



**Актуальные проблемы теории и методики  
армрестлинга, бодибилдинга,  
гиревого спорта, мас-рестлинга,  
пауэрлифтинга и тяжелой атлетики**



Министерство просвещения Российской Федерации

Министерство спорта Российской Федерации

Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Чувашский государственный педагогический  
университет им. И. Я. Яковлева»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ  
АРМРЕСТЛИНГА, БОДИБИЛДИНГА, ГИРЕВОГО СПОРТА,  
МАС-РЕСТЛИНГА, ПАУЭРЛИФТИНГА И ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ**

**Выпуск 10**

**Сборник научных статей**

**Чебоксары  
2023**

УДК 796.88/.89(082)  
ББК 75.712я43  
А 437

**Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики. Вып. 10** : сб. науч. статей / Чуваш. гос. пед. ун-т ; под ред. В. П. Сименя. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2023. – 111 с.  
ISBN 978-5-88297-725-1

Печатается по решению ученого совета Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева (протокол № 11 от 30.06.2023 г.).

Научный редактор – кандидат педагогических наук, профессор  
В. П. Симень

В сборнике представлены материалы X Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики», включенной в План проведения научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации в 2023 году (приказ № 1422 от 30.12.2022 г.), которая состоялась в Чувашском государственном педагогическом университете им. И. Я. Яковлева 19 мая 2023 г. В статьях обсуждаются актуальные проблемы истории, профессиональной подготовки специалистов, инновационные технологии спортивной тренировки, медико-биологические, социологические и психологические аспекты армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики.

Сборник адресован специалистам в области силовых видов спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

ISBN 978-5-88297-725-1

© Авторский коллектив, 2023  
© Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2023



**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВОККИ В АРМРЕСТЛИНГЕ, БОДИБИЛДИНГЕ, ГИРЕВОМ СПОРТЕ, МАС-РЕСТЛИНГЕ, ПАУЭРЛИФТИНГЕ И ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF SPORTS TRAINING IN ARM WRESTLING, BODYBUILDING, KETTLEBELL LIFTING, MAS-WRESTLING, POWERLIFTING AND WEIGHTLIFTING**

УДК 796.819(076)

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «АРМРЕСТЛИНГ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

**ORGANIZATION OF THE WORK OF THE SPORTS SECTION "ARM WRESTLING" IN A SECONDARY SCHOOL IN THE LUHANSK PEOPLE'S REPUBLIC**

**Драгнев Ю. В.**

**Dragnev Yu. V.**

*ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»,  
г. Луганск*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Lugansk State Pedagogical University", Lugansk*

**Аннотация.** В статье рассматривается организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе в Луганской Народной Республике. Организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в общеобразовательной школе осуществляется учителем физической культуры, который сам занимался армрестлингом; может научить не только бороться на руках, но судить поединки, а также организовывать соревнования по армрестлингу в школе. Во внеклассной работе по армрестлингу ставятся в основном те же задачи, что и для урока по физической культуры, но учитывая особенности армрестлинга: оздоровительные, воспитательные, образовательные, развивающие. Во внеклассной работе по армрестлингу выделяются несколько направлений: содействие повышению уровня физической подготовленности школьников; расширение двигательного фонда; формирование двигательных умений и навыков; использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. В системе внеклассной работы по армрестлингу большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей.

**Abstract.** The article discusses the organization of the work of the sports section "Arm Wrestling" in a secondary school in the Luhansk People's Republic. The organization of the work of the sports section "Arm Wrestling" within the framework of extracurricular work with schoolchil-

dren in a secondary school is carried out by a physical education teacher who himself was engaged in arm wrestling; he can teach not only to fight on his hands, but to judge duels, as well as organize arm wrestling competitions at school. In extracurricular work on armwrestling, basically the same tasks are set as for a physical education lesson, but taking into account the features of armwrestling: health, educational, educational, developmental. In the extracurricular work on armwrestling, several directions are distinguished: assistance in improving the level of physical fitness of schoolchildren; expansion of the motor fund; formation of motor skills and abilities; use of natural forces of nature (sun, air and water) to strengthen the health of students. In the system

**Ключевые слова:** организация, спортивная секция, армрестлинг, общеобразовательная школа, Луганская Народная Республика.

**Key words:** organization, sports section, arm wrestling, secondary school, Luhansk People's Republic.

**Актуальность исследуемой проблемы.** Для решения проблем с организацией работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в 2021 году Луганском государственном педагогическом университете была открыта научная школа Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга», которая была утверждена приказом ректора университета 23.04.2021 №196 – ОД и действует согласно Положению о научных школах государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет» утвержденного протоколом заседания ученого совета университета от 26.02.2021 №8, приказом ректора ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» от 03.03.2021 № 102 – ОД, решением научной комиссии от 20.04.2021 №8.

Главная идея Научной школы состоит в подготовке будущего учителя физической культуры к организации соревнований по армрестлингу среди школьников во внеклассной работе с учетом проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе, а так же помощи в совершенствовании учебно-тренировочного процесса подготовки рукоборцев в Федерации армрестлинга ЛНР (при наличии) и Федерации Армрестлинга России по виду спорта «Армрестлинг». Стратегическое развитие данной научной школы отечественной системы высшего и среднего образования может происходить в Союзном государстве России и Белоруссии, ШОС, БРИКС и др.

**В связи с этим целью нашего исследования является** – рассмотреть организацию работы спортивной секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе в Луганской Народной Республике.

**Методы и организация исследований.** Теоретический анализ научной литературы и нормативных документов.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Армрестлинг как вид спорта представляет собой единоборство двух спортсменов за специальным столом. В ходе борьбы на руках определяется один победитель [8].

Армрестлинг укрепляет тело и характер спортсменов. Организация внеклассной работы со школьниками в отечественной системе среднего общего

образования в ЛНР регламентируется Законом об образовании и Федеральным законом об образовании в Российской Федерации [5], [9].

Среди российских ученых, тренеров по армрестлингу проблемами совершенствования учебно-тренировочного процесса занимались Ю.В. Драгнев [1], [2], [3], П. В. Живора [4], И. А. Матюшенко, И. Н. Никулин, Э. И. Никулин, А. В. Посохов, А. В. Антонов [6], [7].

Организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в общеобразовательной школе осуществляется учителем физической культуры, который сам занимался армрестлингом; может научить не только бороться на руках, но судить поединки, а также организовывать соревнования по армрестлингу в школе. Во внеклассной работе по армрестлингу ставятся в основном те же задачи, что и для урока по физической культуре, но учитывая особенности армрестлинга: оздоровительные, воспитательные, образовательные, развивающие.

Согласно правилам соревнований по виду спорта «Армрестлинг» [8] в Федерации Армрестлинга России по виду спорта «Армрестлинг» [10] соревнования проводятся по системе двоеборья, согласно которой итоговые места участников в каждой весовой категории определяются по сумме очков, полученных в борьбе как левой, так и правой рукой.

Организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в общеобразовательной школе проходит по урочному типу, и имеет оздоровительную и образовательно-воспитательную направленность; содержание занятий, время и место проведения. Руководство спортивной секцией «Армрестлинг» возлагается на учителя физической культуры, который решает все проблемы, связанные с организацией занятий: самостоятельно выбирает и использует выбранную методику обучения; несет ответственность за безопасность занимающихся; проводит отбор в секцию; назначает дату и время тренировок; составляет Положение о соревнованиях по армрестлингу и т.д.

В рамках организации работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками важным компонентом является методика обучения в армрестлинге. Важным является для изучения материал из учебного пособия «Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1 «Армспорт» [7] о методике обучения в армспорте в преломлении к работе спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками. Методика обучения школьников борьбе на руках в спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы имеет такую структуру: показ, объяснение, показ; имитация двигательного действия; выполнение приема или упражнения по частям; выполнение упражнения или приема в целом. Процесс воспитания школьников в спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы достаточно сложный. Частично результаты планирования иногда расходятся с действительными результатами практической работы учителя.

**Заключение.** Итак, организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в общеобразовательной школе является сложным и многогранным процессом. Методикой обучения школьников борьбе на руках в рамках внеклассной работы в школе должен владеть учитель физической культуры, который *умеет*: бороться на руках; судить поединки в качестве рефери и помощника рефери; организовывать соревнования по армрестлингу в школе согласно правилам соревнований вида спорта «Армрестлинг»; *владеет*: методикой обучения техническим приемам борьбы, которые соответствуют специальным физическим упражнениям; совокупностью средств, методов и методических приемов, которые определяют пути реализации оздоровительных, образовательных, воспитательных и развивающих задач при обучении школьников борьбе на руках в рамках внеклассной работы.

#### ЛИТЕРАТУРА

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. / Ю.В. 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. Научная школа Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга»: концептуальные основы / Ю.В. Драгнев // Рец. научно-метод. и теор. журнал «Социосфера», ООО Науч.-изд. центр «Социосфера», 2021. – №4. – С. 70–74.
3. Драгнев, Ю.В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю.В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко: сб. науч. тр. / 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.
4. Живора, П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: Издательский центр «академия», 2001. – 112 с.
5. Закон об образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/3606/>
6. Матюшенко, И.А. Модельные характеристики силовых показателей отдельных мышечных групп армрестлеров / И.А. Матюшенко, И.Н. Никулин, А.В. Антонов, Э.И. Никулин // Теория и практика физической культуры. М.: АНО НИЦ «ТиПФК». – №8. – 2020. – С. 19–21.
7. Никулин, И.Н. Сравнительная характеристика показателей специальной силовой подготовленности армрестлеров различных весовых категорий и уровня спортивного мастерства / И.Н. Никулин, И.А. Матюшенко, А.В. Антонов, А.В. Посохов // Теория и практика физической культуры. – М.: АНО НИЦ «ТиПФК». – №5. – 2021. – С. 9–11.
8. Правила вида спорта «Армрестлинг» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ukmpts-baikonur.ru/wp-content/uploads/2022/05/pravila-vida-sporta-armrestling-ot-22.10.2020-790.pdf>
9. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
10. Федерация армрестлинга России [Электронный ресурс]. URL: <https://armwrestling-rus.ru>

#### REFERENCES

1. Armwrestling Federation of Russia [Electronic resource]. URL: <https://armwrestling-rus.ru>
2. Dragnev Yu. V. Psychological readiness of armsportsmen for duelsdeveloping concentration of attention Vestnik Luganskogo natsional'nogo universiteta imeni Taras Shevchenko : sb. nauch. trudy / ch. red. E. N. Tregubenko; ed. by E. N. Dyatlov; ed. by ser. O. G. Sushchenko. – No. 1(3): Series 1, ped. nauki. Education. Luhansk: Knita Publ., 2020, pp. 22-26.
3. Dragnev Yu. V. Methods of physical training of students ' youth. Part 1. "Armsport": textbook. the manual. for students. higher level. study. thank you. physical address. vospitaniya i sportiva [education and sports]. Translated from Ukrainian by Yuriy Vladimirovich Dragnev; State Educational Institution "Luhansk. nat. Taras Shevchenko National University of Kyiv". - Lugansk: Publishing House of the Taras Shevchenko National University of Luhansk, Elton-2, 2011. - 428 p.
4. Dragnev Yu. V. Scientific School Yu. V. Dragneva "Theory and practice of arm wrestling": conceptual foundations Yu. V. Dragnev // Rec. scientific method. and theor. Sociosphere Magazine, Scientific Publishing House, LLC. Sociosphere Center, 2021, No. 4, pp. 70-74.
5. Federal Law on Education in the Russian Federation [Electronic resource]. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
6. Matyushenko I. A., Nikulin I. N., Antonov A.V., Nikulin E. I. Model characteristics of strength indicators of individual muscle groups of armwrestlers / I. A. Matyushenko, I. N. Nikulin, A.V. Antonov, E. I. Nikulin // Theory and practice of physical culture.: ANO SIC "TiPFC". – No. 8. - 2020. - p. 19-21.
7. Nikulin I. N., Matyushenko I. A., Antonov A.V., Posokhov A.V. Comparative characteristics of indicators of special strength training of armwrestlers of various weight categories and the level of sportsmanship / I.N. Nikulin, I. A. Matyushenko, A.V. Antonov, A.V. Posokhov // Theory and practice of physical culture.: ANO SIC "TiPFC". – No. 5. – 2021. – pp. 9-11.
8. Rules of the sport "Armwrestling" [Electronic resource]. URL: <http://www.ukmpts-baikonur.ru/wp-content/uploads/2022/05/pravila-vida-sporta-armrestling-ot-22.10.2020-790.pdf>
9. Zakon ob obrazovanii [The Law on Education]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/3606/>
10. Zhivora P. V. Armsport: technique, tactics, training methods [Text] / P. V.Zhivora, A. I. Rakhmatov. - Study guide for students. higher level. ped. ucheb. educational institutions. – M. : Publishing center "Academy", 2001. – 112 p.



**Научное издание**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ  
АРМРЕСТЛИНГА, БОДИБИЛДИНГА, ГИРЕВОГО СПОРТА,  
МАС-РЕСТЛИНГА, ПАУЭРЛИФТИНГА И ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ**

**Выпуск 10**

**Сборник научных статей**

по материалам X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, 19 мая 2023 г., г. Чебоксары

Научный редактор Симень Владимир Петрович

Компьютерная верстка, макет Сименя Владимира Петровича

Статьи публикуются в авторской редакции.

Ответственность за содержание, стиль изложения и достоверность сведений, представленных в материалах конференции, возлагается на авторов.

Подписано в печать 30.06.2023. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л. 12,0.

Согласно Федеральному закону от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ  
«О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»  
данная продукция не подлежит маркировке

Чувашский государственный  
педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38