

ОПУБЛИКОВАТЬ СТАТЬЮ

в изданиях НИЦ "Социосфера"



[ПОДРОБНЕЕ](#)

СОЦИОСФЕРА

- *Российский научный журнал*
- *ISSN 2078-7081*
- *РИНЦ*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным наукам*

PARADIGMATA POZNÁNÍ

- *Чешский научный журнал*
- *ISSN 2336-2642*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным, техническим и естественно-научным дисциплинам*

[ПОДРОБНЕЕ](#)



СБОРНИКИ КОНФЕРЕНЦИЙ

- *Широкий спектр тем международных конференций*
- *Издание сборника в Праге*
- *Публикуются материалы по информатике, истории, культурологии, медицине, педагогике, политологии, праву, психологии, религиоведению, социологии, технике, филологии, философии, экологии, экономике*



[ПОДРОБНЕЕ](#)

guage at the university. By comparison, the time equivalent to one semester at a university for language learning with the Rosetta Stone program, currently one of the most popular foreign language learning programs, is 55 hours.

This concept is also widely used in the area of employee training. The inclusion of game elements is not didactic here, it usually serves to break away from the substantive part of the training and integrate its participants. Gamification can also be used as a form of summarizing or checking the participants' knowledge, e.g. by means of quizzes.

Bibliography

1. Borkowska S. (2015), Od redakcji, Zarządzanie Zasobami Ludzkimi, nr 1 (102) Herger M. (2013), Enterprise Gamification – Exploiting people by letting them have fun, CreateSpace.
2. Kumar J. (2013), Gamification at Work, Designing Engaging Business Software, Springer.
3. Zichermann G., Linder J. (2010), Game-based marketing: inspire customer loyalty through rewards, challenges and contacts, Wiley.
4. Zichermann G., Cunningham Ch. (2011), Gamification by Design, O'Reilly.
5. Burke B. (2014), Gamify: How Gamification Motivates People to Do Extraordinary Things, Brookline, Gartner.
6. Kapp K.M. (2012), The Gamification of Learning and Instruction: Game-Based Methods and Strategies for Training and Education, San Francisco, Pfeiffer.
7. Kapp K.M., Blair L., Mesch R. (2013), The Gamification of Learning and Instruction Fieldbook. Ideas into Practice, Wiley.
8. Badzińska E. (2014), Potencjał urządzeń mobilnych i gamifikacji w usługach edukacyjnych, http://www.dbc.wroc.pl/Content/27063/Badzinska_Potencjal_urzadzen_mobilnych_i_gamifikacji.pdf.
9. Sheldon L. (2011), The Multiplayer Classroom: Designing Coursework as a Game, Cengage Learning.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В АРМСПОРТЕ: РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Ю. В. Драгнев

*Кандидат педагогических наук, доцент,
Доцент, Луганский государственный
педагогический университет
, г. Луганск,
Луганская Народная Республика*

Summary. The growth of the level of sports achievements in armsport occurs not only due to the rational construction of technical, physical, mental, tactical, theoretical training of arm athletes, but also due to its management. An important part of it is the restoration and stimulation of the body's performance during the training process, in the competitive and post-competitive periods. The recovery of arm athletes is a process of biological balancing of the body after intensive strength, speed-strength, psychological, technical and tactical training.

Keywords: armsport; competitive duel and competitions.

Рост уровня спортивных достижений студенческой молодежи в армспорте происходит не только за счет рационального построения технической, физической, психической, тактической, теоретической подготовки армспортсменов, но и за счет управления ею.

Для быстрого восстановления после тренировочных нагрузок В. Олешко предлагает такие средства восстановления, как рациональное питание [4, с. 222] и др. В теоретической наработке ученого рассмотрим рациональное питание. 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 исследования. Решением различных проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности будущих в области физической культуры спорта занимались такие ученые, как: Е. Богданова, Ю. Драгнев [1; 2; 3], А. Черноштан [5; 6] и др.

Рациональное питание. 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, гликопротеидов и других веществ, которые выполняют структурные и защитные функции» [4, 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. 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*. 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» [4, 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.

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. 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.
3. Драгнев Ю.В., Богданова Е.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.
4. Олешко В.Г. Силовые виды спорта: учеб. для студ. вузов физ. восп. и спорта / В.Г. Олешко – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 287 с.
5. 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.
6. 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.

РОЛЬ ЭЙДЕТИКИ И МНЕМОТЕХНИКИ В РАЗВИТИИ ОБРАЗНО-АССОЦИАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ НА ФОРТЕПИАНО

А. В. Родионова

*Преподаватель,
Детская школа искусств №2
им. С. С. Прокофьева,
г. Владимир, Россия*

Summary. This article raises the issue of modern music education. The topic of a personality-oriented system of music pedagogy is touched upon, which provides conditions for the

СРОЧНОЕ ИЗДАНИЕ МОНОГРАФИЙ И ДРУГИХ КНИГ



*Два места издания Чехия или Россия.
В выходных данных издания
будет значиться*

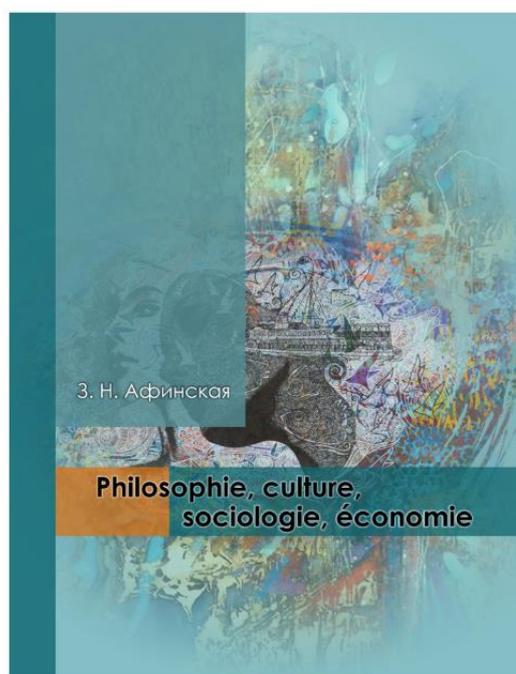
**Прага: Vědecko vydavatelské
centrum "Sociosféra-CZ"**

или

**Пенза: Научно-издательский
центр "Социосфера"**

РАССЧИТАТЬ СТОИМОСТЬ

- Корректурa текста
- Изготовление оригинал-макета
- Дизайн обложки
- Присвоение ISBN



У НАС ДЕШЕВЛЕ

- Печать тиража в типографии
- Обязательная рассылка
- Отсудка тиража автору