

Мельничук Артем Александрович, канд.пед.наук., доцент, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева», г. Красноярск, Красноярский край, Российская Федерация, e-mail: Sanich.1981@mail.ru

Качур Д.А., Казимирский Г.Л.

Авторская программа специальной силовой подготовки армрестлеров уровня начальной подготовки

Аннотация. В статье анализируется авторская программа специальной силовой подготовки студентов-армрестлеров уровня начальной спортивной подготовки, приводятся примеры наиболее популярных тренировочных упражнений и разбор возможных ошибок, а также даются рекомендации для правильного и эффективного построения тренировочного процесса.

Ключевые слова: армрестлинг, единоборства, силовая подготовка, физическая культура, здоровье.

В ходе работы нами была разработана авторская программа тренировок, направленная на развитие силовых качеств спортсменов армрестлеров, которая базируется на основных компонентах: силовые упражнения и упражнения, направленные на развитие выносливости. На тренировках прорабатываются все мышечные группы с использованием упражнений с поочередным напряжением, расслаблением и растягиванием мышц.

В рамках данной программы предложены упражнения с использованием штанги, резиновых жгутов и тренажеров, также присутствуют статические упражнения и упражнения с использованием собственного веса.

К первой группе упражнений из данной программы относятся упражнения со штангой. Данные упражнения были добавлены в авторскую программу, так как этот тип физической нагрузки позволяет улучшить координацию движений и проприоцепцию, что упростит процесс контроля собственного тела.

Преимуществом тренировок со штангой является тот факт, что

упражнения, выполняемые с ней, в основном требуют движений, основанных на повседневной деятельности. Благодаря этому, сам тренировочный процесс интуитивно понятен, а схемы движений очень быстро кодируются организмом. Поэтому эффективность тренировок зачастую выше, чем в случае с тренажерами. «Многие люди, тренирующиеся со штангой, также утверждают, что эта модель тренировок вызывает большее удовлетворение и прилив энергии» [2]. Также стоит помнить, что, правильно подобрав упражнения, мы способны тренировать не только мышцы рук, спины, груди, но и нижних отделов тела.

Из всего многообразия упражнений со штангой в данную программу тренировок были включены жим штанги лежа на горизонтальной скамье и подъем штанги на бицепс.

К следующей группе относятся упражнения с резиновым жгутом. Упражнения со специальной резинкой для тренировок были выбраны в связи с тем, что они особенно сильно подходят новичкам как хорошее введение в силовые тренировки. С их помощью можно укреплять все части тела, а также выполнять реабилитационные упражнения.

Преимущество резинового жгута в том, что он сохраняет силу сопротивления во всем диапазоне движения: сначала меньше, а по мере растяжения – больше. Это происходит независимо от положения тела и направления движения. Иначе обстоит дело с упражнениями с гантелями, при которых преодолеваемая нагрузка в значительной степени зависит от направления движения по отношению к силе тяжести.

Среди всего многообразия упражнений были выбраны наиболее эффективные для армрестлинга и включены в программу тренировок. Ими являются натяжка с лямкой на блоке, супинация с лямкой на блоке, пронация с лямкой на блоке, боковое движение с вращающейся ручкой на блоке и закручивание вращающейся ручки на блоке.

Упражнения с собственным весом включают в себя сложные движения, что означает, что они задействуют в работе несколько суставов и мышц. Это вызывает увеличение мышечной массы, что, в свою очередь, приводит к лучшей защите суставов и костей. В результате эти типы упражнений помогают облегчить (или предотвратить) боль в спине, лодыжках, коленях и бедрах, одновременно увеличивая прочность и плотность костей.

В данную программу тренировок были включены подтягивания на высокой перекладине, которые основываются на умении правильно висеть на перекладине. В самом начале необходимо выбрать наиболее комфортный тип хвата, схватиться за перекладину и расслабить тело. Далее необходимо свести лопатки и выдвинуть грудь вперед (это требуется для того, чтобы поставить тело в так называемую слепую зону), согнуть руки в локтях и потянуться грудью к перекладине. Стоит контролировать тело от начала и до конца упражнения, движение вниз также следует полностью осознавать. Локти должны сохранять угол примерно 45 градусов по отношению к телу. Не рекомендуется вытягивать шею. Опускаться следует медленно и постепенно, так как быстрое движение будет вредно для локтей и плеч.

Согласно статистике, травмы постоянно угрожают всем занимающимся и являются одной из главных причин, по которой многие спортсмены прекращают тренировки. Таким образом, предотвращение боли и травм должно быть приоритетом тренировочного процесса. С этой целью справляются тренировки с собственным весом так как они, как правило, безопасны для любого спортсмена, независимо от опыта, возраста или уровня физической подготовки. Многие простые движения могут быть эффективным вариантом реабилитации даже для людей с тяжелыми формами инвалидности. Этот вид физической активности может стать отличным решением для набора силы, повышения гибкости или улучшения общего состояния здоровья [3].

Статические упражнения — это упражнения, выполняемые с изометрическим напряжением мышц. Другими словами, если динамическое упражнение требует повторения движения, статическое означает удержание положения в течение определенного времени (обычно от 30 до 60 секунд). В данном случае речь идет об укреплении мышц-стабилизаторов, развитии гибкости и способности удерживать равновесие. Это отличный способ укрепить глубокие мышцы.

Статические упражнения необходимы для задействования медленных мышечных волокон. За статическую работу мышц отвечают красные (медленные) волокна – в качестве основного источника энергии они используют свободные жирные кислоты. С другой стороны, белые (быстрые) волокна, воздействующие на гликоген, со временем обеспечивают взрывную мышечную силу.

Кроме того, статические упражнения укрепляют мышцы, соединительную ткань, окружающую мышцы и связки. В результате организм развивает способность работать комплексно.

Однако основным недостатком статической силовой тренировки является то, что она быстро приводит к перетренированности и увеличивает риск мышечных травм, особенно у новичков. Чтобы выявить уровень силовых возможностей спортсмена был применен спортивный показатель – кистевая динамометрия.

Кистевая динамометрия – показатель, для выявления которого необходимо использовать динамометр. Его суть заключается в сжатии данного прибора с различной интенсивностью, концентрируя внимание на работе мышц предплечья и кисти.

Для улучшения данного показателя необходимо уделить отдельное внимание статическим упражнениям. Исследования показывают, что статическая тренировка улучшает прочность связок и сухожилий, повышая их гибкость. Такие тренировки положительно влияют на общую координацию движений и повышают способность удерживать равновесие [1].

Основным преимуществом статических упражнений является использование свободных жирных кислот в качестве источника энергии. Это положительно влияет на избавление от жировых запасов, а также на формирование упругих и подтянутых мышц – увеличение количества капилляров в тканях.

Статические упражнения – это способ нарастить внутренние и стабилизирующие мышцы кора. В статическом режиме можно выполнять практически любые упражнения – как на пресс, так и на ноги и плечи, в зависимости от используемой спортсменом программы тренировок.

Переходя к разделу упражнений с использованием тренажеров, стоит отметить, что силовые тренировки на тренажерах не могут полностью заменить упражнения со свободными весами или собственным весом тела. Тем не менее, у данного типа есть несколько преимуществ, о которых определенно стоит упомянуть.

Во-первых, тяжело получить серьезную травму, занимаясь на тренажерах. Большинство из них поддерживают вашу спину, и весь вес перемещается по определенной траектории, тем самым разгружая позвоночник. Упражнения со свободными весами чаще всего

повреждают эту часть тела. Также, сложно говорить о потере равновесия при занятиях на тренажерах. Есть и техническая легкость, благодаря которой спортсмен быстрее избегает ошибок, ведущих к травмам.

При использовании тренажера спортсмену не нужно тратить много времени на обучение. Конечно, на тренажерах тоже есть масса нюансов, способных повысить эффективность тренировок, но основы техники не сложны. Поскольку техника не слишком сложна, отвлекающих факторов не так много, и спортсмен может сосредоточиться на растяжении и сокращении рабочей мышцы.

Таким образом, был составлен план тренировок, направленный на увеличение силовых возможностей спортсменов армрестлеров начального уровня. Поскольку занятия с испытуемыми проводились 3 раза в неделю, предложенные упражнения были разделены на три тренировочных дня. Также было определено количество повторов и подходов.

В первый тренировочный день испытуемые выполняли такие упражнения, как подтягивания (3 подхода по 8-10 раз), жим лежа на горизонтальной скамье (4 подхода по 10-12 раз), натяжка на блоке с лямкой через пальцы (4 подхода по 8-10 раз), закручивание вращающейся ручки на блоке (4 подхода по 6-8 раз), боковое движение с вращающейся ручкой (4 подхода по 6-8 раз) и роллинг.

В упражнения второго тренировочного дня входили подтягивания (3 подхода по 8-10 раз), подъем штанги на бицепс (4 подхода по 10-12 раз), натяжка на блоке с лямкой (4 подхода по 8-10 раз), супинация с лямкой на блоке (4 подхода по 8-10 раз), пронация с лямкой на блоке через пальцы (4 подхода по 8-10 раз) и боковое движение на блоке с вращающейся ручкой (4 подхода по 6-8 раз).

Для третьего тренировочного дня были предложены подтягивания (3 подхода по 8-10 раз), подъем штанги на бицепс (4 подхода по 10-12 раз), жим лежа на горизонтальной скамье (4 подхода по 10-12 раз), натяжка на блоке с лямкой через пальцы (4 подхода по 8-10 раз), закручивание вращающейся ручки на блоке (4 подхода по 6-8 раз) и роллинг.

В упражнениях за столом 1-й и 3-й подход выполнялись методом повторных усилий, а 2-й и 4-й подход – методом динамических усилий.

Стоит понимать, что данные упражнения выполнялись исключительно после разминки, также во время занятий выполнялся ряд других обще-подготовительных упражнений, например, пресс, вис на согнутых руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и так далее.

Правильное выполнение предложенных упражнений, равномерная нагрузка и нужное количество повторений обеспечит значительное улучшение мышечной силы. Постепенное увеличение нагрузки приведет к планомерному увеличению силы и выносливости мышечной ткани. Регулярное выполнение упражнений улучшит прочность костей, суставов и связок, так как постепенно увеличивая нагрузку, связки укрепляются и в то же время становятся более гибкими. В результате весь двигательный аппарат начинает работать лучше, что положительно сказывается на скоростных возможностях спортсмена.

Таким образом, в ходе данной работы была разработана авторская программа тренировок, состоящая из специальных и базовых физических упражнений: натяжка на блоке с лямкой через пальцы, закручивание вращающейся ручки на блоке, натяжка с лямкой на блоке, пронация с лямкой на блоке через пальцы, боковое движение на блоке с вращающейся ручкой, супинация с лямкой на блоке, жим лежа на горизонтальной скамье, подъем штанги на бицепс, роллинг и подтягивания на высокой перекладине.

Данная программа основывается на упражнениях различного характера: упражнения с собственным весом, со штангой, резинкой, статические упражнения. Тренировка имеет интервальный характер, то есть физические нагрузки перемежаются с периодом отдыха. Ее преимуществом является тот факт, что она задействует все тело, таким образом осуществляется развитие всех групп мышц. Также, данная программа позволяет тренирующемуся самостоятельно определить интенсивность, объем и частоту выполнения упражнений, чтобы самостоятельно определять степень воздействия на различные двигательные единицы.

Библиографический список:

1. Гулько Я. Н. Физическая культура. М.: Педагогика, 2008. 231 с.
2. Живодеров А. В. Техническая подготовка спортсменов армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации // Ученые записки университета

им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4. С. 36-40.

3. Тарасов М. А., Матвеев Ю. В., Склавинская Л. А. Армрестлинг в практике физического воспитания студентов: метод. указания. Оренбург, 2012. 45 с.

Сведения об авторах:

Качур Денис Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гомельский Государственный Технический Университет имени П.О. Сухого», г. Гомель, Республика Беларусь, e-mail: dekachur@yandex.ru

Казимирский Геннадий Леонидович, магистр по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизация «Спортивно-педагогическая деятельность» УО «Гомельский Государственный Университет имени Франциска Скорины», преподаватель кафедры довузовской подготовки и профориентации, г. Гомель, Республика Беларусь, e-mail: gennady.kazimirsky@gmail.com

Клюева В.А., Курганова Е.В.

**Виды юридической ответственности
за допинговые правонарушения**

Аннотация. Актуальность настоящей темы обусловлена тем, что проблема допинга самая сложная в области профессионального спорта, касающаяся всех государств. Наша страна активно разрабатывает пути решения данной проблемы, и одними из направлений являются внедрение новых видов ответственности и ужесточение ответственности не только за применение допинга в спорте, но и за склонение к такому применению, распространение запрещенных препаратов среди спортсменов и тренеров. В силу изложенных обстоятельств вопрос о юридической ответственности спортсменов, тренеров и иных лиц за нарушение антидопинговых правил представляется особенно актуальным.

Ключевые слова: допинг, спортсмен, правонарушения, юридическая ответственность.

Для того чтобы в полной мере изучить вопрос о видах юридической ответственности за допинговые правонарушения,