

- переезжают – 36 %.
- 7. Как вы думаете, полезна ли для здоровья езда на велосипеде?
  - полезно – 100 %.
- 8. Как часто проверяете велосипед на исправность?
  - перед каждым сезоном – 58 %;
  - часто – 17 %;
  - редко – 25 %.
- 9. Есть ли у вас на велосипеде фонарик или светоотражатель?
  - есть – 90 %;
  - нет – 10 %.
- 10. Ознакомлены ли вы со знаками ПДД при езде на велосипеде?
  - да – 85 %;
  - нет – 9 %;
  - частично – 6 %.
- 11. Пользуетесь ли вы при езде средствами защиты?
  - пользуются – 24 %;
  - не пользуются – 76 %.
- 12. Как вы себя чувствуете после поездки на велосипеде?
  - отлично, бодро – 61 %;
  - без изменений – 24 %;
  - устало – 15 %.

Катание на велосипеде – одно из любимых занятий, которое помогает укреплять здоровье и поддерживать хорошую физическую форму.

Популярность велосипедов стала меньше, когда появились автомобили. Их считали одной из главных помех на дороге. Но сегодня велосипеды опять стали любимым видом транспорта: и для здоровья полезно, и окружающую среду не засоряют.

Помните! Велосипед – удобный и очень распространенный вид транспорта для передвижения. Но это и опасный вид транспорта, если не соблюдать культуру безопасности на дороге. Поэтому к велосипедистам предъявляются повышенные требования в части знания правил дорожного движения.

#### Л и т е р а т у р а

1. Режим доступа: <https://infourok.ru/prezentaciya-vsya-pravda-o-velosipede-5327849.html>.
2. Режим доступа: <https://prepod24.ru/readyworks/349721/>.
3. Режим доступа: <https://afs.by/velosport-polza-i-vred/>.

УДК 796.799

## **СПЕЦИФИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА АРМРЕСТЛЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**Д. А. Качур, Г. Л. Казимирский**

*Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь*

*Проанализированы особенности специфики тренировочного процесса армрестлеров в предсоревновательный период, приведены наиболее популярные тренировочные упражнения, а также даны рекомендации для правильного и эффективного построения тренировочного процесса.*

**Ключевые слова:** армрестлинг, единоборства, тренировочный процесс, предсоревновательный период, силовая подготовка, физическая культура, здоровье.

## **SPECIFICS OF ARMWRESTLERS' TRAINING PROCESS DURING THE PRE-COMPETITION PERIOD**

**D. A. Kachur, G. L. Kazimirsky**

*Sukhoi State Technical University of Gomel, Republic of Belarus*

*The article analyzes the specifics of the training process of armwrestlers during the pre-competition period, providing the most popular training exercises, and further recommendations for the correct and effective construction of the training process have been given as well.*

**Keywords:** armwrestling, martial arts, training process, pre-competition period, strength training, physical culture, health.

Спортивная тренировка – это та часть подготовки спортсмена, которая построена на основе метода упражнения. Положительный эффект тренировки должен выражаться в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена, общей и специальной работоспособности. Функциональное состояние спортсмена, его тренированность – главный объект управления в процессе спортивной тренировки. В свою очередь, система подготовки спортсмена включает такие процессы как: соревнование, спортивную тренировку, материальное и информационное обеспечение условий подготовки.

Специальная физическая подготовка в армрестлинге [СФП] – наиболее важная часть для соревнований. СФП – это своеобразная проекция состязательных моментов, с помощью которых спортсмен повышает свои специальные физические качества и способности, необходимые для успешной спортивной деятельности. Именно поэтому следует уделять такой подготовке пристальное внимание.

«Особое значение имеет начальный этап тренировок, так как неподготовленный к специфической нагрузке связочно-суставной аппарат верхнего плечевого пояса подвержен травматизму. Во избежание травмоопасных ситуаций лучше всего придерживаться корректного плана тренировок» [2].

В своем учебном пособии Ю. П. Корнилов советует придерживаться 12-недельного цикла тренировок, состоящего из трех основных этапов:

а) 1–6 недели – упражнения с небольшим отягощением, но с большим количеством повторений (до 50). Для этого периода были предложено 3 наиболее эффективных плана тренировок:

1) отжимания в упоре лежа; сгибание рук стоя с W-образным грифом, хват сверху; жим гантелей, сидя; сгибание руки с отягощением, на ремне;

2) тяга штанги к подбородку стоя; вертикальная тяга блочного устройства к груди сверху вниз, сидя; сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху; статическое напряжение руки в стартовом положении;

3) жим штанги, лежа на спине на спортивной скамье для жима; имитация борьбы на горизонтальном блоке; вращение кисти с односторонней гантелью; поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка – 6 с);

б) 7–8 недели – повышение скорости выполнения упражнений. Наиболее полезными будут следующие тренировки:

1) отжимания с прыжком в упоре лежа; сгибание рук с W-образным грифом, стоя; поочередное сгибание пальцев на тренажере; подъем ног в висе;

2) тяга штанги к подбородку; подтягивания на перекладине; сгибание рук со штангой, хват сверху, стоя; статическое напряжение руки в стартовом положении; подъем туловища с поворотом из положения лежа на спине;

3) жим штанги, лежа на спине на спортивной скамье для жима; имитация борьбы на горизонтальном блоке; приседания со штангой на плечах; сгибание рук с отягощением, сидя; на ремне, из положения стоя падение на руки с отталкиванием;

в) 9–12 недели – выполнение упражнений с максимальным отягощением при 8 повторениях:

1) отжимания в упоре лежа; жим штанги, лежа на спине на спортивной скамье для жима; имитация борьбы на горизонтальном блоке;

2) тяга штанги к подбородку, стоя; подтягивания на перекладине с отягощением; сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху, стоя;

3) отжимания с прыжком в упоре лежа; сгибание рук со штангой в запястьях; поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6–10 с); подъем ног с поворотом, в висе;

4) приседания со штангой на плечах; тяга вертикального блока к груди, сидя; имитация борьбы на горизонтальном блоке; отведение кисти с односторонней гантелью, сидя; пронация кисти с отягощением, на ремне; лежа на спине, подъем туловища.

В период подготовки используются упражнения и для развития общей физической силы, и для специальной, которые в комплексе дают возможность применения своих сил на максимум и достижения высоких результатов. В статье С. А. Богатырева [1] описаны специальные упражнения для занятий армрестлингом, приведены практические рекомендации для дозирования нагрузок. Рассматривается методика тренировок, особенности физической подготовки и правила проведения тренировок, что дает основания охарактеризовать тренировку как объект эффективного подхода к состязательной деятельности. Оптимальное время для предсоревновательного мезоцикла – 6 недель, последняя из которых проходит в легком тренировочном режиме, с минимальными усилиями для поддержания тонуса в мышцах и связочном аппарате. На этапе предсоревновательной подготовки в комплексе должны оттачиваться все навыки спортсмена. Пятидневный тренировочный цикл в неделю с двумя днями отдыха для юниоров – наиболее результативный.

Очень важно обратить свое внимание на специальные упражнения в армрестлинге, направленные на тренировку мышечных групп предплечья. Все эти упражнения необходимо выполнять с различными отягощениями и в различных режимах:

– сгибание руки с отягощением на ремне выполняется стоя, начальный угол движения между предплечьем и плечом не должен превышать 120°;

– накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением;

– поочередное сгибание пальцев на тренажере;

– отведение кисти с утяжелением, предплечье зафиксировано в обязательном порядке;

– пронация кисти с отягощением на ремне создает ощущение соревновательного процесса за счет постоянного напряжения;

– супинация и вращение кисти с утяжелением выполняются медленно с фиксацией в конечной точке.

Также отдельное внимание стоит уделить статическим тренировкам, так как они позволяют развить взрывную силу, проработать слабые стороны, а самое главное – реабилитировать связочно-мышечный аппарат после травм и микротравм. «Статическая тренировка является обязательной для эффективных занятий по армрестлингу, и в общем объеме нагрузки должна занимать около 20 %. Под статиче-

ской системой тренировки мы будем понимать такую систему, в которой на основе базовой системы тренировок акцент делается на статические упражнения» [4].

Основываясь на утверждении, что армрестлинг является статическим видом спорта, Е. Д. Ломакина [3] значительную часть тренировки советует уделять не технике и не работе за столом, а тренировке рабочих углов и рабочих амплитуд, желательно использовать в этом процессе свободные веса. Во время борьбы многие мышцы не изменяют своей длины, фиксируют отдельные части руки в определенном положении. Эти положения называют рабочими углами (РУ). Те же динамические движения, которые все же совершаются, носят, как правило однофазный (одноразовый) характер и совершаются только в определенной части возможной амплитуды движения. Эта часть амплитуды называется рабочей амплитудой (РА). Как правило, во время борьбы в конце рабочей амплитуды все равно фиксируется РУ, в котором спортсмен и завершает свою борьбу в случае выигрыша. РУ и РА определяются строго индивидуально и зависят от строения руки, техники борьбы и т. п. В этих углах уровень силы может в несколько раз превышать уровень силы в других положениях [3, с. 63].

Тренируясь со свободными весами, следите за тем, чтобы максимальная нагрузка приходилась как раз на РУ. Для этого при выполнении упражнений, независимо от того, выполняете вы динамическую или же статическую работу, следите за тем, чтобы сгибаемая часть руки (отдельные фаланги пальцев, кисть, предплечье) в положении вашего РУ находились перпендикулярно вектору силы тяжести (или параллельно полу). Если при работе над РУ вы можете идеально подобрать рабочий вес, то в тренировке над РА имеются некоторые сложности. При динамическом сгибании, которое имеет место в тренировке над РА, максимальная нагрузка приходится только на одну точку (или угол) этой амплитуды, и ваша мышца прокачивается неравномерно. Исключения составляют лишь специальные тренажеры, обеспечивающие постоянную нагрузку по всей амплитуде вашего движения.

На основании вышеизложенного мы можем отметить, что тренеру нужно так построить предсоревновательный тренировочный процесс, чтобы не было перетренированности, следить за техникой безопасности, давать оптимальные нагрузки, чтобы в итоге борьбы были выполнены поставленные перед спортсменом задачи.

#### Л и т е р а т у р а

1. Богатырев, С. А. Профессионально–прикладная физическая подготовка спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств / С. А. Богатырев // Пед.-психол. и мед.-биол. проблемы физ. культуры и спорта. – 2016. – № 1. – С. 8–17.
2. Жиглова, Т. Ю. Физическая культура / Т. Ю. Жиглова. – М. : Спорт, 2001. – 198 с.
3. Ломакина, Е. Д. Физическая подготовка в армспорте / Е. Д. Ломакина // Актуальные проблемы экологии в условиях современного мира : материалы Второй междунар. науч.-практ. конф. – Майкоп, 2002. – С. 123–124.
4. Подригало, Л. В. Изучение и оценка взаимосвязей показателей, характеризующих функциональное состояние кисти спортсменов армспорта / Л. В. Подригало // Физ. воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 46–49.