

Ежеквартальный научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» включен в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ

Издается с 2004 года

**ИЗДАТЕЛИ:**

Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи; Федеральное учебно-методическое объединение по ФК и С;

Воронежский государственный педагогический университет

**Главный редактор**

Андрей ЛОТОНЕНКО, д. пед. н. (Воронеж)

**Зам. главного редактора**

Светлана ФИЛИМОНОВА, д. пед. н. (Москва)

**Научный консультант**

Людмила ЛУБЫШЕВА, д. пед. н. (Москва)

**Редакционный совет:**

Лилия АНДРЮЩЕНКО, д. пед. н. (Москва)

Марат БАРИЕВ, к. полит. н. (Казань)

Ирина БЕРЕЖНАЯ, д. пед. н. (Воронеж)

Геннадий БУГАЕВ, к. пед. н. (Воронеж,

ректор ВГИФК)

Александр БУГАКОВ, к. пед. н. (Воронеж)

Михаил ВИЛЕНСКИЙ, д. пед. н. (Москва)

Андрей ВОРОНОВ, д. биол. н. (Москва)

Руслан ГОСТЕВ, д. ист. н. (Москва)

Александр ГРИГОРЬЕВ, д. мед. н. (Воронеж)

Сергей ВСЕЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Игорь ЕСАУЛЕНКО, д. мед. н. (Воронеж)

Анатолий ЗАЙЦЕВ, д. пед. н. (Калининград)

Виктор КАШКАРОВ, к. пед. н. (Липецк)

Сергей КОРНЕВ, д. ф.-м. н. (Воронеж)

Сергей КРАМСКОЙ, к. соц. н. (Белгород)

Андрей КРЫЛОВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Сергей КУЗНЕЦОВ, д. мед. н. (Воронеж)

Андрей ЛОТОНЕНКО, к. пед. н. (Липецк)

Алексей ОБВИНЦЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Евгений ОРЕХОВ, д. пед. н. (Челябинск)

Александр ПАРШИКОВ, д. пед. н. (Москва)

Юрий ПОДЛИПНЯК, д. пед. н. (Москва)

Геннадий ПОНОМАРЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Владимир САЛОВ, д. пед. н. (Казахстан)

Лидия СЕРОВА, д. псих. н. (С.-Петербург)

Федор СОБЯНИН, д. пед. н. (Белгород)

Сергей ФИЛОНЕНКО, д. ист. н. (Воронеж, ректор

ВГПУ)

Татьяна ФОМИЧЕНКО, д. пед. н. (Москва)

Валерий ЧЕРНЯЕВ, д. пед. н. (Липецк)

Борис ШУСТИН, д. пед. н. (Москва)

Владимир ПЛАТОНОВ, д. пед. н. (Киев)

**Компьютерная верстка**

О.В. СИТНИКОВА

**Ответственный секретарь**

Ю.С. МОЛОДЫХ

**Адрес редакции:**

Россия, 394043, Воронеж,

ул. Ленина, 86, ВГПУ

© Редакция журнала

«Культура физическая и здоровье»

Тел.: (473)264-44-20, lav@vspu.ac.ru

На 1 стр. обл.

**ПОЗДРАВЛЕНИЯ**

Поздравление А.В. Лотоненко с 75-летием .....	3
К юбилею ученого – поздравление М.Я. Виленского с 90-летием .....	4
Поздравление А.В. Лотоненко с 75-летием .....	5
Поздравление И.П. Куликова с 65-летием .....	6

**СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**

(отрасль науки 13.00.00)

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

<i>Алексеев С.В. и Бариев М.М. и Гостева С.Р. и Гостев Г.Р. и Саттаров Н.Г.</i> Правовое поле физической культуры и спорта в образовательном пространстве Российской Федерации. Часть I .....	7
<i>Имангулов Р.Ш. и Болотников А.А. и Мугаттарова Э.Р. и Абдрашитова Л.Р.</i> Анализ факторов экономической эффективности применения физической культуры и спорта .....	14
<i>Уйманова И.П. и Жаринова О.А. и Переверзевая А.И. и Полянская В.И. и Дильмухаметова Р.Х.</i> Современные организационно-методические основы учебного процесса дисциплины «Физическая культура и спорт» в системе высшего образования .....	17
<i>Шуткина С.И. и Недосекина А.И. и Георгиева М.П. и Кузнецов Е.В. и Кафедра физической культуры и спорта как центр физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с переменным и постоянным составом института (на примере Воронежского института ГПС МЧС России) .....</i>	19

**СПОРТ**

<i>Воронкова В.И. и Никулина И.И. и Ходеева Д.А. и Абдияоглы Р.М. и Основные тенденции в силовой подготовке высококвалифицированных армрестлеров .....</i>	23
<i>Семериков С.И. и Питманович А.В.</i> Двигательные ошибки в процессе освоения техники стрельбы из лука студентами колледжа на этапе начального разучивания .....	25
<i>Ткачевая О.И. и Евдокимова А.Б.</i> Влияние вестибулярной устойчивости спортсменов на результативность выступлений в соревнованиях по спортивной гимнастике .....	28
<i>Буланова Э.В. и Осипова В.А.</i> Статическая выносливость мышц тазового региона и способ ее повышения у девушек-студенток .....	32
<i>Огаджанова А.И. и Халюткина Е.И. и Косихина В.П.</i> Сравнительный анализ традиционной и экспериментальной методик контроля специальной физической подготовленности легкоатлетов-прыгунов .....	34
<i>Макарова Е.В. и Макарова А.П.</i> Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования .....	38
<i>Рогожников М.А. и Сафонова О.А. и Караваня В.И.</i> Подготовка студентов инженерного профиля для службы в Вооруженных Силах РФ средствами тхэквондо .....	41
<i>Ривлия А.А. и Леготина С.Д. и Умрюхин Е.А.</i> Центральная стойка – основа горнолыжной техники .....	45
<i>Вишнякова В.И. и Кашкаров В.А. и Фролова Т.С.</i> Планирование тренировочного процесса высококвалифицированных тхэквондистов при мультипиковой системе соревнований .....	51

**СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

<i>Дворкина Т.С. и Тюшкова О.И. и Тисица А.О.</i> Методика развития силовых возможностей юных атлетов 12-13-летнего возраста на основе сочетания изометрических и динамических напряжений .....	54
<i>Волкова В.И. и Козлова В.И. и Крам Якой С.И. и Кушева О.А.</i> Организация мышления спортсменов .....	58
<i>Степанова М.Е.</i> Структура техники выполнения удара справа с отскока в процессе начального обучения в теннисе .....	61
<i>Кочанов Д.П.</i> Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий волейболистов в защите с использованием тренажерного устройства .....	64

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГТО»**

<i>Филимонова Ю.Б. и Андрищенко Л.Б. и Филимонов С.И. и Аверьяв Я.О. и Сабирова И.А. х</i> Реализация Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО в образовательном пространстве физической культуры и спорта .....	66
<i>Болдырева И.И. и Стеблецов Е.А.</i> Оптимизация подготовки детей к сдаче испытания по плаванию ВФСК «ГТО» первой ступени .....	69

## ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АРМРЕСТЛЕРОВ



**Воронков Александр Владимирович,**  
кандидат педагогических наук, доцент;

**Никулин Игорь Николаевич,**

кандидат педагогических наук, доцент;

**Ходеев Дмитрий Александрович,**  
магистрант;

**Абди Оглы Рустам Мейдинович,**  
магистрант,

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный на-  
циональный исследовательский  
университет», г. Белгород

**Аннотация.** В статье представлены некоторые тен-  
денции силовой подготовки армрестлеров высокой  
квалификации, выявленные при использовании  
анкетирования более 30 спортсменов, имеющих  
спортивные звания. Установлена периодичность

участия в главных соревнованиях, количество тренировочных занятий в микроцикле. Выявлены наиболее рас-  
пространенные средства и методы силовой подготовки в различных периодах и на этапах годового макроцикла.

**Ключевые слова:** армрестлинг, силовая подготовка, главные соревнования, высококвалифицированные спорт-  
смены, годичный макроцикл, силовые упражнения, методы развития силовых способностей.

### THE MAIN TRENDS IN THE STRENGTH TRAINING OF HIGHLY SKILLED ARMWRESTLERS

**Voronkov A.V.,** Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;

**Nikulin I.N.,** Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;

**Hodeev D.A.,** Graduate Student;

**Abdi Ogly R.M.,** Graduate Student,

Belgorod State National Research University, Belgorod

**Abstract.** The article presents some tendencies in the strength training of high-skilled armwrestlers, revealed with  
the use of questionnaires by more than 30 athletes with sporting titles. Set the frequency of participation in major  
competitions, the amount of training sessions in microcycle. The most common means and methods of strength train-  
ing in different periods and stages of a one-year macrocycle are identified.

**Key words:** armwrestling, strength training, major competitions, highly skilled athletes, a one-year macrocycle,  
strength exercises, methods of developing power abilities.

**Введение.** Армрестлинг является одним из попу-  
лярных в настоящее время неолимпийских видов спорта,  
объединяющих силовую направленность с характери-  
стиками единоборства. Несмотря на растущую популярность  
и успехи на международном уровне, армрестлинг еще не  
имеет такой научной базы, как другие виды единоборств  
или силовых видов спорта. Основная масса публикаций  
носит преимущественно утилитарный характер, их со-  
держанием являются практические разработки. Имею-  
щиеся научные работы в этом виде спорта посвящены  
преимущественно обоснованию и разработке мониторинга  
функционального состояния, сравнительному анализу  
морфофункциональных свойств у спортсменов различной  
спортивной квалификации [2; 3; 4].

Проблема повышения эффективности подготовки яв-  
ляется ключевой в современном спорте. На ранних эта-  
пах развития армрестлинга высоких результатов сорев-  
новательной деятельности добивались преимущественно  
спортсмены, пришедшие из различных силовых видов  
спорта, таких как тяжелая атлетика, спортивная гимна-  
стика, пауэрлифтинг и другие. В настоящее время спе-  
цифика соревновательной деятельности в армрестлинге  
определяет весь процесс спортивной подготовки, в том  
числе силовой [1]. Актуальность изучения физических  
качеств, прежде всего, силовых, и соотношение исполь-  
зуемых средств и методов в армрестлинге обусловлены их  
взаимным влиянием и необходимостью обеспечения ка-  
чественного планирования, в конечном счете определяю-  
щего эффективность подготовки.

**Цель, методы и организация исследования.** С це-  
лью определения основных тенденций силовой подго-  
товки в армрестлинге в настоящее время было проведе-  
но анкетирование квалифицированных армрестлеров. В  
нем приняли участие 30 спортсменов, имеющих спортив-  
ное звание «Мастер спорта России» и выше. Исследова-  
ние было организовано в рамках чемпионата Российского  
студенческого спортивного союза по армрестлингу.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Отме-  
чено, что количество главных соревнований, к кото-  
рым готовятся квалифицированные армрестлеры, от-  
носительно невелико. Так, 20% опрошенных готовятся  
к двум основным соревнованиям в году, 33% – к трем,  
34% участников анкетирования отметили, что в тече-  
ние года у них количество главных соревнований –  
четыре и более. При этом 40% квалифицированных  
спортсменов выступают также в 1-2-х контрольных  
соревнованиях в году, и 47% в 3-4-х контрольных со-  
ревнованиях в году. Выявлено, что у 50% квалифици-  
рованных спортсменов – не более 3-х главных соревно-  
ваний в году. Видимо, это обусловлено тем, что сорев-  
новательные поединки в армрестлинге зачастую быва-  
ют травмоопасными. Как следствие, слишком частое  
участие в соревнованиях может привести к тому, что  
травмы станут хроническими и не позволят эффекти-  
вно выполнять соревновательную деятельность. Следо-  
вательно, можно предположить, что уже для спорт-  
сменов 1-2 спортивного разряда нужно избегать часто-  
го участия в ответственных соревнованиях.

У 60% квалифицированных армрестлеров отмеча-  
ется продолжительность общеподготовительного этапа  
подготовительного периода годового макроцикла в  
два и более месяцев. Специально-подготовительный  
этап ни у кого из опрошенных спортсменов не прод-  
жается больше двух месяцев. При этом у 53% респон-  
дентов он длится 2 месяца, а у 27% – один месяц. Та-  
ким образом, несмотря на высокий уровень квалифи-  
кации, основное время тренировочного процесса отво-  
дится на общеподготовительный этап. Предсоревнова-  
тельный этап еще более сокращается. Так, у 40% оп-  
рошенных он составляет 1 месяц, а у 33% – 2 месяца.  
Продолжительность переходного периода у 33% со-  
ставляет 2 недели, у 33% – 1 месяц.

Выявлено, что на общеподготовительном этапе 40%  
квалифицированных армрестлеров тренируются 3 раза

в неделю, 26% – 4-5 раз в неделю, 20% – 6 раз в неделю и 13% – ежедневно. Тенденция к сохранению трех тренировочных занятий в неделю у большинства респондентов сохраняется также во время специально-подготовительного и предсоревновательного этапов. Во время переходного периода 50% квалифицированных спортсменов тренируются 3 раза в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия у 80% опрошенных составляет 2 часа и более.

Что касается соотношения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе, то в общеподготовительном периоде примерно треть опрошенных отдадут предпочтение специальной физической подготовке, треть – общей физической подготовке, а треть уделяют одинаковое количество времени тому и другому виду упражнений. В специально-подготовительном периоде 60% опрошенных отдадут предпочтение специально-подготовительным упражнениям. В предсоревновательный период 70% квалифицированных спортсменов используют преимущественно специально-подготовительные упражнения.

Выявлены наиболее популярные средства развития силовых способностей. Более 80% опрошенных указали, что на общеподготовительном этапе хотя бы один раз в неделю выполняют жим лежа. При этом большинство (53%) выполняют это упражнение один раз в недельном микроцикле. 80% опрошенных выполняют каждую неделю какой-либо из видов подтягиваний на перекладине, при этом 47% квалифицированных армрестлеров практикуют подтягивания на каждой тренировке, а 20% – 2 раза в неделю. Силовое упражнение «лазание по канату», треть опрошенных использует один раз в неделю, а треть – не используют вообще. Такое упражнение, как «подтягивание на одной руке» 50% опрошенных спортсменов не используют вообще, третья часть – один раз в неделю. Становую тягу один раз в неделю выполняют 53% опрошенных.

Наиболее распространенными упражнениями, используемыми квалифицированными армрестлерами на общеподготовительном этапе, являются упражнения за столом с рукояткой блока и с соперником. Их используют все спортсмены. При этом 50% практикуют эти упражнения три раза в неделю и чаще, 33% – два раза в неделю.

На предсоревновательном этапе тенденция по выбору упражнений не отличается от общеподготовительного. В предсоревновательном периоде 70% квалифицированных спортсменов используют их 3 раза в неделю и чаще.

При анализе ответов на вопрос «Как часто вы используете те или иные упражнения для развития силы кисти» установлено, что подавляющее большинство спортсменов (80%) различные движения кистью выполняют один раз в неделю. Несмотря на то, что движения кистью в армрестлинге являются основными для достижения преимущества, отмечено, что тренируют эти движения спортсмены относительно редко (один раз в неделю). Видимо, это вызвано тем, что более частое выполнение однотипных нагрузок может привести к травмированию лучезапястного сустава, а также связок и сухожилий, его окружающих.

Метод максимальных усилий чаще всего применяется на предсоревновательном этапе (40% опрошенных) и совсем не используется в переходный период. Метод повторных усилий чаще всего применяют во время специально-подготовительного этапа (47% опрошенных). Во время переходного периода метод повторных усилий также не применяется.

Метод динамических усилий широко применяется как на общеподготовительном, так и на специально-подготовительном этапе (40% опрошенных указали на это). При этом метод динамических усилий некоторые квалифицированные армрестлеры используют и в переходном периоде.

Наиболее популярным среди спортсменов высокого уровня является метод однократных взрывных повторений. В подготовительном и предсоревновательном

периоде его используют 80% квалифицированных рукоборцев. Правда, в переходном периоде этот метод не используется.

Проведенное анкетирование показало, что на общеподготовительном и соревновательном этапах изометрический метод практически не используется, на специально-подготовительном и предсоревновательном этапе его применяют около 70% опрошенных квалифицированных спортсменов. В переходном периоде этот метод никто из опрошенных не использует. Установлено, что 25% респондентов выполняют упражнения с применением ударного метода, используя его преимущественно в подготовительном периоде и на предсоревновательном этапе.

**Выводы.** Таким образом, проведенное исследование особенностей силовой подготовки армрестлеров высокой квалификации показало, что наиболее распространенными методами тренировки являются метод однократных взрывных повторений и метод изометрических усилий. Из используемых средств приоритет отдается специально-подготовительным упражнениям за армстолом с рукояткой тренажера и упражнениям за столом с партнером.

#### Список литературы

1. Воронков, А.В. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом [Текст] / А.В. Воронков, И.Н. Никулин, Ф.И. Собынин / Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 2. – С. 3-7.
2. Подригало, Л.В. Мониторинг функционального состояния спортсменов в армспорте: медико-биологические и спортивно-педагогические аспекты [Текст] / Л. В. Подригало. – Харьков: ХМГУ, 2010. – 149 с.
3. Посохов, А.В. Анализ антропоморфологических особенностей армрестлеров различного уровня подготовленности [Текст] / А.В. Посохов, И.Н. Никулин, А.В. Воронков // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семёнова-Тянь-Шанского, 2017. – С. 279-282.
4. Посохов, А.В. Анализ антропометрических показателей армрестлеров различных весовых категорий как фактора успешности выступления на всероссийских соревнованиях [Текст] / А.В. Посохов, И.Н. Никулин, Л.А. Кадуцкая, В.А. Малахов // Теория и практика физической культуры. – №7. – 2018. – С. 69-72.

#### Bibliography

1. Voronkov, A.V. To the question about control-upgrading force readiness of students engaged arm sport [Text] / A. V. Voronkov, I. N. Nikulin, F. I. Sobyainin / Physical education of students. – 2014. – No. 2. – P. 3-7.
2. Podrigalo, L. V. monitoring of functional state of athletes in armsport: me-wild-biological and sports-pedagogical aspects [Text] / L. V. Podrigalo. – Kharkov: HMGU, 2010. - 149 p.
3. Posokhov, A.V. analysis of anthropomorphological features of armwrestlers of different levels of preparedness [Text] / A.V. Posokhov, I. N. Nikulin, A.V. Voronkov / / Development of physical culture and sports in the context of human self-realization in modern socio-economic conditions: materials of the all-Russian scientific-practical conference with international participation. – Lipetsk: lgpu named after p. P. Semenov-Tyanshansky, 2017. - P. 279-282.
4. Posokhov, A. V. Analysis of anthropometric indices armwrestlers in different weight categories as a factor of success at a national competition [Text] / A.V. Posokhov I. N. Nikulin, L. A. Caduca, V. A. Malakhov // Theory and practice of physical culture. – No. 7. – 2018. - P. 69-72.

Информация для связи с авторами:  
nikulin\_i@bsu.edu.ru  
(Никулин И.Н.)