

ISSN 2464-675X

MK ČR E 22426

Vědecký časopis

AKTUÁLNÍ PEDAGOGIKA

№ 2-3 2019

ZAKLADATEL:
Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», s.r.o.

Šéfredaktorka – prof. **Ludmila V. Kotenko**, Ph.D. (profesor v oboru pedagogika)

Mezinárodní redakční rada

prof. **Sadybek K. Beysenbaev**, Ph.D. (profesor v oboru pedagogike – Šymkent, Kazachstán)
prof. **Olga V. Gněvek**, Ph.D. (profesor v oboru pedagogike – Magnitogorsk, Rusko)
prof. **Diana A. Gorbačeva**, Ph.D. (profesor v oboru pedagogike – Krasnodarm Rusko)
prof. **Fatimet P. Hakunova**, Ph.D. (profesor v oboru pedagogike – Maikop, Rusko)
prof. **Dilnoz I. Ruzieva**, Ph.D. (profesor v oboru pedagogike – Taškent Uzbekistán)
prof. **Evgeniya Yu. Volčegorskaya**, Ph.D. (profesor v oboru pedagogike – Čeljabinsk, Rusko)
doc. **Elena V. Zvonova**, CSc. (docent v oboru pedagogike – Moskva, Rusko)

Recenzenti

doc. **Inessa O. Karelina**, CSc. (docent v oboru pedagogike – Rybinsk, Rusko)
doc. **Nadežda V. Saratovceva**, CSc. (docent v oboru pedagogike – Penza, Rusko)

VYDAVATEL:
Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», s.r.o.

Časopis je indexován podle:
• Research Bible (China)

ISSN 2464-675X
MK ČR E 22426

© Vědecko vydavatelské centrum
«Sociosféra-CZ», s.r.o., 2019.

ISSN 2464-675X

MK ČR E 22426

The scientific journal

ACTUAL PEDAGOGY

№ 2-3 2019

THE FOUNDER:
The science publishing centre «Sociosphere-CZ»

Editor-in-Chief – Doctor of Pedagogical Sciences, professor
Ludmila V. Kotenko

International editorial board

Sadybek K. Beysenbaev, Doctor of Pedagogical Sciences, professor (Shymkent, Kazakhstan)
Olga V. Gnevek, Doctor of Pedagogical Sciences, professor (Magnitogorsk, Russia)
Diana A. Gorbacheva, Doctor of Pedagogical Sciences, professor (Krasnodar, Russia)
Fatimet P. Khakunova, Doctor of Pedagogical Sciences, professor (Maykop, Russia)
Dilnoz I. Ruzieva, Doctor of Pedagogical Sciences, professor (Tashkent, Uzbekistan)
Evgeniya Yu. Volchegorskay, Doctor of Pedagogical Sciences, professor (Chelyabinsk, Russia)
Elena V. Zvonova, Candidate of Pedagogical Sciences, assistant professor (Moscow, Russia)

Reviewers

Inessa O. Karelina, Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor (Rybinsk, Russia)
Nadezhda V. Saratovtseva, Candidate of Pedagogical Sciences, assistant professor (Penza, Russia)

THE PUBLISHER:
Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», s.r.o.

The journal is indexed by:

- Research Bible (China)

ISSN 2464-675X
MK ČR E 22426

© Vědecko vydavatelské centrum
«Sociosféra-CZ», s.r.o., 2019.

OBSAH

TEORIE PEDAGOGIKY

Стародубцев Ю. И., Давлятова М. А., Митрофанов М. В., Котенко Л. В. Технология контролируемой аккумуляции и распространения научного и образовательного контента	8
---	---

PEDAGOGIKA A PSYCHOLOGIE

Гасан Ю., Звонова Е. В. Социально-психологические характеристики готовности студента к карьерному планированию	17
Николаева А. А., Звонова Е. В. Музыкальная арт-терапия как средство профилактики утомляемости работающих студентов	23

JAZYKOVÁ PEDAGOGIKA

Торгомьян С., Арутюнян Р. Новый подход при обучении письменной речи	28
---	----

VÝUKA TECHNOLOGIE

Буркова Л. Л., Кочкарова К. А. Факультативные занятия историко-математического содержания как форма внеурочной работы в начальной школе	35
Драгнев Ю. В. Организация учебно-тренировочного процесса в секции «армрестлинг» в Луганском национальном университете имени Владимира Даля	40

TRENDY V CIZÍM PEDAGOGIKY

Samodumska O. L. Leading subjects of non-formal adult education in Ukraine	45
Samoilenko O. Personal-oriented professional counseling of adults: experience of the Slovak Republic	50
Правила для авторов.....	54
План международных конференций, проводимых вузами России, Азербайджана, Армении, Болгарии, Белоруссии, Казахстана, Узбекистана и Чехии на базе Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ» в 2019 году	55

Информация о научных журналах	56
Издательские услуги НИЦ «Социосфера» – Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ»	57

УДК 796(076)

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СЕКЦИИ
«АРМРЕСТЛИНГ» В ЛУГАНСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ**

Ю. В. Драгнев

*Кандидат педагогических наук, доцент,
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко,
г. Луганск, Луганская Народная Республика*

**THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS
IN "ARM WRESTLING" LUHANSK NATIONAL UNIVERSITY
NAMED AFTER VOLODYMYR DAHL**

Y. V. Dragnev

*Candidate of Pedagogical Sciences,
assistant professor,
Luhansk national University
named after Taras Shevchenko,
Lugansk, Lugansk People's Republic*

Abstract. The article is devoted to consideration of issues of organization of training process in the section "Armrestling". The article reveals the purpose and objectives of the educational-training process in the section "Armrestling", reviewed microcycles, mesocycles, macrocycles of the training process in armrestling, are considered in armsport classes (theoretical, practical, control, competition), submitted basic program of training microcycle. We understand the training process in arm wrestling as a form of training of arm wrestlers, which is a pedagogical process aimed at improving the physical, moral and volitional qualities that determine the readiness of athletes to achieve the highest results in arm wrestling.

Keywords: training; armrestling; educational-training process.

В соответствии с индивидуальным планом работы преподавателя кафедры и по поручению руководства кафедры физического воспитания была открыта секция «Армрестлинг» для студентов всех направлений подготовки в вузе. Целью открытия данной секции явилось повышение уровня физического здоровья студентов, а также формирование сборной команды университета для участия в соревнованиях по армрестлингу в Луганской Народной Республике.

Целью организации учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг» является обучение студентов борьбе на руках за столом для победы на соревнованиях, а также для сохранения и укрепления здоровья, подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи организации учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг»: понимание социальной значимости борьбы на руках за столом и ее роли в физическом и моральном развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание биологических, психологических и педагогических основ армрестлинга и здорового образа жизни; физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям борьбой на руках за столом; приобретение опыта повышения функциональных возможностей; создание основы для методически обоснованного использования армрестлинга в жизненных и профессиональных достижениях. Студент должен знать/понимать: научно-практические основы армрестлинга; технические приемы в армрестлинге; специфические физические упражнения; оздо-

ровительное влияние армрестлинга на организм; профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности во время занятий армрестлингом. Студент должен уметь: использовать различные методы и методики для физического и технического развития в армрестлинге; выполнять приемы самомассажа и релаксации до и после тренировок.

Постановка проблемы. Для нас было важно установить, каким образом лучше организовывать учебно-тренировочный процесс и комплектовать учебные группы тренером-преподавателем. Для проведения учебно-тренировочных занятий в начале каждого учебного года студенты проходят первичный и вторичный отборы в секцию «Армрестлинг». Учебно-тренировочный процесс в армрестлинге мы понимаем как форму подготовки рукоборцев, которая представляет собой педагогический процесс, направленный на совершенствование физических и морально-волевых качеств, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов в армрестлинге.

Проблемами спортивной тренировки в спорте и в армспорте занимались такие ученые, как: Ю. Драгнев, П. Живора Л. Матвеев, В. Платонов [1; 2; 3; 4] и др. Итак, Л. Матвеев указывает, что тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки в любом виде спорта. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру [3; 4]. Тренировочные 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 [4, с. 51].

П. Живора отмечает, что «во время выполнения тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механиче-

ского выполнения запланированного. Необходимы постоянные исправления, внесенные в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и т.д.» [2, с. 60]. Микроциклы в армрестлинге, по мнению ученого, классифицирует таким способом: *базовый*, в котором решаются задачи преимущественно из ОФП (проводится обычно в подготовительный период); *втягивающий*, предназначенный для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к необходимым тренировочным величинам; *учебно-тренировочный*, в котором имеет место обучение и совершенствование, чаще всего в занятиях с менее подготовленными спортсменами (проводится обычно на втором этапе подготовительного периода); *тренировочный*, который содержит совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление физических качеств, повышение уровня психологической подготовленности, совершенствование спортивного мастерства спортсменов; *тренировочный (специальный)* предназначен для использования на специальном подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальных компонентов подготовленности; *тренировочный (ударный)*, в котором создаются наивысшие нагрузки, для того, чтобы вызывать наибольшие адаптационные сдвиги 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 максимально приближены к соревновательным; *соревновательный*, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревновании; *восстановительный*, направленный на восстановление после значительной нагрузки и психических напряжений средствами активного отдыха [2, с. 61–62]. Исходя из этого, рациональное построение представленных циклов в учебно-тренировочном процессе имеет особое значение в современном армрестлинге,

когда одним из важнейших резервов совершенствования системы спортивной тренировки есть оптимизация всего процесса подготовки спортсменов. 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.

По мнению П. Живоры [2], в процессе подготовки спортсменов из микроциклов состоят мезоциклы. Каждому мезоциклу, в зависимости от его направленности, отвечает определенное содержание конкретного вида микроцикла. Также в структуре подготовки современных спортсменов выделяется *макроцикл* (периоды: подготовительный; соревновательный; переходный), который является одним из определяющих условий в достижении спортивных успехов. Однако, структурной единицей учебно-тренировочного процесса в армрестлинге является отдельное занятие. Структура тренировочных занятий определяется целями и задачами, уровнем подготовленности спортсменов, величиной нагрузки занятия, подбором и сочетанием различных упражнений, объемом и интервалами нагрузки и отдыха.

Цель статьи является рассмотрение вопросов организации учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг». Задачи исследования выступили: рассмотреть, на основании чего была открыта секция «Армрестлинг» для студентов всех направлений подготовки в вузе; раскрыть цель и задачи организации учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг»; Рассмотреть микроциклы, мезоциклы, макроциклы тренировочного процесса в армспорте; рассмотреть занятия в армспорте: теоретические, практические, контрольные, соревновательные; раскрыть, что включает в себя учебно-тренировочный процесс в армспорте; подать базовую программу учебно-тренировочного микроцикла.

В секции «Армрестлинг» проводятся следующие занятия: теоретические, практические, контрольные, соревновательные. На теоретических занятиях изучаются основы армрестлинга, методика обучения, физические упражнения, техника приемов борьбы, правила соревнований и т.д. Практические занятия (учебные, учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные) определяются по количественному составу занимающихся – индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые и степени разнообразия решаемых задач – однородные и разнородные). Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки: микроцикла, мезоцикла, макроцикла. На таких занятиях осуществляется прием контрольных нормативов по физической и технической подготовкам. Соревновательные занятия проводятся для формирования у борцов соревновательного опыта. Занятия проводятся 2–4 раза в неделю в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и учебной нагрузки преподавателя. Группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. На занятиях используются специальные приспособления и тренажеры.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя:

1. Спортивную тренировку с ее структурными компонентами (видами подготовок): теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная подготовки.
2. Организацию и проведение учебно-тренировочных сборов.
3. Организацию и проведение учебно-тренировочного процесса в соответствии с планом подготовки.
4. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.
5. Спортивные соревнования по армрестлингу.
6. Проведение восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятий.
7. Медицинское обследование.

8. Педагогическое тестирование.

9. Судейскую практику.

Описание каждого пункта учебно-тренировочного процесса не входит в задачи методических указаний.

Базовая программа учебно-тренировочного микроцикла предназначена для распределения физических упражнений и разных видов нагрузок на организм спортсменов. В ней предусмотрены виды подготовок: техническая, тактическая, психологическая, физическая, интегральная.

Понедельник

1. *Базовые физические упражнения.*

2. *Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья.*

3. *Упражнения для кистей.*

4. *Упражнения для пальцев рук.*

5. *Выполнение технических приемов борьбы.*

6. *Отработка старта.*

Среда

1. *Базовые физические упражнения.*

2. *Упражнения для двуглавой мышцы плеча.*

3. *Упражнения для кистей.*

4. *Упражнения для пальцев рук.*

5. *Выполнение технических приемов борьбы.*

6. *Отработка старта.*

Пятница

1. *Базовые физические упражнения.*

2. *Упражнения для трехглавой мышцы плеча.*

3. *Упражнения для сухожилий локтевого сустава и плечевой мышцы.*

4. *Упражнения для кистей.*

5. *Упражнения для пальцев рук.*

6. *Выполнение технических приемов борьбы.*

7. *Отработка старта.*

Базовая программа учебно-тренировочного микроцикла рассчитана как для начинающих борцов, так и для спортсменов высокой квалификации. КПД программы зависит от целей, задач, наполнения конкретными упражнениями, методами и т.д. Базовая программа учебно-тренировочного микроцикла является

стандартной матрицей для волнообразной системы нагрузок.

В секции «Армрестлинг» проводятся различные виды контроля знаний и умений спортсменов: входной, текущий, завершающий контроль. *Входной контроль* предназначен для выявления степени физической подготовленности студентов, желающих заниматься в секции. Такой контроль проводится в виде сдачи контрольного тестирования. Стандартный тест – поднимание одной рукой на бицепс из положения сидя гири весом 32 кг. Полученный результат дает возможность определить наиболее слабых и наиболее подготовленных студентов. Результаты входного контроля не влияют на обучение студента в вузе. *Текущий контроль* проводится в течение семестра с целью определения физиологических сдвигов в физической подготовке студента. Контроль знаний проводится на занятиях в форме беседы. Объектами текущего контроля являются: подготовка и качество выполнения практических и самостоятельных заданий. Результаты текущего контроля не влияют на рейтинг студента в вузе. *Завершающий контроль* проводится в конце учебного года с целью определения достижений в различных видах физической подготовки студентов.

Рассмотренные вопросы организации учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг», а так же раскрыты цель и задачи организации учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг», микроциклы, мезоциклы, макроциклы тренировочного процесса в армспорте, занятия в армспорте (теоретические, практические, контрольные, соревновательные), базовая программа учебно-тренировочного микроцикла позволили установить, что армрестлинг является одной из форм повышения уровня физического здоровья студентов, а также формирования здорового образа жизни и т. д. Он помогает возрождению спортивных традиций в вузах Луганской Народной Республики и способствует заинтересованности студенческой молодежи в своем физическом развитии.

Библиографический список

1. 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.
2. Живора П. В. Армрестлинг: основы техники // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 2. – С. 39–40.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М. : ФиС, 2002.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.

Bibliograficheskiy spisok

1. Dragnev Yu. V. Metodika fizicheskoy podgotovki uchenicheskoy molodezhi. Chast` 1. «Armsport» : ucheb. posob. dlya stud. vy`ssh. ucheb. zaved. fizich. vospitaniya i sporta / per. s ukr. / Yuriy Vladimirovich Dragnev ; Gos. uchr. «Lugan. nacz. un-t imeni Tarasa Shevchenko». – Lugansk : Izd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenko», E`lton-2, 2011. – 428 s.
2. Zhivora P. V. Armrestling: osnovy` texniki // Teoriya i praktika fiz. kul`tury`. – 1999. – № 2. – S. 39–40.
3. Matveev L. P. Osnovy` sportivnoj trenirovki. – M. : FiS, 2002.
4. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. – Kiev : Olimp. lit., 2004. – 808 s.

© Драгнев Ю. В., 2019.