

УДК 796.8**Структура педагогической технологии развития силовых качеств у спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки****Давиденко Иван Анатольевич**

Кандидат педагогических наук,
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,
196601, Российская Федерация, Пушкин, ш. Петербургское, 2;
e-mail: davidenko@mail.ru

Удалых Александр Сергеевич

Кандидат педагогических наук,
Дальневосточное высшее общевойсковое командное училище,
675021, Российская Федерация, Благовещенск, ул. Ленина, 158;
e-mail: davidenko@mail.ru

Романов Сергей Станиславович

Старший преподаватель образовательно-научного кластера
«Институт образования и гуманитарных наук»,
Балтийский федеральный университет им Иммануила Канта,
236022, Российская Федерация, Калининград, ул. Чернышевского 56а;
e-mail: davidenko@mail.ru

Пастухов Евгений Владимирович

Старший преподаватель,
Уральский государственный юридический
университет им. В.Ф. Яковлева,
620066, Российская Федерация, Екатеринбург, ул. Комсомольская, 21;
e-mail: davidenko@mail.ru

Пчелкин Иван Михайлович

Кандидат технических наук,
Михайловская военная артиллерийская академия,
195009, Российская Федерация, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, 22;
e-mail: davidenko@mail.ru

Аннотация

В статье рассмотрено развитие силовых качеств у спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки, и выявлено, что

многофункциональные тренировки окажут положительное влияние на развитие силовых показателей спортсменов для достижения наивысших результатов в соревновательной деятельности. В ходе исследования были использованы такие методы, как анализ научной литературы и исследований, опрос тренеров и спортсменов. Авторами разработана педагогическая технология развития силовых качеств у спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки.

Для цитирования в научных исследованиях

Давиденко И.А., Удалых А.С., Романов С.С., Пастухов Е.В., Пчелкин И.М. Структура педагогической технологии развития силовых качеств у спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 4А. С. 200-206.

Ключевые слова

Педагогическая технология, силовые качества, спортсмены, многофункциональная тренировка, армрестлинг.

Введение

Армрестлинг – вид борьбы на руках между двумя спортсменами. Не является олимпийским видом спорта, но тем не менее очень популярен в нашей стране и во всем мире [Анисимов, Пронин, Давиденко, Петров, 2023; Romanova et al., 2023]. Во время соревновательной встречи одноимённые руки соревнующихся ставятся на стол. Победой считается, если прижата рука противника к поверхности стола. В достижении высоких результатов в этом виде спорта одну из главных ролей играют силовые качества [Пронин и др., 2023]. Правильное планирование тренировочного процесса спортсменов, занимающихся армрестлингом, и добросовестное отношение спортсменов позволят достичь высоких результатов на соревнованиях [Мищенко и др., 2023; Пронин, 2022].

В нашем исследовании мы разработаем педагогическую технологию развития силовых качеств у спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки [Пронин, 2022].

Методы и организация исследования

В ходе нашего исследования были использованы такие методы, как анализ научной литературы и исследований отечественных исследователей, специализировавшиеся в данном вопросе, а также опрос тренеров и спортсменов подростково-молодежного клуба «МУЖЕСТВО» г. Санкт-Петербурга. Воспитанники секции армрестлинга данного клуба неоднократно являлись призерами различных состязаний, таких как чемпионат г. Санкт-Петербурга, чемпионат северо-западного округа, первенство России среди юниоров и т.д.

Анализ научной литературы и исследований, опрос тренеров и спортсменов проводился с целью выявления методов развития силовых качеств у спортсменов, занимающихся армрестлингом [Пронин, 2023; Пронин, 2022].

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ научной литературы и исследований отечественных исследователей, опрос респондентов показали, что к средствам развития силы относятся многообразные упражнения с отягощением, при выполнении которых в рабочих фазах движения проявляется максимальная сила [Койше, 2023; Пронин и др., 2023; Vocharin et al., 2023]. В группу упражнений силового характера многие тренеры включают в планы тренировок упражнения ациклической направленности, при выполнении которых можно сохранить около предельную и субпредельную мощности. Все упражнения для развития силы отнести к группе: упражнения, выполняемые с отягощением выше соревновательного, в результате чего скорость движения уменьшается, а проявление силы увеличивается. Важно отметить, что использование в тренировочном процессе подготовки спортсменов – армрестлеров многофункциональной тренировки носит крайне редкий характер [Пронин, 2023].

Исходя из вышесказанного, мы разработали педагогическую технологию развития силовых качеств у спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки [Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и спортом, 2023; Пронин и др., 2023]. Данная педагогическая технология представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Педагогическая технология развития силовых качеств у спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки

К главным компонентам разработанной педагогической технологии мы отнесли:

- требования к физической подготовленности спортсменов, занимающихся армрестлингом;
- цели силовой подготовки спортсменов, занимающихся армрестлингом;
- задачи силовой подготовки спортсменов, занимающихся армрестлингом [Анисимов и др., 2023; Пронин Е.А., 2022].

К основным компонентам мы отнесли:

- разработку программы тренировки спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки;
- развитие силы как базового компонента в процессе подготовки спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки [Пронин, Фадеев, Воркожоков, Горобец, 2023];
- основное содержание тренировки спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки;
- принципы спортивной тренировки спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки;
- средства, формы, методы, а также результат.

Разработанная нами педагогическая технология развития силовых качеств у спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки, позволит спортсменам-армрестлерам улучшить свои силовые показатели, тем самым добиться наивысших результатов в соревновательной деятельности [Горохов, Пронин, 2023; Пронин и др., 2023].

Заключение

Выявлено, что многофункциональные тренировки положительно влияют на развитие силовых показателей спортсменов-армрестлеров. В ходе нашего исследования разработана педагогическая технология развития силовых качеств у спортсменов, занимающихся армрестлингом с использованием многофункциональной тренировки.

Библиография

1. Анисимов М.П. и др. Педагогическая модель развития скоростной выносливости у спортсменов-легкоатлетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9(223). С. 17-20.
2. Анисимов М.П., Пронин Е.А., Давиденко И.А., Петров В.М. Профилактика артериальной гипертензии в гиревом спорте с помощью аэробной работы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 12. С. 63-69.
3. Горохов В.В., Пронин Е.А. Место классических упражнений в тренировке студентов, занимающихся силовыми видами спорта // Материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье молодежи». СПб.: Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2023. С. 96-97.
4. Койше К.К. Методика обучения и тренировки спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта // Общество и государство. 2023. № 1 (41). С. 105-109.
5. Мищенко Н.Ю. и др. Кейс-метод в физическом воспитании. Барнаул: Алтайский государственный университет, 2023. 88 с.
6. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Барнаул: Алтайский государственный университет, 2023. 320 с.
7. Пронин Е.А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17. № 2. С. 26-30.
8. Пронин Е.А. Влияние занятий гиревым спортом на состояние сердечно-сосудистой системы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 7. С. 35-40.

9. Пронин Е.А. и др. Аэробная работа в силовых видах спорта, как профилактика гипертонической болезни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10(224). С. 350-354.
10. Пронин Е.А. и др. Изучение факторов, влияющих на эффективность тренировок в силовых видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6(220). С. 314-318.
11. Пронин Е.А. и др. К вопросу о планировании круглогодичной тренировки у спортсменов в силовых видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 406-410.
12. Пронин Е.А. и др. Развитие общей выносливости в легкой атлетике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10(224). С. 354-357.
13. Пронин Е.А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2(82). С. 231-235.
14. Пронин Е.А. Педагогическая модель тренировки упражнения «армейский гиревой рывок» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 12. С. 125-131.
15. Пронин Е.А. Психологическая подготовка спортсменов, специализирующихся в командных видах состязаний (перетягивание каната) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 4. С. 85-91.
16. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1(203). С. 331-335.
17. Пронин Е.А., Фадеев А.С., Воркожоков И.И., Горобец В.И. Внедрение вспомогательных упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 1. С. 33-38.
18. Bocharin I. et al. Physical development and functional state of the neuromuscular apparatus of students of different health groups E. Romanova // Journal of Physical Education and Sport. 2023. Vol. 23. No. 7. P. 1583-1589.
19. Romanova E.V. et al. Enhancing physical and functional fitness through the integration of health fitness elements in young gymnasts // Journal of Physical Education and Sport. 2023. Vol. 23. No. 10. P. 2685-2691.

The structure of pedagogical technology for the development of strength qualities in athletes engaged in arm wrestling using multifunctional training

Ivan A. Davidenko

PhD in Pedagogy,
Saint Petersburg State Agrarian University,
196601, 2 Peterburgskoe hwy, Pushkin, Russian Federation;
e-mail: davidenko@mail.ru

Aleksandr S. Udalykh

PhD in Pedagogy,
Far Eastern Higher Combined Arms Command School,
675021, 158 Lenina str., Blagoveshchensk, Russian Federation;
e-mail: davidenko@mail.ru

Sergei S. Romanov

Senior Lecturer of the educational and Scientific cluster
"Institute of Education and Humanities",
Immanuel Kant Baltic Federal University,
236022, 56a Chernyshevskogo str., Kaliningrad, Russian Federation;
e-mail: davidenko@mail.ru

Evgenii V. Pastukhov

Senior Lecturer,
V.F. Yakovlev Ural State Law University
620066, 21 Komsomol'skaya str., Ekaterinburg, Russian Federation;
e-mail: davidenko@mail.ru

Ivan M. Pchelkin

PhD in Technical Sciences,
Mikhailovskaya Military Artillery Academy,
195009, 22 Komsomola str., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: davidenko@mail.ru

Abstract

The article examines the development of strength qualities in athletes involved in arm wrestling using multifunctional training, and reveals that multifunctional training will have a positive impact on the development of strength indicators of athletes to achieve the highest results in competitive activities. During the study, methods such as analysis of scientific literature and research, surveys of coaches and athletes were used. The authors have developed a pedagogical technology for developing strength qualities in athletes involved in arm wrestling using multifunctional training.

For citation

Davidenko I.A., Udalykh A.S., Romanov S.S., Pastukhov E.V., Pchelkin I.M. (2024) Struktura pedagogicheskoi tekhnologii razvitiya silovykh kachestv u sportsmenov, zanimayushchikhsya armrestlingom s ispol'zovaniem mnogofunktsional'noi trenirovki [The structure of pedagogical technology for the development of strength qualities in athletes engaged in arm wrestling using multifunctional training]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (4A), pp. 200-206.

Keywords

Pedagogical technology, strength qualities, athletes, multifunctional training, arm wrestling.

References

1. Anisimov M.P. et al. (2023) Pedagogicheskaya model' razvitiya skorostnoi vynoslivosti u sportsmenov-legkoatletov [Pedagogical model for the development of speed endurance in track and field athletes]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft], 9(223), pp. 17-20.
2. Anisimov M.P., Pronin E.A., Davidenko I.A., Petrov V.M. (2023) Profilaktika arterial'noi gipertenzii v girevom sporte s pomoshch'yu aerobnoi raboty [Prevention of arterial hypertension in weightlifting with the help of aerobic work]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of the Tula State University. Physical Culture. Sport], 12, pp. 63-69.
3. Bocharin I. et al. (2023) Physical development and functional state of the neuromuscular apparatus of students of different health groups E. Romanova. *Journal of Physical Education and Sport*, 23 (7), pp. 1583-1589.
4. Gorokhov V.V., Pronin E.A. (2023) Mesto klassicheskikh uprazhnenii v trenirovke studentov, zanimayushchikhsya silovymi vidami sporta [The place of classical exercises in training students involved in strength sports]. *Materialy XIX Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e molodezhi»* [Proc. All-Russian Conf. "Physical Culture and Health of Youth"]. Saint Petersburg: St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions, pp. 96-97.
5. Koishe K.K. (2023) Metodika obucheniya i trenirovki sportsmenov, zanimayushchikhsya silovymi vidami sporta [Methods of teaching and training athletes involved in strength sports]. *Obshchestvo i gosudarstvo* [Society and State],

- 1 (41), pp. 105-109.
6. Mishchenko N.Yu. et al. (2023) *Keis-metod v fizicheskom vospitanii* [Case method in physical education]. Barnaul: Altai State University.
 7. *Organizatsiya i provedenie samostoyatel'nykh zanyatii fizicheskoi kul'turoi i sportom* [Organization and conduct of independent physical education and sports classes] (2023). Barnaul: Altai State University.
 8. Pronin E.A. (2022) Analiz sodержaniya silovoi podgotovki sportsmenov po girevomu sportu [Analysis of the content of strength training of athletes in kettlebell lifting]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 17 (2), pp. 26-30.
 9. Pronin E.A. et al. (2023) Aerobnaya rabota v silovykh vidakh sporta, kak profilaktika gipertonicheskoi bolezni [Aerobic work in strength sports as a prevention of hypertension]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft], 10(224), pp. 350-354.
 10. Pronin E.A. i dr. (2023) Izuchenie faktorov, vliyayushchikh na effektivnost' trenirovok v silovykh vidakh sporta [Study of factors influencing the effectiveness of training in strength sports]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft], 6(220), pp. 314-318.
 11. Pronin E.A. et al. (2023) K voprosu o planirovanii kruglogodichnoi trenirovki u sportsmenov v silovykh vidakh sporta [On the issue of planning year-round training for athletes in strength sports]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft], 1(215), pp. 406-410.
 12. Pronin E.A. et al. (2023) Razvitie obshchei vynoslivosti v legkoi atletike [Development of general endurance in athletics]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft], 10(224), pp. 354-357.
 13. Pronin E.A. (2022) Individualizatsiya trenirovochnogo protsessa dlya razvitiya silovoi vynoslivosti u sportsmenov-girevikov s ucheto m ikh somatotipa [Individualization of the training process for the development of strength endurance in weightlifting athletes, taking into account their somatotype]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 2(82), pp. 231-235.
 14. Pronin E.A. (2022) Pedagogicheskaya model' trenirovki uprazhneniya «armeiskii girevoi ryvok» [Pedagogical model of training the exercise “military kettlebell snatch”]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of Tula State University. Physical Culture. Sport], 12, pp. 125-131.
 15. Pronin E.A. (2023) Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v komandnykh vidakh sostyazanii (peretyagivanie kanata) [Psychological preparation of athletes specializing in team sports (tug of war)]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of Tula State University. Physical Culture. Sport], 4, pp. 85-91.
 16. Pronin E.A. (2022) Struktura pedagogicheskoi modeli razvitiya silovoi vynoslivosti u sportsmenov po girevomu sportu s ucheto m somatotipa [The structure of the pedagogical model for the development of strength endurance in kettlebell lifting athletes, taking into account the somatotype]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft], 1(203), pp. 331-335.
 17. Pronin E.A. (2023) Vliyanie zanyatii girevym sportom na sostoyanie serdechno-sosudistoi sistemy [The influence of kettlebell lifting on the state of the cardiovascular system]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura* [News of the Tula State University. Physical Culture. Sport]. Sport, 7, pp. 35-40.
 18. Pronin E.A., Fadeev A.S., Vorkozhokov I.I., Gorobets V.I. (2023) Vnedrenie vspomogatel'nykh uprazhnenii iz silovykh vidov sporta v trenirovochnyi protsess sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v bege na korotkie distantsii [Introduction of auxiliary exercises from strength sports into the training process of athletes specializing in short-distance running]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 18 (1). pp. 33-38.
 19. Romanova E.V. et al. (2023) Enhancing physical and functional fitness through the integration of health fitness elements in young gymnasts. *Journal of Physical Education and Sport*, 23 (10), pp. 2685-2691.