайчук М. Н.</i>	6
ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ	
<i>Бручко Е. С., Тупахина Т. А.</i>	11
СОН КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
<i>Гришин В. В.</i>	18
ПРОФИЛАКТИКА МИКРОТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА	
<i>Драгнев Ю. В.</i>	22
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ В АРМРЕСТЛИНГЕ В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ	
<i>Елецкий С. Н., Кудинов Н. И.</i>	26
ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ И ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	
<i>Ермолаева Т. Н.</i>	30
РАЗВИТИЕ ЭСТЕТИКО-ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ	
<i>Игнатова Т. А., Мамаева Е. В., Аверкиева Н. А.</i>	33
ЗАВИСИМОСТЬ ХАРАКТЕРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОТ СОМАТОТИПА СПОРТСМЕНА	
<i>Игнатова Т. А., Уварова Л. И., Мамаева Е. В., Кузят Е. А.</i>	40
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И ПРЫГУЧЕСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	
<i>Игнатова Т. А., Маназаров И. Ш., Волошина В. С.</i>	46
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ВУЗЕ	
<i>Игнатова Т. А., Терновская К. Ю., Маназаров И. Ш.</i>	53
ИКТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ	

<i>Каган О. Ф., Казаков Н. Д.</i>	59
ВИДЕОРЕКЛАМА КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОДВИЖЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
<i>Левенец С. В., Муравьева А. С.</i>	64
РОЛЬ ОНКОМАРКЕРОВ СЫВОРОТКИ КРОВИ В ДИАГНОСТИКЕ НОВООБРАЗОВАНИЙ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
<i>Лицоева Н. В., Николайчук И. Ю., Тюренков А. А.</i>	67
ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТКОМ МАССЫ ТЕЛА	
<i>Лопаткин А. К., Лопаткина М. В., Полоник А. Н.</i>	75
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА	
<i>Николайчук И. Ю., Полоник А. Н., Филипенко Т. В.</i>	80
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ	
<i>Радван А. Ю.</i>	85
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ТАЭКВОНДО	
<i>Рубинская И. Ю., Уварова Л. И., Тупахина Т. А.</i>	89
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ПРОФИЛАКТИКА РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ	
<i>Скнарина Е. Ю., Яковлева Е. В., Никитин А. Э.</i>	94
ЛФК КАК МЕТОД ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЦП	
<i>Степаненко А. В., Андреева В. В., Захаров В. И.</i>	98
ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА	
<i>Сухенко И. И.</i>	103
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ	

<i>Тупахина Т. А., Бручко Е. С.</i>	108
ГИПОДИНАМИЯ – ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА	
<i>Тюрников А. А., Николайчук И. Ю., Лицоева Н. В.</i>	113
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КРАНИОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ 2019 и 2022 ГОДОВ ПОСТУПЛЕНИЯ	
<i>Харьковский Р. Г.</i>	117
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ	
<i>Чернов Е. С.</i>	121
ПОЛИТИЧЕСКИЕ ВЛИЯНИЯ НА СПОРТ	
<i>Яковлева Е. В., Скнарина Е. Ю.</i>	125
О ПРОБЛЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	



Драгнев Юрий Владимирович,
*кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики
физического воспитания*

*Института физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ В АРМРЕСТЛИНГЕ В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Развитие армрестлинга в Луганской Народной Республике (ЛНР) происходит благодаря усилиям энтузиастов и любителей армрестлинга. 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.

Современное понимание развития и обучения рукоборцев в Луганской Народной Республике выражается в трех подходах.

Первый подход. Совершенствование технической и физической подготовленности армспортсменов в ЛНР 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 большее количество, однако рассмотрим только три подхода. Данный материал опубликован в таких статьях автора [2; 3; 4; 5]. Данные подходы предложены, опираясь на предыдущие разработки автора.

Итак, рассмотрим *первый подход* – «Совершенствование технической и физической подготовленности армспортсменов в ЛНР 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.

Психологическая готовность армспортсмена к поединку является решающим фактором победы. Психологи спорта и специалисты смежных наук (П. Бундзен, М. Бендюков, А. Кирюшин) особенное внимание уделяют разработке специальных технологий психической подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе соответствующих методов психодиагностики [1]. Под *психологической готовностью* армспортсмена к соревнованиям понимается решительность успешно выступать на соревнованиях. В психической готовности уделяется большая роль уверенности спортсмена и его воли, что не поддаются измерению и формализации.

Рассмотрим *второй подход* – «Использование дидактических принципов спортивной тренировки в армспорте».

Принцип сознательности и активности. Следует указать, что понимание поставленных задач и активное их выполнение в учебно-тренировочном процессе в армспорте во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к этому армспортсмены.

Принцип наглядности. Принцип наглядности в армспорте характеризуется использованием соответствующих ощущений армспортсменов, направленных на рациональное обучение в течение всего периода подготовки.

Принцип систематичности. 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.

Принцип постепенности. Необходимо сказать, что армспорт с одной стороны является простым и доступным видом спорта, а из 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.

Принцип доступности и индивидуализации. Соблюдение принципа доступности и индивидуализации в армспорте служит основой для рационального использования специфических принципов, средств и методов, обязывает тренеров строить учебно-тренировочный процесс в четком соответствии индивидуальным особенностям и уровня подготовленности армспортсменов с соблюдением гендерного подхода.

Принцип последовательности. Представленный принцип в армспорте выражается в трех правилах. Коротко рассмотрим эти правила: первое правило характеризуется последовательностью разучивания специальных физических упражнений или технических приемов борьбы на начальном этапе, когда армспортсмены лишь знакомятся с армспортом; второе правило определяется углубленным разучиванием и ознакомлением со спецификой выполнения специальных физических упражнений и технических приемов; третье правило определяет квалификационный уровень армспортсменов, когда для подготовки к соревнованиям избираются отдельные физические упражнения или их детали и специфические движения технических приемов.

Далее рассмотрим *третий подход* – «Совершенствование тактической подготовки в армрестлинге». Главным фактором в достижении высокого спортивного результата армспортсменов в армспорте является эффективная стратегия и тактика как тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности. 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. 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 и т. д.

Литература

1. Бундзен, П. В. Система психотренинга и психопрофилактики «Ментальный тренинг» / П. В. Бундзен, М. А. Бендюков, А. И. Кирушин // Вестн. спорт. мед. России. – 1994. – № 1–2. – С. 28–35.
2. Драгнев, Ю. В. Дидактические принципы спортивной тренировки в армспорте / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского государственного педагогического университета : сб. науч. тр. – № 1(60) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – Луганск : Книта, 2021. – С. 13–18.
3. Драгнев, Ю. В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. – № 1(3) : Серия 1, Пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2020. – С. 22–26.
4. Драгнев, Ю. В. Тактическая подготовка в армрестлинге / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского государственного педагогического университета : сб. науч. тр. – № 4(73) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – Луганск : Книта, 2021. – С. 62–70.
5. 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.

Научное издание

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Сборник материалов III Региональной научно-практической
конференции, посвященной Году педагога и наставника

26 мая 2023 года

Оригинал-макет

Коломиец-Кириллова Е.А.

Подписано в печать 10.08.2023
Формат 60×84_{1/16} Бумага типограф. Гарнитура
Times. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,5.
Изд. № 01400. Цена договорная.
[Электронное издание]

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, 20 а

Телефон: +7(959)138-34-80

E-mail: izdat.lguv.dal@gmail.com <http://www.dahluniver.ru>