

3. Наше место “Волейбол, в который может играть каждый” [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nashemesto.org/our-life/volejbol-v-kotoryj-mozhet-igrat-kazhdyj/>, свободный. – (дата обращения 28.04.2023).

**Сведения об авторах:**

*Иванов А.С.*, студент факультета физической культуры колледжа Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, г. Челябинск, Российская Федерация, e-mail: [shnauder2285@mail.ru](mailto:shnauder2285@mail.ru)  
*Подскребышев Е.А.*, преподаватель колледжа Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, г. Челябинск, Российская Федерация.

*Качур Д.А., Казимирский Г.Л.*

**Особенности тренировочного процесса армрестлеров  
уровня начальной спортивной подготовки**

**Аннотация.** В статье анализируются особенности тренировочного процесса студентов-армрестлеров уровня начальной спортивной подготовки, 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.

На первом этапе нашего исследования было проведено анкетирование 40 студентов-армрестлеров мужского пола. Студентам было предложено 15 вопросов свободного типа, данные вопросы позволили выявить уровень физической подготовки респондентов, их навыки и знания в сфере армспорта и особенности их тренировочного процесса. Вопросы были следующие:

1. Сколько Вам лет?
2. Возраст начала занятий армрестлингом:
2. Стаж тренировок: (подчеркнуть)

3. Какой ваш личный вес? (просьба указать вес в каждом периоде)
4. Занимались ли Вы каким-либо видом спорта ранее?
5. Посещали ли Вы тренировочный зал?
6. Как часто проходят ваши тренировки?
7. Продолжительность тренировки:
8. Какие основные средства развития силовых способностей наиболее часто Вы используете в тренировочном процессе? (Можно выбрать несколько вариантов ответа)
9. Как часто Вы используете данные упражнения в тренировочном процессе?
10. Как часто Вы отрабатываете борьбу?
11. Какой стиль борьбы Вы предпочитаете?
12. Тактика выступления:
13. Хотели бы Вы принять участие в соревнованиях по армрестлингу?
14. Если Вы участвовали в соревнованиях по армрестлингу, то занимали ли Вы призовые места?
15. Количество главных соревнований в году, к которым готовитесь и планируете показать лучший результат:

Вопросы – фундаментальная часть исследования. Были предложены вопросы следующего типа: закрытые вопросы (со списком ответов на выбор) и открытые вопросы (с пустым местом для ответа). Так как в случае с закрытыми вопросами ответы, которые были придуманы при составлении анкеты, могут не исчерпывать всех возможностей, в качестве последнего ответа добавлена категория «Другое (что?)», где человек, заполняющий анкету, может добавить то, чего, по его мнению, не хватает.

Данный метод был избран, так как он смог решить ряд задач: возможность получения ответа от большой группы людей в относительно короткие сроки; возможность числового представления и облегчения анализа результатов; более легкое сравнение результатов тестов, проведенных в разных местах/в разное время; меньшее время, которое респондент должен уделить, чем в случае интервью.

Согласно полученным данным, большая часть, то есть 50% опрошенных, находятся в возрастной категории 17-20 лет, возраст еще 40% составляет 21-24, на возраст от 25 лет приходится всего 10%.

60% опрошенных сообщили, что занятия армрестлингом они начали в возрасте 16-18 лет. Это свидетельствует о том, что данные спортсмены приступили к тренировкам в подростковом возрасте. Как известно, у подростков наблюдается повышение темпа движений, улучшение статической и динамической выносливости, статического равновесия, двигательной координации. Есть предпосылки для развития скорости и скоростно-силовых качеств, этот период благоприятен для развития силовых возможностей.

35% испытуемых приступило к тренировкам в возрасте 18-20 лет. Данный период также благоприятен для развития специальной силы и выносливости. В юношеском возрасте завершается половое созревание, прекращается рост тела в длину, мышцы по объему и функциям достигают показателей взрослого человека. Происходит дальнейшее совершенствование центральной нервной системы и высшей нервной деятельности, умственной деятельности, способности к обобщению, развитие координационных способностей, овладение и совершенствование новыми техниками движений. Завершается формирование высших эмоций (эстетических, интеллектуальных), а также самосознания.

Лишь 5% приступило к тренировкам в 21 год и старше. Данный период подходит для начала тренировочной деятельности, так как организм все еще способен к совершенствованию всех двигательных качеств, однако, чем старше человек, тем меньше его потенциал в плане спортивных достижений. С возрастом наблюдается относительная стабильность морфофункциональных показателей органов и систем, но в дальнейшем происходит постепенное их ухудшение: постепенно снижаются гибкость, затем скорость, сила и позже — выносливость. Уменьшаются продуктивность умственной деятельности, способность к логическому мышлению, эластичность и прочность связочного аппарата, подвижность суставов, возрастает ломкость костей, происходит окостенение элементов позвоночника. При этом стоит помнить, что систематические занятия физическими упражнениями стимулируют потенциальные ресурсы организма людей зрелого возраста и задерживают негативные возрастные изменения.

По данным опроса все испытуемые тренируются менее 2 лет. 75% занимаются армспортом менее 1 года, оставшиеся 25% – от 1 года до 2 лет. Как мы понимаем, данных спортсменов можно отнести к «новичкам» и атлетам «среднего уровня».

С каждой новой тренировкой «новички» должны стремиться к двум вещам: стараться «выйти» на новые силовые показатели и дать дополнительную нагрузку телу, чтобы стать сильнее к следующей тренировке. Если «новичок» способен на следующей тренировке добавить к весу на штанге 4-5 кг (10 фунтов) при выполнении запланированного количества подходов или повторений, то это будет являться свидетельством того, что предыдущая тренировка была успешной, и что это позволит телу «новичка» адаптироваться к нагрузке и становится сильнее к следующей тренировке [2, с. 256].

Таким образом, мы понимаем, что перед нами спортсмены, способные к наиболее быстрому прогрессу. Так как чем выше реальный тренировочный стаж и прогресс атлета, тем медленнее он способен прогрессировать, т.е. те же атлеты продвинутого и элитного уровня (согласно классификации Риппито) будут иметь существенно меньший прогресс в силовых показателях, в отличие от новичков или атлетов среднего уровня тренированности. Так, натуральные бодибилдеры уровня «элитных атлетов» могут набирать мышечной массы в пределах 0,45 кг в год (1 фунт в год); пауэрлифтеры уровня «элитных атлетов» могут добавлять за один сезон подготовки 7-14 кг (15-30 фунтов) к сумме троеборья (жим, присед, тяга) или от 2,5 до 5 кг к упражнению, а тяжелоатлеты олимпийского уровня (экстра элитные атлеты) могут за 4-х летний сезон подготовки к очередным Олимпийским играм добавить только около 8-11 кг (17-25 фунтов) в сумме двоеборья (рывок, толчок).

Испытуемым был задан вопрос об их личном весе с целью выявления их весовой категории. «Весовая категория в борьбе — это установленное правилами того или иного вида борьбы ограничение пределов веса спортсмена, в рамках которых он имеет право выступать на соревнованиях с тем, чтобы схватки проводились между соперниками, сравнительно равными по физическим возможностям. Предел веса устанавливается максимальный, в формулировке «до...килограммов»

(или иных единиц массы), то есть спортсменов, даже способный попасть по весу в более низкую категорию, вправе выступать в более высокой. Исключение с некоторых пор составляют правила греко-римской и вольной борьбы для всех возрастных категорий, кроме взрослых, где формулируется правило «от... и до... килограммов». Взрослые вправе принимать участие в категории выше собственной, исключая тяжелую категорию, где борцы меньшего предельного веса также не имеют права состязаться. В отдельных видах борьбы существует так называемое абсолютное первенство или открытая весовая категория, в которой могут участвовать спортсмены любого веса (в подавляющем большинстве случаев, разумеется, в таком первенстве участвуют борцы тяжелых весовых категорий). Абсолютное первенство следует отличать от соревнований в наиболее тяжелой весовой категории, которая нередко максимальным весом не ограничивается и формулируется как «свыше...килограммов» (или иных единиц массы). Абсолютное первенство проводится, как правило, в дополнение к первенствам в установленных категориях; таким образом борец в ходе одного турнира может завоевать два первых места — в своей весовой категории и в абсолютной» [4, с. 48].

40 испытуемых были разделены на 8 групп (по весовым категориям: до 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, до 100 кг.) по 5 человек в каждой.

70% респондентов ранее занимались каким-либо видом спорта, 85% ранее посещали тренажерный зал, что свидетельствует о наличии физической подготовки. «Физическая подготовка – это процесс, направленный на повышение способности организма к физическим нагрузкам» [1, с. 34].

В зависимости от типа тренировки и, следовательно, используемых методов тренировки у данных спортсменов сформировалась аэробная выносливость, сила, силовая выносливость, скорость, координация и гибкость. Регулярные тренировки вызывают биохимические, физиологические, морфологические и функциональные изменения в организме. Под влиянием тренировок увеличивается диапазон физических возможностей, потому что: происходит повышение работоспособности опорно-двигательного аппарата: улучшается нервно-мышечная

координация, увеличивается мышечная сила, увеличивается количество мышечных волокон; биохимические процессы в клетках протекают более эффективно, в т.ч. увеличивается количество ферментов, участвующих в выработке АТФ; система кровообращения и дыхательная система работают эффективнее, кислород и энергетические субстраты быстрее доставляются к мышечным клеткам.

Согласно полученным данным, 90% испытуемых посещают тренировки 2-3 раза в неделю. Это оптимальное количество занятий на данном этапе. Количество очень важно при планировании силовых тренировок. У более продвинутого человека тело лучше приспособлено к физическим упражнениям. Поэтому новички не должны тренироваться, как продвинутые люди. В таком случае, наилучших результатов можно добиться при низко объемных тренировках 4 раза в неделю. Использование расширенного плана тренировок приведет только к перетренированности или травмам.

Сколько раз в неделю проводить тренировки зависит от способности спортсмена к регенерации [3, с. 123]. Частота тренировок является одним из основных факторов, влияющих на результаты упражнений, при этом нельзя забывать про длительность тренировки.

15% испытуемых тренируются 45 минут, 65% тренируются 45-60 минут и лишь 20% тренируются 60-90 минут. Объем и частота тренировок взаимосвязаны. Увеличение количества тренировок предполагает уменьшение длительности и наоборот. Тренировки не могут быть частыми и объемными, так как это ведет к очень быстрому переутомлению. Центр США по профилактике и контролю заболеваний рекомендует 150 минут тренировок в неделю, то есть 3 тренировки по 50 минут [1, с. 89].

Самыми популярными упражнениями среди респондентов оказались «Различные подтягивания (широким хватом, на одной руке)», «Жим штанги (под разными углами)» и «Упражнения за столом с соперником». Это свидетельствует о стремлении спортсменов развить силовые способности, в особенности силу рук. Упражнения за столом с соперником свидетельствуют о стремлении получить практические навыки и подготовиться к соревновательной деятельности.

Однако большая часть спортсменов отрабатывает тактику борьбы 1 раз в неделю или реже, лишь 25% уделяют внимание данному типу деятельности 2-3 раза в неделю.

При этом 98% испытуемых изъявили желание принять участие в соревнованиях по армрестлингу, но лишь 18% ранее занимали призовые места. 87% респондентов на данный момент готовятся к соревнованиям в ближайшем году.

Двумя основными техниками являются крюк и борьба сверху. Техника армрестлинга (точнее, ее главная задача) заключается в том, чтобы задействовать во время борьбы как можно больше мышечно-связочный аппарат. Необходимо обладать разнообразными приемами, по мере роста мышц и опыта техника может меняться несколько раз. Новички не должны начинать свои тренировки непосредственно с самой борьбы, ведь это зачастую ведет к травмам.

Наиболее важным вопросом данной анкеты являлся вопрос о количестве повторений в неделю упражнений из списка: 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; подтягивания на высокой перекладине. А также данные о таком спортивном показателе, как кистевая динамометрия.

Данные упражнения были включены в перечень упражнений авторской программы, которая впоследствии была внедрена в тренировочный процесс респондентов. Как показал опыт, испытуемые были знакомы с многими из них, некоторые, например, жим лежа и подтягивания, достаточно часто использовались ими в период тренировок. Однако упражнения, выполняемые за спортивным столом с использованием резинового жгута, были фактически неизвестны.

Таким образом, нам удалось получить информацию об особенностях тренировочного процесса испытуемых. Согласно этим данным, большинство испытуемых имеют небольшой опыт в сфере армрестлинга, их можно условно назвать «новичками». Тем не менее, некоторые из них имеют опыт соревнований или готовятся к ним, 98% изъявило желание

принять участие в соревновательной деятельности. Также нельзя не заметить, что многие из них имеют спортивный опыт, что свидетельствует о высоком уровне физической подготовленности. Спортсмены тренируются в наиболее эффективном режиме: 2-3 тренировки в неделю длительностью 60-90 минут. Самыми популярными упражнениями среди респондентов оказались «Различные подтягивания (широким хватом, на одной руке)», «Жим штанги (под разными углами)» и «Упражнения за столом с соперником». Упражнения, выполняемые за спортивным столом с использованием резинового жгута, в тренировочном процессе респондентов отсутствуют.

**Библиографический список:**

1. Ашмарин Г. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие. М.: Просвещение, 2005. 287 с.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. Минск: Вида-Н, 2003. 351с.
3. Лукьяненко В. Н. Физическая культура: основы знаний. М.: Советский спорт, 2013. 224 с.
4. Подригало Л. В. Изучение и оценка взаимосвязей показателей, характеризующих функциональное состояние кисти спортсменов армспорта. М.: Физическое воспитание студентов. 2013. № 3. С. 34-49.

**Сведения об авторах:**

*Качур Д.А.*, 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 Г.Л.*, магистрант специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизация «Спортивно-педагогическая деятельность» УО «Гомельский Государственный Университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь, e-mail: gennady.kazimirsky@gmail.com

*Князева А.С., Горинова Е.Ю.*

**Положительное влияние различных видов фитнес-аэробики  
на развитие физических и психологических качеств студентов**