

до, так и свыше 1 000 студентов). Во второй номинации – лучшую организацию, которая осуществляет подготовку кадров по специальностям в области физической культуры и спорта (как профессиональную образовательную организацию, так и училище олимпийского резерва). В третьей номинации – лучший студенческий спортивный клуб в профессиональной образовательной организации.

Таким образом, обеспечивается необходимый охват участников смотра-конкурса. Допускаются различные организационные формы проведения физкультурно-спортивной работы, устраняются различия и по специализации, и по масштабам образовательной деятельности. Это дает дополнительный толчок для более интенсивного развития студенческого спорта в Российской Федерации и для его более быстрой интеграции в отечественное образовательное пространство.

Сведения об авторе:

Карпов Д.М., магистрант экономического факультета ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова», г. Ярославль, Российская Федерация, e-mail: dmitrij_karpov_98@mail.ru

Качур Д.А., Казимирский Г.Л.

Влияние «базовых» упражнений на специальную силовую подготовку армрестлеров на начальном этапе обучения

Аннотация. В статье представлены основные средства и методы силовой подготовки в армрестлинге, приводятся статистические данные наиболее популярных тренировочных упражнений, а также даются рекомендации для правильного и эффективного построения тренировочного процесса.

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

Методы силовой подготовки в армрестлинге день за днем видоизменяются и приобретают более совершенную форму. Этот фактор свидетельствует о постоянном росте мастерства представителей армрестлинга, вместе с этим возрастает уровень заинтересованности в данном виде спорта. Анализ тематической литературы позволил выявить нехватку методической информации по организации тренировочного процесса в армрестлинге. Данный дефицит обуславливает актуальность

нашего исследования.

Целью исследования является теоретико-технологическое обоснование влияния «базовых» упражнений на специальную силовую подготовку армрестлеров.

Методы исследования: анализ литературных источников, анализ документальных и архивных материалов, педагогическое наблюдение, анализ статистических данных, экспертное оценивание.

Армрестлинг является относительно новой и относительно малоизвестной спортивной дисциплиной. В Беларуси регулярно проводятся соревнования и чемпионаты по армрестлингу, в которых могут принять участие люди разного веса, возраста и пола. Борьба на левую и правую руку стартует отдельно. Белорусское представительство этой дисциплины находится в авангарде мира и имеет множество достижений в этом виде спорта.

Большим преимуществом армрестлинга является его доступность и некоторая простота, как мы говорили ранее, армрестлинг подходит для людей разного уровня физической подготовки. Однако, начать тренировки по армрестлингу без необходимой силовой базы практически невозможно. Конечно, чтобы стать чемпионом мира по армрестлингу, необязательно иметь звание мастера спорта по пауэрлифтингу. Но те, кто уже имеет несколько лет опыта в силовых видах спорта, могут пропустить начальный этап подготовки и сразу перейти к углубленной спортивной специализации.

Подтверждением этому могут послужить исторические факты. Как известно, большинство чемпионов начала 90-х пришли в армрестлинг из других видов спорта, таких как: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг или борьба. В качестве примеров можно привести спортивные биографии таких выдающихся людей, как: 14-кратный чемпион мира Ян Германус – рекордсмен мира по жиму лежа, до армрестлинга успешно выступавший в пауэрлифтинге; легендарный армрестлер Андрей Юнков – одновременный чемпион по пауэрлифтингу и борьбе; чемпион международного класса Андрей Антонов – один из немногих в СНГ, кому удалось выиграть у Джона Брзенка из США, также является кандидатом в мастера спорта по легкой атлетике и пауэрлифтингу; первый чемпион СССР, чемпион мира в супертяжелом весе Александр Кузнецов – до первых успехов в армрестлинге был чемпионом по классической борьбе; выдающийся осетинский рукоборец, ныне талантливый тренер Асланбек Енальдиев – первым в своей республике получил звание «Заслуженный мастер спорта» по тяжелой атлетике; «Заслуженный мастер спорта»

Андрей Круглов – мастер по самбо и дзюдо. Мощная «база» помогла этим и многим другим спортсменам в относительно короткие сроки достичь высочайшего мастерства в новых видах спорта, в отличие от тех, кто в то время начинал с нуля.

Так что из себя представляет «база» в армрестлинге? Обычно к данному понятию относят две категории упражнений – общеподготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Общеподготовительные упражнения (ОП) характеризуются следующим образом: «...при выполнении этих упражнений профессиональные движения не повторяются в течение всего упражнения или его части. Здесь задействованы другие группы мышц. С их помощью активизируются функции систем организма, не обеспечивающие повышения спортивных достижений в соревновательных упражнениях. ОП являются средством всестороннего развития личности. Они положительно влияют на повышение общего уровня физической работоспособности и координации. Их одновременное использование с другими видами упражнений активизирует регенеративные процессы» [2, с. 17].

Специально-подготовительные упражнения (СП) «...как и общеподготовительные упражнения, не повторяют исполнительских движений в течение всего или части упражнения, а задействуют аналогичные группы мышц. Тренировка сопровождается активацией тех функций и органов системы, влияющие на повышение спортивной работоспособности в основных движениях. Одинаковая или подобная система работы мышц и различные функции других систем» [2, с. 17]. В данной статье нам бы хотелось заострить свое внимание на упражнениях данной категории, направленных на совершенствование силовых качеств единоборца.

Уровень силовых способностей или силы определяется способностью человека преодолевать сопротивление посредством физических усилий. И. Н. Абрамовский считает, что сила неразрывно связана с движением: «Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную активность. При этом влияние на проявление качеств силы оказывают разные факторы, которые в каждом частном случае изменяются в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их проведения, вида силовых, половых, возрастных и индивидуальных способностей и особенностей человека. Среди особенностей выделяют: мышечные; центрально-нервные; психические; биохимические; биомеханические; физиологические факторы; условия

среды, в которых проходит двигательная активность» [1, с. 41].

Развитие силовых качеств армрестлера предопределяет его успех, так как оказывает прямое влияние на уровень развития абсолютной силы (максимальной силы, на которую способен человек). При этом нельзя не заметить, что большим количеством исследований доказано, что развитие данного вида силы в большей степени зависит от условий окружающей среды.

«Средством развития силовых возможностей являются физические упражнения с повышенным сопротивлением (отягощением), направленность стимулируется увеличением степени напряжения мышц», – пишет Волков И. Н. [3, с. 18]. Данные упражнения подразделяются на основные и дополнительные.

Основные упражнения выполняются с использованием посторонних предметов, применяемых с целью утяжеления. Стоит отметить, что для достижения данных целей можно использовать не только разнообразные штанги и гири, но и собственный вес или вес партнера. Безусловно, на первоначальных этапах стоит отдать предпочтения упражнениям с использованием гантелей. Такие тренировки должны проходить 3-4 раза в неделю, их продолжительность должна превышать 40 минут. Очень важно обратить внимание на вес гантелей: они должны быть не слишком тяжелыми, чтобы не травмировать спортсмена, и не слишком легкими, чтобы оказать должное воздействие. Наиболее оптимальным вариантом может стать спортивный снаряд, который тренирующийся сможет поднять от 6 до 10 раз. Волков И. Н. рекомендует выполнять упражнения данного типа в следующем порядке: «для мышц сгибателей и разгибателей предплечий, мышц плечевого пояса, разгибателей туловища, разгибателей и сгибателей голени, мышц брюшного пресса, сгибателей и разгибателей стопы» [3, с. 18].

Не менее полезными являются упражнения с использованием штанги, так как они оказывают воздействие как на отдельную группу мышц, так и на все тело. Вес штанги определяется для каждого тренирующегося индивидуально. Наиболее оптимальной будет штанга, которую спортсмен способен поднять не более 10 раз, не испытывая болезненных ощущений.

Наиболее эффективными являются упражнения с использованием собственной массы тела. Их особенность заключается в необходимости преодоления собственного веса тела, размер отягощения зависит от собственного веса и принятого положения. Данный вид упражнений стоит разделить на несколько групп: упражнения, направленные на преодоление веса собственного тела (удержание равновесия в виси или упоре);

упражнения с увеличением собственного веса за счет посторонних предметов (прыжки с утяжелителями); упражнения, направленные на уменьшение собственного веса посредством опор; упражнения, в которых вес увеличивается за счет инерции (берпи).

Дополнительные упражнения отличаются более комфортными условиями дозирования нагрузки. К ним можно отнести упражнения с партнером. При этом важно обратить внимание на физические качества и характеристики напарников, так как отличия в весе, росте или физической подготовленности могут нанести вред здоровью или уничтожить спортивный интерес.

Другим видом дополнительных упражнений являются изометрические упражнения, основанные на статических нагрузках с использованием или без использования внешнего или внутреннего сопротивления. Особенность данных упражнений заключается в том, что их результат зависит в большей степени от волевых качеств спортсмена.

Зачастую, в период тренировок, воспитание силовых качеств является главной задачей спортсмена. В таких случаях силовые упражнения занимают большую часть тренировочного процесса и конкретного занятия. При этом занятия такого рода должны проходить не более трех раз в неделю, в разные дни с упражнениями, направленными на тренировку выносливости. Для более эффективных занятий необходимо выбрать один или несколько существующих методов построения тренировочного процесса и выстраивать занятия, отталкиваясь от его принципов. К данным методам мы можем отнести:

Метод максимального усилия, который характеризуется выполнением упражнений, требующих максимально возможных усилий от тренирующегося. Это самый эффективный способ развить абсолютную силу, но данный метод слабо применим к детям или начинающим армрестлерам.

Метод непредельного усилия основывается на постоянном повторе упражнений до изнеможения, без использования максимальных возможностей спортсмена. В ходе такой тренировки утомление приводит к максимальному напряжению мышц, что ведет к повышению функциональных возможностей организма.

Метод динамического усилия является гибридом методов максимального и непрерывного усилия. Его суть заключается в выполнении упражнений, требующих максимальных усилий, с невероятным числом повторов. Он идеально подходит для совершенствования так называемой быстрой силы.

«Ударный» метод: «выполнение специальных упражнений с мгновенными преодолениями ударно воздействующих отягощений, направленные на увеличение мощности усилений, связанные с наибольшей полнотой мобилизации реактивных свойств мышц (к примеру, спрыгивание с возвышения высотой 45-75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжками в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина сопротивляемости создается массой собственного тела, а также высотой падения» [4].

Метод статистического (изометрического) усилия основывается на преодолении статического напряжения. При выполнении таких упражнений спортсмен постепенно доводит себя до предела изометрической нагрузки примерно на 4-6 секунд, после чего наступает краткосрочный перерыв. Данные упражнения в большинстве своем однообразны, но требуют большого количества повторений.

Статодинамический метод основывается на статическом и динамическом режимах работы мышц. Тренировки такого плана комбинируют упражнения изометрического характера, выполняемые на 80% от возможностей спортсмена, и упражнения взрывного характера.

Метод круговой тренировки является самым оптимальным методом, так как обеспечивает равномерное развитие различных групп мышц. Тренировка состоит из разнообразных упражнений, направленных на проработку разных участков тела по цепочке. Число и характер упражнений напрямую зависят от индивидуальных качеств спортсмена и задач, которые выполняет тренировка. Данный метод имеет три разновидности: 1) Непрерывно-поточный метод предполагает поэтапное выполнение упражнений разного характера с постепенным увеличением нагрузки с очень короткими перерывами на отдых, вследствие чего возрастает количество упражнений. 2) Поточно-интервальный метод основывается на легких в выполнении упражнениях с минимальными перерывами на отдых, что способствует воспитанию выносливости. 3) Интенсивно-интервальный метод используется в тренировках с относительно подготовленными спортсменами, так как основывается на мощных и интенсивных упражнениях с коротким интервалом выполнения, при этом длительность перерыва сохраняется в прежней форме.

Игровой метод предполагает тренировку в игровой форме, при которой ситуация, продиктованная игрой, приводит к напряжению различных групп мышц, что ведет к совершенствованию спортивных качеств.

Согласно опросу, проведенному А. Н. Воробьевым, наиболее популярными среди профессиональных спортсменов являются следующие методы: «...однократных взрывных повторений и метод изометрических усилий. Можно предположить, что во время специально-подготовительного и предсоревновательного периода спортсменам можно рекомендовать использование в больших объемах именно этих методов» [4, с. 213].

Квалифицированные спортсмены в армрестлинге отдают предпочтение конкретным силовым упражнениям, таким как жим лежа, подтягивание, лазанье по канату и становая тяга. Однако, неизменно самым популярным упражнением является упражнение за столом с соперником, оно особенно актуально в предсоревновательный период.

В период развития силовых способностей очень важно обратить внимание на организацию тренировочного процесса, так как правильно построенная тренировка позволит развить все виды силовых способностей. Проведенное нами исследование позволило выявить наиболее эффективные и популярные средства и методы развития силовых способностей рукоборцев. Самым важным элементом тренировки является выполнение специально-подготовительных базовых упражнений, к которым можно отнести упражнения с использованием посторонних предметов, например, гирь и штанг, упражнения с использованием массы собственного тела, а также статические упражнения. Среди 8 существующих методов самыми популярными являются метод однократных взрывных повторений и метод изометрических усилий.

Библиографический список:

1. Абрамовский И. Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена // Теория и практика физической культуры. 2008. № 11. С. 17-19.
2. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности: учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, 2000. 504 с.
3. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев, 2005. 20 с.
4. Воробьев А. Н. Сила как физическое качество и методы ее развития // Тяжелая атлетика: ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2001. С. 117-131.

Сведения об авторах:

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

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Казимирский Г.Л., магистрант УО «Гомельский Государственный Университет им. Франциска Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь, e-mail: gennady.kazimirsky@gmail.com

Кондрашова Я.К.
Спорт в студенческой жизни

Аннотация. Проблема спорта в студенческой жизни на данный момент времени имеет большое значение в аспекте успеваемости и психологического состояния учащихся. Рассматриваются основные критерии позитивного влияния спорта на жизнь и развитие человека.

Ключевые слова: спорт, студент, здоровый образ жизни, психология, развитие.

Современное время стремительно изменило не только мир технологий, но и нашу физическую культуру. Спорт и здоровый образ жизни становятся невероятно влиятельными в жизни как студентов, так и выпускников. Такая смена приоритетов обусловлена скорее социально детерминированными факторами, чем получаемыми физическими благами. Чтобы справиться с несколькими задачами, студенты должны быть трудолюбивыми, настойчивыми и инициативными. Удивительно, но именно физкультура и спорт формируют эти качества и помогают сформировать сильный характер в каждом выпускнике.

Спорт укрепляет целеустремленность учащихся и учит их быть настойчивыми. Целеустремленность повышает шансы на получение студентом реальных знаний и практических навыков по выбранной специальности [1, с. 5]. Настойчивость, определяется мобилизацией своих возможностей и сил для преодоления трудностей и препятствий, часто встречающихся в стремлении к какой-либо цели. Формируя это качество, студент увеличивает свои шансы на достижение исключительных профессиональных высот. Но что еще более важно, это одна из важнейших черт, формирующих личность, особенно при решении повседневных задач и целей. Это один из основных способов стать более напористыми.

Кроме того, студенты, занимающиеся спортом, получают прекрасную возможность организовать свой досуг с пользой для физического и психического здоровья. Бесспорно, что спорт также помогает в развитии личностных качеств, таких как умение работать в команде и разделять