

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»)**

**ПОДГОТОВКА  
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ  
НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Монография*



Луганск  
2022

УДК 378.015.31:17.022.1+796.011.1

ББК 74.489.00

П 85

*Рецензенты:*

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

**П85 Подготовка будущих специалистов по физической культуре в условиях непрерывного образования : монография / под общ. ред. А. Г. Черноштана / ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». – Луганск : «Книга», 2022. – 200 с.**

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

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

УДК 378.015.31:17.022.1+796.011.1

ББК 74.489.00

*Рекомендовано к печати Научной комиссией  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
(протокол № 8 от 13.04.2022 г.)*

© Коллектив авторов, 2022

© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	4
<b>РАЗДЕЛ 1. ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b> .....	6
1.1. Технологические основы подготовки компетентного специалиста по физической культуре в высшем учебном заведении (А.Г. Черноштан).....	6
1.2. Анализ проблемы подготовки будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности (А.И. Мещеряков).....	35
1.3. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности будущих специалистов в области физической культуры (А.С. Богданова).....	67
<b>РАЗДЕЛ 2. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ</b> .....	100
2.1. Исторический анализ развития школьных программ по физической культуре: раздел гимнастика (период XX-XXI века) (Т.Т. Ротерс) .....	100
2.2. Опыт организации экспериментальной работы по формированию инклюзивной компетентности студентов вуза (Е.В. Богданова).....	138
2.3. Тактическая подготовка и средства восстановления в армрестлинге (Ю.В. Драгнев).....	165
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ</b> .....	196

### **2.3. Тактическая подготовка и средства восстановления в армрестлинге (Ю.В. Драгнев)**

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» [12, с. 271].

Решением педагогических проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности в области физической культуры спорта, а так же физкультурно-оздоровительными проблемами в общеобразовательных школах занимались такие современные ученые, как: А. Богданова [3], Е. Богданова [6], Ю. Драгнев [4; 5; 6], В. Завадич [7], А. Мещеряков [9], Т. Ротерс [11], А. Черноштан [14; 15] и др. В исследованиях ученых были решены задачи, связанные с методикой физической подготовки ученической молодежи; теорией и методикой электронного обучения в высшем физкультурном образовании; психологической готовностью армспортсменов к поединкам; исследованием критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре; теоретическими основами рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения; музыкально-ритмическим воспитанием в

профессиональной подготовке учителя физической культуры; взаимосвязью между энергией и работой на занятиях силовой аэробикой с женщинами среднего возраста (35–45 лет); диагностикой отношения и мотивации студентов к занятиям физической культурой; формами физкультурно-оздоровительной работы во внеклассной и внешкольной работе со старшеклассниками и др.

Данный материал был взят из учебного пособия Ю. Драгнева «Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» с целью ознакомления научной общественности в области педагогики и спорта в контексте изучения тактической подготовки и средств восстановления в армрестлинге [4].

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.

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 [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, 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.

*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 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, физической 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, 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 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 (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  $100^{\circ}$ – $110^{\circ}$  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 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 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 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 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 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 супнировать 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, нужен 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  $45^\circ$  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.

Приведены 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 действия

соперников, а также находить оптимальные варианты тактических решений.

В содержание представленной темы вошла стратегия подготовки (индивидуальная и командная) и тактика (индивидуальная и командная). Рассмотрение тактической подготовки включало 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.

**Далее рассмотрим средства восстановления армспортсменов после соревновательного поединка и соревнований.** Во время рассмотрения средств восстановления в армспорте, следует обратить внимание на то, что детальное изучение многих средств, которые есть в мировой спортивной практике, не является основной задачей данного пособия. Представим лишь некоторые фрагменты средств и их влияние на армспортсменов по научным работам таких ученых, как: И. Аулик, О. Бирюков, Д. Гоулд, Г. Макарова, В. Олешко, Н. Суханова, Г. Уэйнберг, Ю. Шкреттий [1; 2; 8; 10; 12; 13; 16; 17].

Рост уровня спортивных достижений в армспорте происходит не только за счет рационального построения технической, физической, психической, тактической, теоретической подготовки армспортсменов, но и за счет управления ею. Важной составной частью ее есть

восстановление и стимуляция работоспособности организма во время учебно-тренировочного процесса, в соревновательный и послесоревновательный периоды. Восстановление армспортсменов – это процесс биологического уравнивания организма после интенсивных силовых, скоростно-силовых, психологических, технических и тактических тренировок. Для быстрого восстановления после тренировочных нагрузок В. Олешко предлагает такие средства восстановления: «а) рациональное питание, б) рациональный режим дня, в) физиотерапевтические средства, г) фармакологические средства, д) психологические средства и т.д.» [10, с. 222]. В теоретической наработке ученого рассмотрим рациональное питание и рациональный режим дня.

По информации В. Олешко, на научные достижения которого мы дальше будем опираться, белки состоят из 20 аминокислот, 8 из которых является незаменимыми, потому они должны поступать в организм с едой. По химическому составу различаются две группы белков: протеины и протеиды. Первые во время гидролиза распадаются на аминокислоты, а вторые – образуют аминокислоты и соединения небелкового характера (углеводы, нуклеиновые кислоты) [10]. Ученый говорит: «белок, который поступает в организм с едой, используется в качестве пластического материала (пополнение и новообразование разнообразных структурных компонентов клеток) и для обеспечения организма энергией. В организме спортсмена вместе с процессом расщепления осуществляется синтез белков с помощью аминокислот, их новообразования и распад в организме происходит непрерывно, следовательно они в организме не депонируются. Процесс усвоения организмом веществ, которые поступают извне и которые являются составными частями биологических структур,

ученым называется ассимиляцией или анаболизмом, а совокупность процессов образования простых веществ из более сложных, во время протекания которых освобождается энергия, называется диссимиляцией или катаболизмом...» [10, с. 223]. Основным источником животного белка, по мнению ученого, есть мясо, рыба, яйца, молочные продукты, а источником растительного белка – крупы, хлеб, бобовые и т.д. В. Олешко утверждает, что «углеводы являются основным источником энергии в организме спортсмена. Они активно участвуют в реакциях обмена веществ: синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, мукополисахаридов, глюкотекоидов и других веществ, которые выполняют структурные и защитные функции» [10, с. 223]. Еще одним важным поставщиком энергии, продолжает В. Олешко, выступают жиры. Источником растительных жиров является овсяная крупа, подсолнечная, кукурузная масла, орехи и т.д. Источником животных жиров являются сыры, свинина, сало, сливочное масло и т.д.

В. Олешко отмечает, что «вместе с жирами в организм поступают жирорастворимые витамины, употребление которых в виде драже и экстрактов сводит к минимуму использование животных жиров. Витамины и микроэлементы играют значительную роль в восстановлении спортсменов и принимают участие в промежуточном обмене, обеспечивают усвоение питательных веществ тканями организма. Витамин А способствует укреплению костей, нервной системы, улучшению зрения, состояния кожи, зубов и т.д. Витамин С принимает участие в окислении аминокислот, регуляции обмена белков, синтезе стероидных гормонов, способствует укреплению сосудов, повышает работоспособность и стойкость организма к стрессам. Витамины группы В принимают участие в процессе метаболизма жиров, белков и углеводов, в передаче

возбуждения в нервной системе, улучшают кроветворение, регулируют кислотность и секрецию желудочного сока. Витамин Р уменьшает проницаемость сосудов, усиливает действие аскорбиновой кислоты, способствует действию окислительных процессов. Витамин Е принимает участие в обменных процессах мышечных тканей, которые входят в состав мембран клеток, стимулирует работу сердечной мышцы. Витамины группы К принимают участие в синтезе протромбина, стимулируют сократительные функции мышечной ткани кишок, матки, бронхов. Комплекс незаменимых полиненасыщенных жирных кислот нужен для «нормальной жизнедеятельности организма человека» [10, с. 224–225].

Следовательно, суть рационального питания армспортсменов характеризуется, прежде всего, знанием того, что в каких продуктах находится, какие витамины, жиры, углеводы и белки (аминокислоты).

Очень важно для спортсменов, которые занимаются армспортом придерживаться *режима питания*. В. Олешко доказывает, что «необходимо воспитать привычку принимать еду в одно и то же время. Это будет влиять на возникновение в организме условного рефлекса, который будет обеспечивать выделение желудком желудочного сока. Процесс усвоения еды протекает более эффективно, если спортсмены сохраняют ровные промежутки времени между ее приемами. Для представителей силовых видов спорта наилучшим вариантом является четырехразовое питание: первый завтрак – через 30 – 40 минут после зарядки (по объему и калорийности он составляет 25 – 30 %); второй – через 3 – 4 часа после него (15% соответственно), обед – через 3 – 4 часов после второго завтрака (40 – 45 %) и ужин – через 5 – 6 часов после обеда, но не позже, чем за 1,5 – 2 часа до сна» [10, с. 226].

Следовательно, во время составления рациона для армспортсменов важно уделять внимание правильному

соединению определенных пищевых продуктов. Это связано с тем, что желудок человека реагирует выделением желудочного сока определенного состава на отдельный вид еды.

*Рациональный режим дня армспортсменов* должен быть первым фактором повышения физической, тактической, психологической, технической подготовленности. Ю. Шкретий указывает на то, что «чрезвычайная напряженность современной тренировки создает дополнительные трудности, когда нужно установить оптимальный режим работы и отдыха, их чередования в рамках структурных образований тренировочного процесса, обеспечить адекватные условия для полноценного выполнения спортсменом работы разной направленности и эффективного хода специальных адаптационных реакций в организме после нее, что заметно влияет на действенность соревновательной деятельности» [16, с. 3]. Режим характеризуется изменением отдельных видов деятельности армспортсменов на протяжении дня, в которое входят сон, питание, учеба, учебно-тренировочный процесс, активный и пассивный отдых и т.д. В. Олешко отмечает, что «во время сна у спортсменов происходит восстановление работоспособности нервно-мышечной системы и накопления нервной энергии, расслабления мышц, снижается обмен веществ и газообмен, реже становится частота сердечных сокращений, снижается артериальное давление... после обеда следует отдохнуть 1–1,5 часа для восстановления сил. При соблюдении режима на протяжении суток в ЦНС спортсмена образуется динамический стереотип, который облегчает деятельность систем организма в обычных условиях и повышает работоспособность» [10, с. 230].

Далее мы рассмотрим *физиотерапевтические средства* по теоретической наработке О. Бирюкова.

Ученый утверждает, что после спортивной тренировки рекомендуется провести массаж. Если такой возможности нет, то необходимо сделать *самомассаж*. Для того, чтобы приступить к использованию самомассажа в армспорте после тренировочных занятий, необходимо знать основные приемы. Рассмотрим по О. Бирюкову *приемы самомассажа*. О. Бирюков указывает, что «необходимо сразу же научиться владеть правой и левой рукой. При самом массаже используют такие приемы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, активные движения, пассивные движения, движения с сопротивлением, ударные приемы, встряхивания и т.д. Эти приемы очень важно применять армспортсменам при самомассаже как в учебно-тренировочном процессе, так и в период соревновательной деятельности. Подадим некоторые приемы (поглаживание, выжимание, разминание)» [2, с. 18–24].

*Поглаживание*. О. Бирюков указывает, что «этот прием один из самых древних и распространенных во всех системах массажа. Невзирая на то, что он не делает давления на ткани, действуя физически лишь на кожу, значение его в сеансе массажа очень мощное. Оно успокаивает нервную систему, а при длительном применении создает даже обезболивающий эффект. Это свойство поглаживания с успехом используют в армспорте, если необходимо снять у спортсмена лишнюю нервозность перед стартом, ослабить эмоциональные переживания. Выполняется поглаживание ладонью. При этом четыре пальца соединяются вместе, что дает возможность захватить большую площадь. Ладонь плотно прижимается к участку, слегка обхватывает его и без усилия скользит по коже медленно и ритмично. В зависимости от того, какой участок тела массируется, поглаживание делается или одной рукой, или обеими по очереди, одна рука выплывает за другой, повторяя ее

движения. Поочередное поглаживание выполняется двумя руками, движения происходят непрерывно; когда одна рука заканчивает поглаживание, другая его начинает, выплывая за первой, повторяя ее движения. Непрерывность действий рук имеет большое значение в эффективности этого приема. *Выжимание* полезно применять, когда руки устают или когда они находятся внизу и отекают. Используют также поперечное выжимание: кисть налагается поперек мышцы, которая массируется. В этом случае выжимание проводят большим пальцем. Из этого же положения выполняется выжимание ребром ладони (пальцы слегка согнуты). Можно делать выжимание и подушечками четырех пальцев или одного большого пальца. Выбор зависит от того, какой участок тела массируется. *Разминание* является основным приемом самого массажа, с помощью которого массируются не только поверхностные, но и мышцы, которые находятся более глубоко. Разминание более выражено, чем предыдущие приемы, усиливает кровообращение и лимфоток. Разминание является отличной пассивной гимнастикой для мышц, сосудов, благодаря которой они становятся более эластичными» [2, с. 18–24].

Дальше мы рассмотрим применительно к армспорту *психологические средства*, которые Г. Уэйнберг и Д. Гоулд условно распределяют на три группы: *психотерапевтические*; *психопрофилактические*; *психогигиенические* [13]. К психотерапевтическим ученые относят: навеваемый сон-отдых, мышечную релаксацию, специальные дыхательные упражнения; к психопрофилактическим – психорегулирующее тренировку (индивидуальную и коллективную), музыку, светомузыку; к психогигиеническим – снижение негативных эмоций, разносторонний отдых.

В практике армспорта, в основном, используется *психологическая саморегуляция*, которая применяется перед тренировкой или соревнованием. *Психологическую саморегуляцию* характеризует влияние армспортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих им представляемых образов (удобный стол, кисть, победа, срыв захвата, ремень и т.д.). Следует указать, что в психологической саморегуляции применяются два основных метода, а именно: самоубеждение и самонавеивание (если армспортсмен очень возбужден перед поединком, то ему необходимо использовать метод самонавеивания, но если армспортсмен подавлен квалификацией соперника, то ему необходимо использовать метод самоубеждения с целью успешной борьбы с ним).

В сложных условиях поединка проявляются все психофизические качества армспортсмена, которые характеризуют его как личность. Этим диктуется необходимость проведения психопрофилактики и психогигиены. В поединке побеждает армспортсмен со стойкой психикой, который способен мобилизоваться для достижения победы. Г. Уэйнберг и Д. Гоулд считают, что с помощью психологического влияния удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, снизить состояние психической подавленности, быстрее восстановить потраченную нервную энергию и, тем самым, повлиять на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма. Важнейшим условием успешной реализации психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических влияний в период соревнований [13].

Следует отметить, что перед соревнованиями разного уровня армспортсменам необходимо применять *аутогенную тренировку*. Слова, проговаривания, представляемые образы влияют на функциональное

состояние разных органов и систем положительно или отрицательно. Аутогенная тренировка направлена на то, чтобы армспортсмен имел возможность сознательно управлять процессами, которые происходят в его организме. Его можно использовать с целью восстановления психологического состояния перед выступлением в соревнованиях, в перерывах между поединками, а также после соревнований и тренировочных занятий.

Перед соревнованиями армспортсмены могут говорить такие формулы:

1. Я напрягаю свою руку и чувствую прилив большой силы.
2. У меня очень удачный старт.
3. Я никому не проигрываю старт.
4. Мои пальцы не сможет разогнуть соперник, когда будет проводить прием «верх, пронация».
5. Мне нужно быть внимательным во время команды «Ready! Go!».
6. Я внимательно слушаю своего тренера перед поединком.
7. На меня смотрят мои друзья и тренер, и я не могу их подвести.
8. Я вижу свою победу над тяжелым соперником.
9. Я верю в свою победу на соревнованиях.
10. Я смогу победить в поединке.

В процессе овладения техникой аутогенной тренировки формулы повторяют 4–6 раз подряд и медленно.

Далее подадим в соответствии с армспортом оздоровительное влияние бани на разные системы организма (нервную, эндокринную, опорно-двигательный аппарат, пищеварительную, дыхательную, сердечнососудистую) по Н. Сухановой, которая рассматривает 1000 целебных ее свойств [17, с. 121–157].

*Полезные свойства бани.* Баня помогает быстрому восстановлению армспортсменов после тренировок. Температура тела в бане, отмечает Н. Суханова, с сухим жаром в среднем повышается на  $0,5^{\circ}$ – $4^{\circ}$ , причем в первые минуты в основном нагревается кожа. Температура тела достигает до  $38^{\circ}$ – $40^{\circ}$  [17]. Повышение температуры тела в бане – явление кратковременное, неустойчивое. Приблизительно то же происходит у армспортсмена, когда он интенсивно тренируется на специальных тренажерах для армспорта или выступает на соревнованиях разного квалификационного уровня.

Н. Суханова утверждает, что «повышение температуры на банном полке имеет свои закономерности. Сначала, когда нагревается кожа, температура внутренних органов увеличивается незначительным образом. Это происходит в первые 2–4 минуты. Но потом постепенное повышение температуры кожи будто под тормаживается. Однако увеличивается температура внутренних органов. Хотя жар в бане не спадает (напротив, его обычно добавляют), переносить его становится все легче и легче» [8, с. 120].

*Влияние на нервную систему организма.* Баня для армспортсменов считается незаменимым средством снятия нервного напряжения после тренировки или соревнований. Действие бани отвлекает от соревновательных переживаний, дает возможность переключить внимание и т.д. Влияние бани на нервную систему армспортсменов, через получение позитивных эмоций, дает возможность легче отнестись к последующим поединкам. Н. Суханова отмечает, что «в условиях паровой бани происходит интенсивное расширение кровеносных сосудов, расположенных в периферических участках тела спортсмена: в коже, подкожной клетчатке, мышцах. Это и является одной из основных причин влияния термо- и гидропроцедур на нервную систему: кровь отливает от

мозга, значительно снижается активность его корковых структур, наступает состояние торможения, релаксация – то, что обычно называют покоем. Как следствие этого мы можем наблюдать распространенную среди постоянных посетителей парной склонность к задушевым беседам, спокойному длительному общению» [17, с. 121]. Армспортсмены, которые регулярно посещают баню, как правило, имеют высокую психическую стойкость к поединкам, больше подготовлены к трудностям на соревнованиях разного квалификационного уровня и т.д.

*Влияние на эндокринную систему организма.* Банные процедуры в течение годового учебно-тренировочного периода (макроцикл) благоприятно отражаются на восстановлении щитовидной железы и активизируют окислительные процессы в организме армспортсменов. Н. Суханова утверждает, что «эндокринная система, равно как и нервная система..., достаточно активно реагирует на стрессовое влияние сухого жара и «легкого» пара. Гормоны внутренней секреции начинают производиться мгновенно, во всех составных частях человеческого организма, начиная от гипофиза и заканчивая корой надпочечников... в результате влияния банного жара в крови устанавливается кислотно-щелочное равновесие и газообмен, повышается уровень эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, значительно растёт способность крови к свертыванию и усиливается синтез белка» [17, с. 125–126].

*Влияние на опорно-двигательный аппарат организма.* Позитивное влияние бани на опорно-двигательный аппарат армспортсменов выражается в нормальной его жизнедеятельности. В учебно-тренировочном процессе армспортсменов большие нагрузки на локтевые суставы часто вызывают травмы. По поводу этого Н. Суханова говорит, что «паровая в таких случаях может способствовать уменьшению

околосуставных отеков, потому что усиливает отток венозной крови и лимфы, ликвидирует застойные явления, способствует восстановлению нормальной функции сустава, а также является фактором, который предупреждает развитие в нем патологических состояний. Усиление кровообращения в коже, подкожной клетчатке, мышцах вызывает усиление обменных процессов в связках, сухожилиях и костной ткани, на эти обменные процессы влияет и кровеносная система самих органов. Местное влияние тепла эти процессы усиливает: в итоге рассасываются отеки, увеличивается эластичность тканей, а следовательно, и подвижность связочного аппарата, уменьшаются болезненные ощущения, что позволяет после бани значительно увеличить объем движений в больных суставах» [17, с. 129–130].

Поэтому для армспортсменов все банные процедуры (в соединении с самим массажем, который представлен выше) самым благоприятным образом отражаются на восстановлении функций суставов, сухожильно-связочного аппарата рук, а также на состоянии позвоночника после тренировки или соревнований.

*Влияние на пищеварительную систему организма.* Обычно в бане есть не хочется совсем или частично. Однако не рекомендуется употреблять еду во время посещения бани. Н. Суханова утверждает, что «тепло и холод влияют на кровоснабжение органов желудочно-кишечного тракта с помощью перераспределения крови в организме. В результате оттока крови на периферию кровоснабжения органов пищеварения на начальном этапе уменьшается. Уменьшается и секреторная активность этих органов, их моторика. Именно поэтому важно перед посещением бани не переждать, ведь еда, которая находится в слабо функционирующем желудочно-кишечном тракте будет жать на диафрагму, мешать

нормальной вентиляции легких, затруднять работу сердца... В крайнем случае в бане и сразу после нее можно употреблять овощи, фрукты, соки, минеральную воду или в очень ограниченном количестве кое-что более существенное: сосиски, жареную колбасу (как это делают финны). Когда процедура протекает более 2,5 часов, можно употреблять и легкие закуски. Переждать после бани, невзирая на закономерное повышение аппетита в ответ на прилив крови к внутренним органам и повышению обменных процессов, нежелательно. Это вызывает ощущение тяжести в животе и вялость тела» [17, с. 139–140]. Армспортсменам нужно взять это к сведению и придерживаться поданных советов.

*Влияние на дыхательную систему организма.* Нужно сказать, что основная функциональная нагрузка в процессе жизнедеятельности человека лежит на легких, потому что они обеспечивают внутреннюю защиту организма от большого количества разных вредных веществ. Для армспортсменов у бани есть самые благоприятные условия для проведения ингаляций эфирными маслами и фитонцидами и т.д. Н. Суханова указывает на то, что «горячий пар во время прыскания на раскаленные камни отваров и настоев разных лекарственных трав, кваса, минеральной воды, при вдыхании аромата от распаренного березового или другого веника попадает в глубинные отделы легких. Баня и сауна, благодаря влиянию горячего воздуха на слизистую оболочку полости носа, уменьшают отеки слизистой, действуют, что подсушивают, и тем самым тормозят выделение секрета из носа» [17, с. 143]. Положительное влияние бани на функции легких армспортсменов после тренировки ощутимое, исходя из того, что во время вдыхания горячего воздуха в бане возникает температурное раздражение альвеол легких, увеличивается их емкость и т.д.

*Влияние на сердечнососудистую систему организма.* Н. Суханова напоминает, что «обычная частота сердечных сокращений в зависимости от тренированности человека – от 60 до 80 ударов на минуту. По ее мнению, чем быстрее и более полнокровно заполнятся сосуды и быстрее будут двигаться в них кровь и лимфа, тем более выносливым и более здоровым будет организм. Качественно ускорить продвижение крови и лимфы по сосудам, а также эффективно избежать застоя крови, в частности, способна баня. Баня является прекрасным стимулятором деятельности сердца спортсмена» [17, с. 151]. Влияние банных процедур на сердечнососудистую систему армспортсменов проявляется в ускорении продвижения крови в артериях и в облегчении венозного кровообращения. Жар бани значительно повышает функции сердечно-сосудистой системы. Увеличение температуры крови мощно стимулирует сердечную мышцу. За одну минуту количество крови, которая протекает через сердце, увеличивается в среднем более чем в полтора раза. Армспортсменам необходимо регулярно пользоваться баней для оптимизации работы сердечно-сосудистой системы, что хорошо будет влиять на результаты во время выполнения специальных и специфических физических упражнений.

По мнению И. Аулика состояние физической и умственной работоспособности определяется, скоростью и характером усталости, то есть состоянием, которое возникает в организме из-за работы при неполноценном процессе восстановления. Всякий раз следствием утомляемости бывает ухудшение эффективности работы ее качества [1].

Г. Макарова говорит, что «в настоящее время, когда объем и интенсивность тренировочных нагрузок в спорте высших достижений достигли практически околোগраничных величин, ни у кого из специалистов не

вызывает сомнения правомерность использования у атлетов высокой квалификации определенных (что не относятся к группе допинга) средств и методов, направленных на оптимизацию восстановления после нагрузки и повышения физической работоспособности» [8, с. 261].

Далее подадим в соответствии с армспортом фармакологические *средства* восстановления организма. После больших тренировочных нагрузок армспортсмены, с целью восстановления организма и стимулирования работоспособности, употребляют фармакологические средства.

Рассмотрим фармакологические препараты, которые рекомендуются специалистами (В. Олешко) для разрешенного употребления [10]. По эффективности действия и биологическим содержанием все фармакологические препараты условно разделяются на такие группы: витамины и коферменты; препараты пластического действия; препараты энергетического действия; адаптогены и средства, которые повышают иммунные свойства организма; препараты, которые регулируют электролитный обмен; антиоксиданты; медиаторы ЦНС, которые регулируют процессы возбуждения и торможения; средства, которые влияют на кровоток. Лекарственные средства, перечисленные выше, употребляются в виде настоев и экстрактов. Дозы, которые рекомендуются для использования индивидуальные, и зависят от массы тела, возраста, состояния организма и индивидуальной склонности армспортсмена к препаратам.

В армспорте анаболические стероиды негативно влияют на состояние здоровья армспортсменов, и прежде всего нарушают функцию печени. В. Олешко указывает на то, что диапазон этих нарушений достаточно очень широкий (от безболезненных выделений ферментов из поврежденной ткани печени в кровь, к таким, как рак

печени и т.д.). Следовательно, включение медицинской комиссией МОК диуретиков к списку запрещенных, продолжает В. Олешко, предопределено их использованием как средств, которые маскируют употребление анаболических стероидов [10].

Рассмотренные некоторые фрагменты средств восстановления армспортсменов, а именно: рациональное питание, рациональный режим дня спортсменов, физиотерапевтические средства, самомассаж, психологические средства (перед тренировкой, после тренировки, перед соревнованиями), оздоровительное влияние бани на разные системы организма и фармакологические средства восстановления армспортсменов ориентированы на их использование в учебно-тренировочном процессе и направлены на оптимизацию подготовки армспортсменов к соревнованиям. Нужно отметить, что самостоятельное использование средств без разрешения спортивного врача может привести к нежелательным негативным результатам. Это может произойти в связи с особенностями состояния здоровья конкретного армспортсмена или некорректно примененными средствами восстановления в учебно-тренировочном процессе (или после него) с разными физическими и психическими нагрузками без совета и рецепта спортивного врача.

### **Список использованной литературы**

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 191 с.
2. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого / А.А. Бирюков. – 3-е изд., доп., перераб. – М. : Физ. и спорт, 1987. – 96 с.

3. Богданова А.С. Диагностика отношения и мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.С. Богданова // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Е.Н. Дятлова; ред. сер. О.Г. Сущенко. – № 4(21) : Серия 1, пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2018. – С. 5–9.

4. 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.

5. 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.

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

7. Завадич В.Н. Формы физкультурно-оздоровительной работы во внеклассной и внешкольной работе со старшеклассниками / Завадич В.Н. / Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях» (Луганск, 17–18 апреля 2019 г.). – ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», В 2-х томах. – изд-ство: Книта, 2020. – С. 146–151.

8. Макарова Г.А. Спортивна медицина : учеб. / Г.А. Макарова. – М. : Сов. спорт, 2003. – 480 с.

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

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

12. 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.

13. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д.Г. Гоулд; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев : Олимп. лит, 1998. – 335 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. / 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.

16. Шкребтий Ю.М. Управление тренировочными и соревновательными нагрузками спортсменов высокого класса в условиях интенсификации процесса подготовки : дис... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Шкребтий Юрий Матвеевич. – К., 2006. – 415 с.

17. 1000 целительных свойств бани. – М. : Изд. дом «Улис XXI», 2001. – 352 с.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

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

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

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

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

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

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

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

**Научное издание**

**ПОДГОТОВКА  
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ  
НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Монография**

Материалы печатаются с оригиналов,  
предоставленных авторами

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

**Компьютерный набор:** Ю.В. Драгнев

**Компьютерный макет:** Ю.В. Драгнев

**Обложка:** Ю.В. Драгнев

Фон для обложки взят с сайта:

<https://catherineasquithgallery.com/korichnevye-fony/915-fizkulturnyj-shokolad-fon-152-foto.html>

Подписано в печать 19.04.2022. Формат 60×84/16.

Усл. печ. л. 11,63. Печать ризографическая.

Заказ № 52. Тираж 100 экз.

Издатель

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

«Книта»

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

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