

ЗНАЧЕНИЕ АРМРЕСТЛИНГА КАК ВИДА ЕДИНОБОРСТВА В СТАНОВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В АГРАРНЫХ ВУЗАХ

С.Ю. Никитченко, канд. с.-х. наук, доцент

И.У. Далнаев, преподаватель

Российский государственный аграрный университет – МСХА им.
К.А. Тимирязева
(Россия, г. Москва)

Аннотация. В данной статье рассматривается значение армрестлинга, его дифференцированный подход в становлении физического развития студентов-спортсменов, а также научное обоснование методов подготовки в армрестлинге.

Ключевые слова: армрестлинг, сила, статодинамическое развитие, силовые виды спорта.

В настоящее время существует немало направлений силового спорта: которые культивируются в аграрных вузах: тяжелая атлетика, силовое троеборье (пауэрлифтинг), гиревой спорт, культуризм (бодибилдинг), а также армрестлинг. Их всех объединяет то, что основным средством для развития силы и других физических качеств является работа с различным весом (отягощением).

В связи с этим зачастую возникает проблема, а особенно перед новичками с чего же начать, и какая из методик тренировок наиболее эффективна, для того или иного вида спорта. Проблема выбора для начинающих спортсменов связана с их большим количеством и в большей степени, неполным научным обоснованием. Как быть в этой ситуации. Вот здесь мы и попробуем разобраться, какие же все-таки используют методы решения данного вопроса.

В России армрестлинг появился в августе 1989 года армрестлинг, а с 6 января 1991 года была сформирована Российская Ассоциация армрестлинга, которая провела большую работу по развитию и популяризации армрестлинга в стране. Сейчас он культивируется более чем в 70 регионах России.

В целом армрестлинг можно отнести к силовым видам с определенной долей условности, так как по сути проявляемых качеств это скорее скоростно-силовой спорт, в котором большую

роль играет тактико-техническая подготовленность спортсменов.

Армрестлинг это вид единоборства, и успех в этом противостоянии зависит от нескольких факторов: силы, выносливости, скорости, техники и тактики. Но основой успеха здесь, несомненно, является сила.

Сила это физическое качество, под которым следует понимать способность человека преодолеть за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Для развития силы в армрестлинге предпочтение отдают изометрическому методу. Данный метод включает в себя упражнения, выполняющиеся в виде максимального напряжения длительностью 5-6 секунд.

Статический метод можно использовать практически на любую мышечную группу, где в значительной степени развивается сила, способность к концентрации внимания, и с долей вероятности можно утверждать, что данный метод является хорошим средством для укрепления костно-суставного аппарата.

Под скоростными способностями, мы понимаем способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

В теории и методике физического воспитания, выносливость трактуется, как способность человека значительное

время выполнять работу без снижения мощности нагрузки, её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению.

Показателем выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) л/мин. Уровень подготовки и возраст напрямую влияет на показатель МПК, где он увеличивается. Основными средствами развития общей выносливости являются упражнения, которые помогают достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время.

Армрестлинг как вид единоборства, всесторонне развивает человека, воспитывая в нем силу, скорость, волю, решительность, находчивость а также уверенность в себе.

Именно поэтому помимо средств борьбы на руках, нужно более дифференцированно с точной дозировкой воздействовать на отдельные физические качества студентов спортсменов, по-

средством общеразвивающих упражнений.

Средства и методы развития и совершенствования каждого из физических качеств разнообразны и многогранны, но без владения технико-практического мастерства и специальных навыков, рассчитывать на результативность не стоит.

Техника в армрестлинге, физические, морально-волевые качества всегда взаимосвязаны. В свою очередь, чем богаче и разнообразнее технико-тактическое мастерство спортсмена, тем разнообразнее становится и его тактика ведения борьбы.

Становление и развитие техники каждого спортсмена, как правило, происходит с учетом его роста-весовых показателей, а также развития силы основных мышечных групп. Правильное освоение техники в армрестлинге позволяет спортсмену более точно оценивать и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения

Библиографический список

1. *Ахтемзянов Ф.Ю.* Армспорт в вузе : учеб. пособие // Ф.Ю. Ахметзянов, Б.А. Акишин. — Казань : Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006.
2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса // Ю.В. Верхошанский. — М., 1985.
3. *Живора П.В.* Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие // П.В. Живора, А.И. Рахматов. — М. : Издательский центр «Академия», 2001.

THE IMPORTANCE OF ARRESTLING AS A UNIFORMITY IN THE FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS-SPORTSMEN IN AGRARIAN HIGHER EDUCATION

S.Yu. Nikitchenko, *candidate of agricultural sciences, associate professor*

I.U. Dalnaev, *lecturer*

**Russian Timiryazev state agrarian university
(Russia, Moscow)**

Abstract. This article examines the importance of arm wrestling, its differentiated approach to the development of physical development of student athletes, as well as the scientific substantiation of training methods in arm-wrestling.

Keywords: *armrestling, force, statodynamic development, power sports.*