

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**



В Е С Т Н И К

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

**«ЛУГАНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»**

**№ 8(62)
2022**

**II НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ, ПОСВЯЩЕННОЙ
60-ЛЕТИЮ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
26 мая 2022 Г.**

Луганск 2022

ВЕСТНИК

ЛУГАНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ

№ 8 (62) 2022

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
ОСНОВАН В 2015 ГОДУ
ВХОДИТ В БАЗУ
РИНЦ

ОСНОВАТЕЛЬ
ГОУ ВО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ

Журнал зарегистрирован в Министерстве информации,
печати и массовых коммуникаций
Серия № ПИ 000170 от 19 января 2021 г.

Свидетельство о государственной регистрации
Издателя, изготовителя и распространителя средства
массовой информации
МИ-СРГ ИД 000003 от 20 ноября 2015г.

Журнал включен в перечень научных изданий ВАК ЛНР (Приказ № 8-ОД от 8.01.19) в котором могут публиковаться результаты диссертационных работ на соискание ученой степени доктора и кандидата физико-математических, химических, технических, экономических, исторических, философских, филологических, юридических, педагогических, психологических, социологических наук.

ISSN 2522-4905

Главная редакционная коллегия :

Рябичев В.Д., докт. техн. наук, (главный редактор),
Гутько Ю.И., докт. техн. наук, (зам. главн. редактора),
Витренко В.А., докт. техн. наук (зам. главн. редактора),
Авершин А.А., канд. психол. наук,
Андрійчук Н.Д., докт. техн. наук,
Атоян А.И., докт. филос. наук,
Белых А.С., докт. пед. наук,
Бельдюгин В.А. канд. ист. наук,
Болдырев К.А., докт. экон. наук,
Будиков Л.Я., докт. техн. наук,
Губачева Л.А., докт. техн. наук,
Дейнека И.Г., докт. техн. наук,
Дрозд Г.Я., докт. техн. наук,
Ерошин С.С., докт. техн. наук,
Замота Т.Н., докт. техн. наук,
Исаев В.Д., докт. филос. наук,
Клименко А.С., докт. филол. наук,
Коваленко А.А., канд. техн. наук, проф.,
Кривоколыско С.Г., докт. хим. наук,
Крохмалева Е.Г., канд. пед. наук,
Корсунов К.А., докт. техн. наук,
Лазор В.В., докт. юридич. наук,
Лазор Л.И., докт. юридич. наук,
Лустенко А.Ю., докт. филос. наук,

Ляпин В.П., докт. биол. наук,
Максимова Т.С., докт. экон. наук,
Максимов В.В., докт. экон. наук,
Мечетный Ю.Н., докт. мед. наук,
Мирошников В.В., докт. техн. наук,
Мортиков В.В., докт. экон. наук,
Нечаев Г.И., докт. техн. наук,
Панайотов К.К., канд. техн. наук,
Родионов А.В., докт. экон. наук,
Рябичева Л.А., докт. техн. наук,
Салита С.В., докт. экон. наук,
Санжаров С.Н., докт. ист. наук,
Свиридова Н.Д., докт. экон. наук,
Семин Д.А., докт. техн. наук,
Скляр П.П., докт. психол. наук,
Тарарычкин И.А., докт. техн. наук,
Тисунова В.Н., докт. экон. наук,
Утутов Н.Л., докт. техн. наук,
Фесенко Ю.П., докт. филол. наук,
Харьковский Р.Г. канд. ист. наук,
Шамшина И.И., докт. юридич. наук,
Шелютто В.М., докт. филос. наук,
Яковенко В.В., докт. техн. наук

Ответственный за выпуск: Ермолаева Т.Н.

Рекомендовано в печать Ученым советом Луганского государственного университета имени Владимира Даля.
(Протокол № 5 от 24.12.2021 г.)

Материалы номера печатаются на языке оригинала.

VESTNIK

LUGANSK
VLADIMIR DAHL
STATE UNIVERSITY

№ 8 (62) 2022

THE SCIENTIFIC JOURNAL
WAS FOUNDED IN 2015
INCLUDED INTO THE BASE OF
RISC

FOUNDER
SEE HT LPR
«LUGANSK VLADIMIR DAHL
STATE UNIVERSITY»

Journal is registered by the Ministry of Information,
Publishing and Mass Communications
Series № PI 000170 of January, 19 2021

State Registration Certificate of Publisher, Producer
and Distributor of means of mass information

MI-SRG ID 000003 of November, 20 2015

СО Д Е Р Ж А Н И Е

МЕТОД КОРРЕКЦИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ Андреева В.В., Ляпин В.П., Чернов Е.С. -----	9
ПРОБЛЕМА АЛЛЕРГОПАТОЛОГИИ В СПОРТЕ И ЕЕ ВОЗМОЖНАЯ КОРРЕКЦИЯ РАСТИТЕЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ Гришин В.В. -----	13
АУТОАГРЕССИВНОСТЬ КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ С БОЛЬЮ В СПОРТЕ Димура И.Н., Косалапова Д.А. -----	17
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИНЦИПА ЦИКЛИЧНОСТИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ АРМСПОРТСМЕНОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «АРМРЕСТЛИНГ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ Драгнев Ю.В. -----	23
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ Елецкий С. Н. -----	27
ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ Ермолаева Т.Н. -----	31
ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ЛГУ ИМ. В. ДАЛЯ Ермолаева Т.Н., Шевченко А.Г. -----	35
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Еремина Н.В., Омеляненко А.Л. -----	39
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР КАК МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ Захаров В.И., Кудинов Н.И. -----	43
МОДЕЛЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ Козаченко Е.В. -----	46
ФИТНЕС-ТРЕКЕР КАК СТИМУЛЯТОР ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И НАГРУЗКУ ЧЕЛОВЕКА Колчина Е.Ю. -----	51
ПРИМЕНЕНИЕ ОБЛАЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ Леонова О.В., Леонов Я.А. -----	55
ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ С ПЛОСКОСТОПИЕМ Лицоева Н.В., Николайчук И.Ю., Тюренок А.А., Николайчук М.Н., Ермолаева Т.Н. -----	59
МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ Мамаев Д.Ю., Мамаева Е.В. -----	64
П.К. АНОХИН И ЕГО ТЕОРИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ Мамаева Е. В., Аверкиева Н. А. -----	69
ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТЫ С ПРЕДМЕТАМИ НА ЭЛЕМЕНТАХ МАСТЕРСТВА И РИСКАХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ С 1992 ДО 2021 ГОДА Мисникова М.О., Кивихарью И.В. -----	73
ИГРА В МЯЧ ПОК-ТА-ПОК – ПРАРОДИТЕЛЬ БАСКЕТБОЛА Муртузалиев С. И. -----	82
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 53.03.01 МУЗЫКАЛЬНОЕ ИСКУССТВО ЭСТРАДЫ В ВУЗАХ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ Пшечук-Воронина Я. Ю. -----	86

УДК 796.8-057.874(045)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИНЦИПА ЦИКЛИЧНОСТИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ АРМСПОРТСМЕНОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «АРМРЕСТЛИНГ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ ВО ВНЕКЛАСНОЙ РАБОТЕ СО СТАРШЕКЛАСНИКАМИ

Драгнев Ю.В.

USING THE PRINCIPLE OF CYCLICAL PROCESS OF ARMSPORTSMEN TRAINING WHEN ORGANIZING THE WORK OF THE SPORTS SECTION "ARM WRESTLING" IN SECONDARY SCHOOL IN EXTRACURRICULAR WORK WITH SENIOR STUDENTS

Dragnev Yu.V.

Рациональное построение циклов в тренировочном процессе имеет особое значение в современном мире армспорта, когда одним из важнейших резервов совершенствования системы спортивной подготовки является оптимизация всего процесса подготовки армспортсменов. Такое построение процесса подготовки позволяет строго сфокусировать его на формировании оптимальной структуры процесса подготовки к соревнованиям, что обеспечивает эффективное проведение соревновательной борьбы во время поединков. Использование принципа цикличности подготовки в армрестлинге при организации работы спортивной секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе во внеклассной работе со старшеклассниками позволит повысить уровень качества подготовки к соревнованиям различного квалификационного уровня.

Ключевые слова: цикл, учебно-тренировочный процесс, армспорт, спортивная секция, общеобразовательная школа, внеурочная деятельность.

Учителям физической культуры организовать работу спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками (юноши, девушки 14–15 лет; юниоры, юниорки 16–18 лет) достаточно не просто в связи с тем, что отсутствует необходимая теоретическая и методическая подготовленность. Армрестлинг многими учителями не изучался в ходе прохождения обучения в университете. Армрестлинг достаточно специфичный, силовой и интеллектуальный вид спорта, где можно быть и победителем, однако, возможно, и получение тех или иных травм. Знание того, как использовать принцип цикличности процесса подготовки армспортсменов при организации работы спортивной секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе во внеклассной работе со старшеклассниками, позволяет избежать травм и грамотно построить учебно-тренировочный процесс.

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

Структура спортивной тренировки в армспорте определяется целью, заданиями и особенностями условий его проведения. Для того чтобы иметь управляемое влияние на повышение спортивного мастерства армспортсменов, избежать нежелательных травм и перетренировки, рассмотрим цикличность процесса подготовки. Циклы В. Платонов распределяет на: микроциклы от 2–3 до 7–10 дней; мезоциклы – от 3 до 5–6 недель; периоды тренировки от 2–3 недель до 4–5 месяцев; макроциклы – от 2–4 до 12 месяцев [5, с. 51].

П. Живора отмечает, что «во время выполнения тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения запланированного. Необходимы постоянные исправления, внесенные в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и т.д.» [4, с. 60].

Далее рассмотрим микро-, мезо- и макроциклы по теоретической работе П. Живоры.

Микроциклы в армспорте ученый классифицирует таким образом: базовый, или ОФП, в котором решаются задачи преимущественно по ОФП; проводится обычно в подготовительный период; втягивающий, предназначенный для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к необходимым тренировочным величинам; учебно-тренировочный, в котором имеет место обучение и совершенствование, чаще всего в занятиях с менее подготовленными спортсменами; проводится обычно на втором этапе

подготовительного периода; тренировочный, который содержит совокупность средств, методов и нагрузок, направленных на укрепление физических качеств, повышение уровня психологической подготовленности, совершенствование спортивного мастерства спортсменов; тренировочный (специальный), предназначенный для использования на специальном подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальных компонентов подготовленности; тренировочный (ударный), в котором создаются наивысшие нагрузки, для того чтобы вызывать наибольшие адаптационные сдвиги у спортсменов; предсоревновательный, который обеспечивает наилучшее состояние и высокую работоспособность спортсмена ко дню соревнования; модельный, в котором распределение тренировочной работы и нагрузка по дням недели, а также внешние условия отвечают тому, что будет нужно в соревновании; соревновательный, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревновании; восстановительный, направленный на восстановление после значительной нагрузки и психических напряжений средствами активного отдыха [4, с. 61–62].

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

П. Живора указывает на то, что «циклическое планирование тренировок по дням позволяет выполнять большую тренировочную работу, и в то же время иметь достаточный отдых, осуществляемый не столько за счет дней отдыха, сколько путем целесообразного чередования разных тренировочных работ». Ученый отмечает то, что в настоящее время спортсмены тренируются 5–7 раз в неделю. Для начинающих достаточно 3–4 занятий в неделю [4, с. 58]. По мнению ученого, не нужно повторять один и тот же комплекс упражнений, потому что эффективность такой тренировки будет невысокой. Например: упражнения для силы мышечных групп (кисти), овладения элементами техники и ее укрепления стоит выполнять дважды в день; упражнения для развития силы средних групп мышц (предплечье, плечо и т. д.), овладения

техникой армспорта при средних усилиях и повышении скорости – 3–4 дня подряд; упражнения для развития общей выносливости – ежедневно; упражнения для развития силы больших групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием веса, приобретение специальной выносливости, овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2–3 раза в неделю; упражнения для развития специальной выносливости с соревновательной интенсивностью, овладения техникой с проявлением усилий, близких к максимальным, поддержки гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике стоит проводить дважды в неделю с интервалами в 2–3 дня [4, с. 58].

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

В процессе подготовки армспортсменов микроциклы составляют мезоциклы. Каждому мезоциклу, в зависимости от его направленности, отвечает определенное содержание конкретного вида микроцикла, при этом может быть повторение микроциклов с целью совершенствования технических приемов борьбы или технико-тактических действий за армстолом. Во время составления мезоцикла нужно учитывать аккумулярующий эффект каждого повторения определенных микроциклов в мезоцикле. Это должно создавать для армспортсменов специфический ритм получения нагрузки и отдыха; позволять готовиться к важным соревнованиям в определенные дни и прогнозировать уровень психической и физической готовности к выступлению на соревнованиях. В связи с этим в армспорте используется волнообразная динамика нагрузок, когда специальные и специфические физические упражнения размещаются с постепенным ростом их сложности. Нагрузка

повышается на протяжении двух или трех микроциклов и снижается во время одного или двух микроциклов. Так, физическая нагрузка в мезоцикле как постепенно увеличивается, так и постепенно снижается, в соответствии с объемом, интенсивностью и интервалами отдыха.

В структуре подготовки современных армспортсменов выделим также макроцикл, который является одним из определяющих условий в достижении спортивных успехов. Заслуженный тренер России по армспорту П. Живора отмечает, что «при разных вариантах планирования тренировочного года рукоборец ведет постоянную тренировку на протяжении 11 месяцев, а 30 дней, которые остаются, использует для восстановления и отдыха» [4, с. 62].

Цикличность в армспорте обусловлена такими факторами: необходимостью неоднократно принимать участие в соревнованиях разного уровня на протяжении года; повышением уровня физической подготовленности; адаптационными перестройками организма армспортсменов. П. Живора выделяет в макроцикле подготовки три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Первый период учений распределяет на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный. Второй период учений также распределяет на два этапа: предсоревновательный и соревновательный. Такая периодизация в макроцикле, по мнению П. Живоры, характерна для современного армспорта. Для мастеров спорта и разрядников, которые принимают участие в международных турнирах, национальных чемпионатах и первенствах, необходимы одинаковые календарные сроки планирования макроцикла. Благодаря этому будет обеспечена полноценная подготовка самых сильных армспортсменов к главным соревнованиям на чемпионате мира.

Далее более детально рассмотрим три периода по теоретическим разработкам П. Живоры: подготовительный, соревновательный и переходный [4, с. 63–64]. Подготовительный период макроцикла имеет важное значение в подготовке армспортсменов к соревнованиям. Благодаря ему создается необходимое основание для совершенствования технического мастерства и проявления физических качеств. Нужно сказать, что удачно организованный учебно-тренировочный процесс в микро- и мезоциклах является залогом четко организованной специальной подготовки перед соревнованиями.

К основным задачам подготовительного периода отнесем: получение теоретических знаний по теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки; получение общей физической подготовки с использованием физических упражнений из таких видов спорта, как: пауэрлифтинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика, гимнастика и т. д.; постепенное развитие

физических качеств: силы, скорости, выносливости, быстроты, гибкости в соответствии с требованиями армспорта; формирование психологических умений до и во время поединка; овладение базовой техникой выполнения приемов борьбы; ознакомление с элементами технико-тактических действий ведения поединков.

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

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

К основным задачам соревновательного периода отнесем: увеличение тренировочных нагрузок; закрепление и совершенствование уровня развития основных двигательных и психологических умений и навыков; совершенствование технических приемов борьбы и технико-тактических действий; совершенствование тактики ведения поединков.

Переходный период характеризуется тем, что после больших тренировочных нагрузок, участия в календарных соревнованиях разрядников и спортсменов со званиями в соревнованиях разного квалификационного уровня повышается или возникает как физическая, так и психологическая усталость. Отдых занимает самое главное место в многолетнем тренировочном процессе подготовки армспортсменов к соревнованиям. Если неоправданно перейти к отдыху, возможно частичное угасание показателей физической и технической подготовленности армспортсменов. Но если не использовать адекватные виды отдыха (активный, пассивный или комбинированный) в тренировочной нагрузке, может наступить физическое и психологическое переутомление, которое является худшим условием для спортивного состояния армспортсменов. П. Живора отмечает, что «мышечная усталость проходит быстро, в худшем случае – через несколько дней. Но до конца спортивного сезона все чаще наблюдается усталость не мышц, а центральной нервной системы рукоборца. Чем сильнее тренируется рукоборец, а главное, чем чаще и напряженнее он ведет борьбу в разных соревнованиях, тем более необходим ему отдых» [4, с. 64].

К основным задачам переходного периода отнесем: создание необходимых условий подводки армспортсменов к началу тренировки в новом макроцикле; восстановление физического и психологического состояний армспортсмена без

снижения высокого уровня физической и технической подготовленности; перевод армспортсменов здоровыми и работоспособными на следующий период макроцикла.

Выводы. Построение необходимых микроциклов, мезоциклов и макроциклов подготовки современных армспортсменов будет залогом постепенного и контролируемого увеличения тренировочной нагрузки на их организм. Это позволит избежать лишних усилий относительно внесения непредвиденных коррективов в неуправляемый процесс подготовки армспортсменов к календарным соревнованиям. Эти знания помогут учителям физической культуры использовать принцип цикличности процесса подготовки армспортсменов при организации работы спортивной секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе во внеклассной работе со старшеклассниками эффективно для достижения необходимых результатов.

Л и т е р а т у р а

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. – Луганск : Книта, 2020. – № 1 (3) : Серия 1, Пед. науки. Образование. – 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. / 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.

4. Живора, П. В. Армспорт : техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / П. В. Живора, А. И. Рахматов. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 112 с.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.

6. 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.

7. Черноштан, А. Г. Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А. Г. Черноштан // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. – Луганск : Книта, 2018. – № 1 (18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34-40.

Dragnev Yu.V.

USING THE PRINCIPLE OF CYCLICAL PROCESS OF ARMSPORTSMEN TRAINING IN ARM WRESTLING WHEN ORGANIZING THE WORK OF THE SPORTS SECTION "ARM WRESTLING" IN SECONDARY SCHOOL IN EXTRACURRICULAR WORK WITH HIGH SCHOOL STUDENTS.

The rational construction of cycles in the training process is of particular importance in the modern world of armsport, when one of the most important reserves for improving the system of sports training is the optimization of the entire process of training arm athletes. Such a construction of the preparation process allows it to be strictly focused on the formation of the optimal structure of the preparation process for competitions, which ensures the effective conduct of competitive wrestling during duels. The use of the principle of cyclical training in arm wrestling when organizing the work of the sports section "Arm Wrestling" in secondary school in extracurricular work with high school students will improve the quality of preparation for competitions of various qualification levels.

Key words: cycle, training process, armsport, sports section, secondary school, extracurricular activities.

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

E-mail: dragnev@bk.ru

Dragnev Yuriy Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor of the Department of theory of methods of physical education of State Educational Institution of the LPR "Lugansk State Pedagogical University".

Рецензент: Харьковский Руслан Геннадиевич, кандидат исторических наук, доцент, директор института управления и государственной службы управления ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля».

Статья подана 15.09.2022