

Научная статья  
УДК 796.8:159.9

## Психологические аспекты подготовки студентов-армрестлеров к соревнованиям

Э. В. Маркин, А. А. Сопарев✉

Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К. А. Тимирязева, Россия, 127434, г. Москва, ул. Тимирязевская, д. 49

**Маркин Эдуард Васильевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, [edmarkinmarkin@yandex.ru](mailto:edmarkinmarkin@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0001-7143-7531>

**Сопарев Андрей Александрович**, старший преподаватель кафедры физической культуры, [soparev@rgau-msha.ru](mailto:soparev@rgau-msha.ru), <https://orcid.org/0009-0001-0639-6152>

**Аннотация.** В рамках проведенного исследования особое внимание уделялось изучению психологических аспектов, которые оказывают влияние на подготовку студентов, занимающихся армрестлингом. Основное внимание было направлено не только на изучение физических упражнений, которые способствуют развитию силы и технических умений, но также и на психологическую подготовку спортсменов перед важными соревнованиями.

Армрестлинг относится к тем видам спорта, где необходимы мгновенная реакция и высокая физическая мощь. Так, комплексный подход к тренировкам, включающий психологическую устойчивость атлетов, играет в этом критическую роль. В ходе исследования были опрошены 22 тренера армрестлинга, которые поделились своим опытом по настройке спортсменов на предстоящие выступления.

Разработка правильного психологического настроя является центральным элементом подготовки, поскольку прямо влияет на спортивные достижения. Анализ показал, что эффективность выступлений атлетов тесно связана с их психологической подготовленностью, которая формируется в период непосредственной подготовки к поединкам. Таким образом, тренеры не только разрабатывают физические упражнения, но и сосредотачивают значительные усилия на психологическом кондиционировании спортсменов, что, в свою очередь, существенно повышает их шансы на успех. Показана важность психологической подготовки спортсменов. В ходе анализа были выявлены психологические аспекты подготовки армрестлеров к соревнованиям. В процессе подготовки научной работы были задействованы различные источники, включая материалы периодических изданий, посвященные психологическим особенностям подготовки армрестлеров к соревнованиям. Исследование строилось на применении таких методологических подходов, как анализ, обобщение и систематизация информации. Методы, использованные в исследовании, помогли в объективной оценке и интерпретации полученных данных, что способствовало формулированию обоснованных выводов о психологических аспектах подготовки армрестлеров к соревнованиям.

**Ключевые слова:** армрестлинг, студент, психологическая подготовка, спортсмен, организация, спорт, респондент, сила, динамичность

**Для цитирования:** Маркин Э. В., Сопарев А. А. Психологические аспекты подготовки студентов-армрестлеров к соревнованиям // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 368–374. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-368-374>, EDN: KXDULO

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

## Psychological aspects of students–armwrestlers' preparation for competitions

E. V. Markin, A. A. Soparev✉

Russian State Agrarian University – Moscow State Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev, 49 Timiryazevskaya St., Moscow 127434, Russia

**Eduard V. Markin**, [edmarkinmarkin@yandex.ru](mailto:edmarkinmarkin@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0001-7143-7531>

**Andrey A. Soparev**, [soparev@rgau-msha.ru](mailto:soparev@rgau-msha.ru), <https://orcid.org/0009-0001-0639-6152>

**Abstract.** A detailed analysis of psychological components that influence the preparation of armwrestlers for the competitive process is carried out in this scientific work. The main focus was aimed not only at studying physical exercises that contribute to the development of strength and technical skills, but also on the psychological preparation of athletes before important competitions. Arm wrestling is one of those sports where instant reaction and high physical power are required. So an integrated approach to training, which includes the psychological stability of athletes, plays a critical role in this. During the study 22 arm wrestling trainers were interviewed, who shared their experience in setting up the athletes for upcoming performances. Developing right mental attitude is a central element of training, as it directly affects athletic achievements. The analysis showed that the effectiveness of athletes' performances is closely related to their psychological preparedness, which is formed during the period of direct preparation for fights. Thus, coaches not only develop physical exercises, but also focus significant efforts on psychological conditioning of athletes, which, in turn, significantly increases their chances to succeed. The importance of psychological training of athletes is shown. In the course of the analysis, the psychological aspects of armwrestlers' preparation for competitions were revealed. When preparing the scientific work, various sources were involved, including materials from periodical publications devoted to the psychological characteristics of armwrestlers' preparation for competitions. The study was based on the use of such methodological approaches as analysis, synthesis and systematization of information. The applied research methods provided an opportunity for an objective assessment and analysis of the accumulated data, which, in turn, became the basis for the justified conclusions regarding the psychological aspect of armwrestlers' preparation for the upcoming competitions.

**Keywords:** arm wrestling, student, psychological training, athlete, organization, sport, respondent, strength, dynamism

**For citation:** Markin E. V., Soparev A. A. Psychological aspects of students-armwrestlers' preparation for competitions. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 368–374 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-368-374>, EDN: KXDULO

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

## Введение

История армрестлинга уходит корнями в древние времена. По некоторым источникам, «рукоборье» могло брать свое начало от древних кулачных боев, их часто практиковали как английские рыцари, так и простые горожане. Методика подготовки армрестлеров претерпела значительные изменения по сравнению с прошлыми десятилетиями, затрагивая как теоретические, так и практические аспекты тренировочного процесса. Эволюция подготовительных программ происходила под влиянием новых научных исследований и технологий, что существенно отличает современных спортсменов-армрестлеров от их предшественников [1, с. 70–72].

Армрестлинг, известный как армспорт, является одним из наиболее динамичных и силовых видов спортивных соревнований. Этот вид спорта требует от участников не только выдающейся физической силы, но и высокой скорости реакции, а также глубокого понимания биомеханики.

В армрестлинге каждый момент испытания наполнен напряжением, где спортсмены, опираясь на локти на специальной столешнице, стараются приложить максимум усилий для того, чтобы победить своего оппонента путем приведения его руки к столу. Сам процесс оспаривания делится на несколько фаз: начиная от стартовой позиции и заканчивая

моментом, когда рука одного из соперников касается стола.

Армрестлинг не только популярен как спорт, но он также известен своими яркими и эмоциональными соревнованиями, которые привлекают зрителей и спонсоров. Это делает армрестлинг привлекательной ареной для развития не только силы и скорости, но и тактического мышления [2, с. 125].

Армрестлинг отличается от других атлетических направлений – таких, как бег на короткие дистанции, прыжки или метание предметов. Как вид единоборства, он предъявляет к спортсменам специфические требования. Несмотря на кажущуюся простоту движений в армрестлинге, действительное достижение успеха в этом спорте требует не только значительных физических усилий, но и развития технических навыков, а также обдумывания эффективных стратегий ведения поединка.

Совершенствование методов тренировок, а также углубленное изучение технических и психологических аспектов занятий армрестлингом позволяют спортсменам достигать высоких результатов и развивать навыки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях. Новаторские подходы в подготовке армрестлеров вносят свой вклад в развитие всего вида спорта, поднимая его популярность и профессионализм на более высокий уровень [3, с. 197].

Исследования в сфере спортивной тренировки показывают определенную зависимость: по мере повышения квалификации спортсмена улучшаются его возможности для развития «взрывной» силы. Это проявляется в способности высококвалифицированных атлетов выкладываться с большей силой за меньшее время. Силовые характеристики атлета становятся видимыми в процессе активных мышечных сокращений. Размер этих сокращений напрямую связан как с внешними, так и с внутренними факторами. К первым относится тип и вес используемых нагрузок, расположение и движение тела в пространстве. Вторые охватывают текущее состояние мышечной массы и психоэмоциональное состояние спортсмена в момент соревнований или тренировки.

Немаловажный факт: в армрестлинге зачастую добиваются успеха спортсмены тридцати, сорока и даже пятидесяти лет. Анализ методов подготовки спортсменов показал, что наравне с биохимическими и скоростными параметрами важна психологическая подготовка спортсмена.

**Цель исследования:** выявить особенности психологической подготовки спортсменов-армрестлеров к соревнованиям.

#### Материалы и методы

В рамках исследования стратегий подготовки в студенческом армрестлинге было реализовано анкетирование тренеров, специализирующихся в данном виде спорта. Был составлен опросник с десятью вопросами, сгруппированными на закрытые, требующие конкретного ответа, и открытые, допускающие более обширные разъяснения. Анкетирование было организовано среди двадцати двух тренеров по армрестлингу. Возрастные показатели участников исследования варьировались в достаточно широких рамках – от 20 до 59 лет, при этом средний возраст составил 45,5 лет.

Проанализированные данные были тщательно изучены с использованием статистических методов, включающих общую дескриптивную статистику и сравнительный анализ с контрольной группой. Такой подход позволил глубже понять текущее состояние дел в студенческом армрестлинге и выделить основные тенденции и проблемные зоны в подготовке тренеров. Это исследование ставит перед собой задачу не только анализировать существующие методики, но и способствовать

развитию новых подходов в тренировочных процессах.

#### Результаты и их обсуждение

В процессе тренировок спортсменов-студентов особое внимание уделяется не только физическим упражнениям и техническому освоению дисциплины, но и развитию психологических качеств и характерологических особенностей атлетов. Эффективная подготовка спортсменов включает формирование способности к достижению конкретных спортивных результатов через целенаправленное психологическое воздействие [4, с. 170].

Популярный среди студентов армрестлинг представляет собой спортивное соревнование, которое проходит несколько дней и включает в себя множество матчей. Это выдвигает особые требования к физической выносливости и психологической устойчивости спортсменов. Важным аспектом их подготовки является научение контролировать собственные эмоции, проявлять инициативу и сохранять спокойствие даже в самых напряженных моментах. Эти качества отражают степень психологической готовности спортсменов и их способность развивать личностные качества, необходимые для успешного выступления.

Психологическая подготовка в студенческом армрестлинге делится на два основных направления: на волевую подготовку и на специализированную. Волевая подготовка направлена на формирование у спортсменов таких качеств, как решительность, умение сохранять ясность ума в условиях стресса, настойчивость в достижении целей и самообладание. Специализированная подготовка, в свою очередь, фокусируется на развитии психических навыков, необходимых для достижения определенных профессиональных и жизненных целей.

В процессе тренировок значительные физические нагрузки сопровождаются развитием морально-волевой стойкости спортсмена, что важно для освоения технических приемов и тактических действий в условиях соревнований. Освоение физических и психологических аспектов спорта требует развития множества психических характеристик и личных качеств, которые помогают поддерживать самоконтроль и хладнокровие во время напряженных поединков.

Сильные волевые качества становятся критически важными для успешных выступлений в армрестлинге. Они помогают спортсменам преодолевать боль, усталость, сохранять уважение к противнику и веру в собственные силы, что невозможно без целенаправленной волевой подготовки. Гармоничное функционирование всех ментальных процессов является ключом к успеху как в тренировочном процессе, так и в соревновательной практике, где каждый аспект подготовки играет решающую роль [5, с. 76].

В ходе опроса, проведенного среди студентов, активно участвующих в армрестлинге, были выявлены ключевые аспекты тренировочного процесса. Согласно результатам, основное внимание уделяется физической подготовке: 70% респондентов отметили, что общая и специализированная физическая подготовка (ОФП и СФП) являются наиважнейшими элементами. Помимо этого, значительное внимание студенты также уделяют психоэмоциональному состоянию спортсменов и их психологической подготовке, что было выделено у 56% опрошенных.

Стоит отметить, что с увеличением возраста спортсменов меняются и приоритеты в тренировочном процессе. Старшие участники больше фокусируются на тактическом развитии, а также на теоретических и технических аспектах подготовки. Это показывает, как опыт и зрелость влияют на выбор тренировочных приоритетов в студенческом армрестлинге [6, с. 8].

Опрос, проведенный среди тренеров студентов-армрестлеров, показал особенности в первоначальных этапах подготовки спортсменов. Так, технические, тактические знания и теоретическая база оцениваются как элементы средней важности. В то время как основная физическая подготовка выделяется как фундаментальный элемент на начальном уровне и не была исключена ни одним из опрошенных тренеров как второстепенная. Остальные аспекты спортивной подготовки, исключая тактическую подготовку, привлекли менее 10% респондентов.

Из этих данных следует, что в армрестлинге ключевую роль на всех этапах спортивной карьеры играет психологическая устойчивость атлетов. Осознание значимости ментальной подготовки подтверждает необходимость ее включения в обучающие программы для обеспечения высоких достижений студентов-спортсменов.

Психологическая подготовка нацелена на создание у борцов победного менталитета и способности сохранять самоконтроль и решимость в различных обстоятельствах – как во время соревнований, так и на тренировках при высоких нагрузках. Этот аспект тренировок важен для формирования спортсменов, которые могут не только физически соперничать, но и психологически преодолевать испытания, сохраняя концентрацию и стремление к победе в любой ситуации. Итоговая эффективность такой подготовки зависит напрямую от личной инициативы спортсмена и его активного участия в процессе тренировок [7, с. 72].

Выполняя роль ментального наставника, тренер должен направлять спортсмена к активным действиям, мотивировать его на достижение высоких результатов и помогать адаптироваться к меняющимся обстоятельствам в ходе поединков. Важно уметь быстро корректировать тактический план в ответ на действия противника, а также обладать скоростной реакцией, что часто может стать решающим фактором при старте схватки. Благодаря таким навыкам и техникам, многие борцы, не обладающие выдающимися физическими данными, достигают высоких успехов в спорте за счет качества работы нервной системы и правильного подхода к подготовке.

В спортивной психологии понятие типологических особенностей нервной системы спортсмена играет ключевую роль в определении его потенциала и возможностей. Достижения в армрестлинге, аналогично другим видам спорта, тесно связаны с адаптивностью и гибкостью нервной системы атлета. Несмотря на то что каждый вид спорта ставит перед нервной системой уникальные задачи, существуют определенные критерии, которые остаются стабильными и актуальными для армрестлинга. Эффективность в данном виде спорта в значительной мере обусловлена способностью нервной системы адекватно реагировать на стрессовые ситуации и быстро адаптироваться к меняющимся условиям соревнований [8, с. 86].

В армрестлинге определяющими факторами успеха являются подвижность, сила, уравновешенность, и динамичность. Каждый из этих показателей влияет на способность спортсмена управлять своим телом и нервной системой во время поединков.

Подвижность в армрестлинге играет жизненно важную роль, так как она напрямую

связана с возможностью спортсмена переключаться между различными движениями и откликаться на действия противника. Это качество помогает в достижении гладкого перехода нервной системы от покоя к активности и обратно, что критично в условиях соревнований [9, с. 5].

Сила, с другой стороны, определяет возможность спортсмена поддерживать высокий уровень концентрации в течение длительного времени. Это особенно важно, так как способность сосредоточиться и не поддаваться внешним раздражителям может определить исход матча. Сильная нервная система позволяет не только сопротивляться утомлению, но и поддерживать эффективное нервное расслабление, когда это необходимо для восстановления.

Уравновешенность имеет значение для контроля над эмоциональными и физическими реакциями. В армрестлинге этот аспект меньше влияет на успех по сравнению с силой или динамичностью, но все еще важен для поддержания стабильности состояний возбуждения и торможения, что предотвращает слишком резкие скачки в поведении.

Динамичность является ключевым качеством для моментальной адаптации к действиям оппонента. В армрестлинге способность быстро формировать ответные действия может стать решающим фактором в секундах, когда каждое движение считается. Лучшая реакция на неожиданные тактики противника часто определяет победителя в поединке.

Движущей силой спортсмена в улучшении данных показателей и достижении результатов продолжает оставаться мотивация. Она представляет собой сложное психологическое образование, с энергетической стороны подталкивающей к действию. Также важно учитывать при составлении предсоревновательного тренировочного процесса стартовую апатию. Она встречается чаще у спортсменов, для кого предстоящие соревнования принесут глобальные изменения в зависимости от результата [10, с. 194].

В определенные моменты спортсмен может ощущать усталость и сонливость, его активность уменьшается и пропадает стремление участвовать в соревнованиях, а внимание становится менее остро настроенным. Одним из проявлений этого является самоуспокоенность, когда атлет заранее уверен в успешном исходе, потому недооценивает своих соперников. Это состояние особенно опасно из-за

снижения внимания и неспособности спортсмена адекватно реагировать на неожиданные изменения в ходе соревнований. Задачей тренера в обоих случаях является своевременное выявление признаков данных предстартовых состояний и возможность грамотной проработки вывода спортсмена из них.

Для того чтобы эффективно развивать специализированную психическую готовность, важно придерживаться нескольких ключевых принципов.

Первостепенная задача в тренировочном процессе заключается в применении индивидуального подхода к каждому спортсмену, что способствует его развитию как гармоничной и интегрированной личности. Это включает в себя не только улучшение физических навыков, но и обогащение личностных качеств.

Второй жизненно важный аспект заключается в создании и поддержании благоприятного социально-психологического климата внутри коллектива. Это обеспечивает положительное влияние на моральное состояние команды и повышает общий дух.

Третий элемент включает обучение атлетов эффективным методам психического контроля над своими движениями, что улучшает координацию и силу. Параллельно необходимо создавать адекватные условия для адаптации спортсменов к высоким физическим нагрузкам, которые являются неотъемлемой частью тренировок и соревнований.

Кроме того, важно стимулировать развитие способностей атлетов к прогнозированию и планированию своих действий, что должно осуществляться на уровне предварительной ментальной подготовки перед активными действиями в спорте. Эти предварительные планы помогают спортсмену быть на шаг впереди своих соперников и эффективно реализовывать свои тактические задумки [11, с. 5].

Регуляция психического состояния в условиях стресса также является ключевым элементом, как и проведение психического восстановления по окончании физических нагрузок с использованием проверенных методик самовнушения [12, с. 137].

В рамках психологической подготовки спортсменов-студентов, особенно в дисциплинах, требующих высокой концентрации и управления стрессом, таких как армрестлинг, тренеры и спортивные психологи применяют множество методов и техник. В их число входят:

- 1) вербальное общение – оно является ключевым в укреплении связей между трене-

ром, психологом и атлетами, помогающее стимулировать у студентов желание достигать высоких результатов и укреплять их психологическую устойчивость в условиях высокой конкуренции;

- 2) разнообразие физических упражнений, подбираемых таким образом, чтобы они не только повышали физическую форму, но и способствовали расслаблению, снижению уровня стресса, что крайне важно в период интенсивных нагрузок в учебе и спорте;
- 3) использование музыки во время тренировочного процесса: грамотно подобранные композиции способствуют улучшению концентрации и настроения спортсменов, создают приятную и мотивирующую атмосферу в спортзале;
- 4) применение лозунгов и создание ритуалов. Слоганы и совместные действия способствуют формированию и укреплению командного духа, что особенно важно в коллективных и индивидуальных видах спорта;
- 5) поддержка командных традиций, организация значимых событий для команды, таких как празднование успехов, завершение учебно-тренировочных сезонов, проведение совместных вылазок на природу и участие в социальных инициативах [13, с. 131].

#### Выводы

В подготовительном периоде перед соревнованиями по армрестлингу тренировочная стратегия спортсменов-студентов должна строго соответствовать принципам психологической подготовки. Это значит, что тренеры должны не просто следить за физическим состоянием атлетов, но и уделять особое внимание их мотивации и психологическому настрою. Одним из ключевых аспектов является разработка индивидуальных тренировочных планов, которые учитывают уникальные психологические характеристики каждого спортсмена.

Эффективность подготовки к соревнованиям в значительной мере зависит от настроения спортсменов-студентов, их психологического состояния и способности справляться с давлением. Психологическая устойчивость и правильно настроенная мотивация могут существенно повысить вероятность успеха. От того, насколько атлет будет ментально подготовлен к выступлениям, зависит его способ-

ность максимально эффективно использовать свои физические навыки и технику во время соревнований.

#### Список литературы

1. Алешков И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности // Психология спортивной деятельности : сб. науч. работ / под ред. А. В. Родионова. М. : ВНИИФК, 1978. С. 70–72.
2. Сопарев А. А., Некрасова М. А., Глебов В. В. К проблеме социальной адаптации спортсменов, обучающихся в системе высшей школы // Агаджанянские чтения: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 28–29 января 2016 г. М. : Российский университет дружбы народов (РУДН), 2016. С. 124–126. EDN: XHMCUZ
3. Ахтемзянов Ф. Ю., Акишин Б. А. Армспорт в вузе: учебное пособие. Казань : Издательство Казанского государственного технического университета, 2006. 296 с.
4. Юрина Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям // Молодой ученый. 2021. № 42 (384). С. 168–171. EDN: YMXPYU
5. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2011. 352 с. EDN: TRHCER
6. Гришина О. С., Табаков С. Е. Самооценка психического состояния спортсменов на соревнованиях в армрестлинге и практика применения различных методов саморегуляции // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. 2023. № 3. С. 7–9. EDN: DWNWPE
7. Шайхутдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте: Наука и спорт. Психология. М. : ФиС, 2017. 112 с.
8. Наумова М. А., Беглов М. В., Тарасов В. А. Армрестлинг : учебное пособие. Саратов : Амирит, 2021. 177 с.
9. Воронков А. В., Никулин И. Н., Собянин Ф. И. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом // Физическое воспитание студентов. 2021. № 2. С. 3–7. EDN: RUDDIX
10. Живора П. В., Рахматов А. И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учебное пособие. М. : Издательский центр «Академия», 2001. 357 с.
11. Маркин Э. В. Научно-исследовательское и учебно-методическое обеспечение современного развития армспорта в России // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2024. № 1. С. 5–7. EDN: BWWTTP
12. Стафеев А. И. Психологическая подготовка в армрестлинге для спортсменов высшего спортивного мастерства // Вузовская наука в современных условиях: сборник материалов 54-й научно-технической конференции, Ульяновск, 27 января – 01 февраля 2020 г. Часть 3. Ульяновск : Ульяновский государственный технический университет, 2020. С. 137–141. EDN: PRQQKH
13. Наумова М. А., Пяткина Н. А., Малютин В. С. Психологическая (психическая) подготовка армспортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности //

Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы : материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 г. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. С. 128–133. EDN: RUEJYP

## References

1. Aleshkov I. A. The experience of psychological analysis of sports activity. In: *Psikhologija sportivnoj dejatel'nosti: sb. nauch. rabot. Pod red. A. V. Rodionova* [Rodionov A. V., ed. Psychology of sports activity: Collection of scientific papers]. Moscow, All-Union Research Institute of Physical Culture Publ., 1978, pp. 70–72. (in Russian).
2. Soparev A. A., Nekrasova M. A., Glebov V. V. To the problem of social adaptation of the athletes who are trained the higher education system. In: *Agadzhanjanovskie chtenija: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferentsii, Moskva, 28–29 janvarja 2016 g.* [Aghajanyan Readings: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Moscow, January 28–29, 2016]. Moscow, Peoples' Friendship University of Russia (RUDN) Publ., 2016, pp. 124–126 (in Russian). EDN: XHMCUZ
3. Akhtemzyanov F. Yu., Akishin B. A. *Armsport v vuze: uchebnoe posobie* [Armsport at the university: A textbook]. Kazan, Kazan State Technical University Publ., 2006. 296 p. (in Russian).
4. Yurina Yu. V. Sports psychology. Psychological methods in the system of athletes' preparation for competitions. *Young Scientist*, 2021, no. 42 (384), pp. 168–171 (in Russian). EDN: YMXPYO
5. Ilyin E. P. *Psikhologija sporta* [Psychology of sports]. Saint Petersburg, Peter, 2011. 352 p. (in Russian). EDN: TRHCEP
6. Grishina O. S., Tabakov S. E. Self-assessment of the mental state of athletes at competitions in armwrestling and the practice of applying various methods of self-regulation. *Online Edition Sports and Pedagogical Education*, 2023, no. 3, pp. 7–9 (in Russian). EDN: DWNWPE
7. Shaikhutdinov R. Z. *Lichnost' i volevaja gotovnost' v sporte: Nauka i sport. Psikhologija* [Personality and volitional readiness in sports: Science and sport. Psychology]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 2017. 112 p. (in Russian).
8. Naumova M. A., Beglov M. V., Tarasov V. A. *Armrestling: uchebnoe posobie* [Arm wrestling: A study guide]. Saratov, Amirit, 2021. 177 p. (in Russian).
9. Voronkov A. V., Nikulin I. N., Sobyenin F. I. On the improvement of the control of strength readiness of students engaged into arm sport. *Physical Education of Students*, 2021, no. 2, pp. 3–7 (in Russian). EDN: RUDDIX
10. Zhivora P. V., Rakhmatov A. I. *Armsport: tehnika, taktika, metodika obuchenija: uchebnoe posobie* [Armsport: Technique, tactics, teaching methods: Textbook]. Moscow, Publishing center "Academy", 2001. 357 p. (in Russian).
11. Markin E. V. Scientific research and educational methodological support for the modern development of armwrestling in Russia. *Physical Culture: Upbringing, Education, Training*, 2024, no. 1, pp. 5–7 (in Russian). EDN: BWWTTP
12. Stafeev A. I. Psychological training in arm wrestling for athletes of the highest sports skill. In: *Vuzovskaja nauka v sovremennykh usloviyakh: sbornik materialov 54-j nauchno-tekhnicheskoj konferentsii, Ul'janovsk, 27 janvarja – 01 fevralya 2020 g. Chast' 3* [University Science in Modern Conditions: Collection of Materials of the 54th Scientific and Technical Conference, Ulyanovsk, January 27 – February 01, 2020. Part 3]. Ulyanovsk, Ulyanovsk State Technical University Publ., 2020, pp. 137–141 (in Russian). EDN: PRQQKH
13. Naumova M. A., Pyatkina N. A., Malyutin V. S. Psychological (mental) training of arm athletes in training and competitive activities. In: *Sportivno-massovaja rabota i studencheskij sport: vozmozhnosti i perspektivy: materialy V Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 29 nojabrja 2019 g.* [Sports and Mass Work and Student Sports: Opportunities and Prospects: Proceedings of the V All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, St. Petersburg, November 29, 2019]. Saint Petersburg, Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design Publ., 2019, pp. 128–133 (in Russian). EDN: RUEJYP

Поступила в редакцию 04.07.2024; одобрена после рецензирования 14.08.2024; принята к публикации 30.08.2024  
The article was submitted 04.07.2024; approved after reviewing 14.08.2024; accepted for publication 30.08.2024