

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В АРМРЕСТЛИНГЕ

В.Ф. Дранец, В.К. Федорович

Аннотация. Армспорт – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. Он является одним из средств физического воспитания молодежи.

Высокая образовательная, оздоровительная и воспитательная значимость послужила основой для внедрения армрестлинга в учебные планы и программы многих учебных заведений РБ. Некоторые аспекты технического мастерства, тактики ведения поединков, а также методика обучения действиям предоставлена для практической деятельности тренерско-преподавательского состава и спортсменов.

Введение



Армрестлинг – это скоростно-силовая спортивная дисциплина, где атлеты соревнуются в непосредственном поединке. Однако, как и любой спорт, он использует широкий арсенал методов тренировки, призванных воздействовать на различные качества спортсмена. Эти методы призваны напрямую или косвенно влиять на спортивный результат и вести к постоянному росту технического мастерства, силы, скорости или выносливости [3].

Результаты исследования и их обсуждение

Как уже было сказано, на соревнованиях атлеты встречаются в поединке за столом, где производится оценка развития их качеств. В ходе борьбы к атлету предъявляются различные требования. В их числе:

1. Достаточный уровень развития технического мастерства, позволяющий избежать получения травмы, дать возможность реализовать имеющиеся преимущества.

2. Достаточный уровень силы в необходимых рабочих углах.

3. Достаточный уровень быстроты, которая позволяет быстро включаться на старте и оперативно реагировать на атакующие действия соперника.

4. Достаточный уровень выносливости, который позволяет атлету вести борьбу последовательно с несколькими соперниками без значительного снижения эффективности.

Для воспитания у спортсменов данных двигательных качеств необходимы соответствующие методы тренировки, от организации которых будет напрямую зависеть рост спортивных результатов атлета.

Из методов тренировки вытекают соответствующие упражнения, призванные дать нагрузку спортсмену и обеспечить последующие адаптационные сдвиги.

К главным методам тренировки в армрестлинге можно отнести следующие:

1. Динамическая тренировка, которая предполагает выполнение спортсменом упражнений на определенное количество повторений.

2. Метод статического напряжения, который предполагает удержание веса (блока, резины) в определенном положении в течении заданного времени.

3. Метод изометрического напряжения, который предполагает не связанное с динамическим перемещением давление в определенном рабочем положении.

Также можно выделить следующие разновидности тренировочных упражнений:

1. **Общеразвивающие:** тренировочный эффект которых направлен на повышение тонуса основных мышечных групп, задействованных при борьбе. **Общеразвивающие** упражнения могут не оказывать прямого влияния на успешность борьбы, однако необходимы для гармоничного развития атлета, создания фундамента для дальнейшего роста результатов в специальных упражнениях.

2. **Специальные:** обеспечивающие непосредственное повышение силы в определенных рабочих углах или движениях, непосредственно связанных с борьбой. **Специальные** упражнения — основные в тренировках, которые прямо влияют на эффективность борьбы [2].

Прежде чем приступать к основной части тренировки, которая преимущественно носит анаэробный характер, спортсменам необходимо тщательно размяться. Разминка предполагает ряд упражнений, призванных обеспечить разогрев основных мышечных групп атлета и подготовить связки и сухожилия к предстоящей интенсивной работе.

Как уже было сказано, в ходе подготовки армрестлера перед ним ставится задача развития различных двигательных качеств, которые будут определять успешность его выступлений. К одному из методов развития спортивных качеств можно отнести метод динамической тренировки.

К данному методу относятся всевозможные упражнения с отягощениями или другими видами сопротивления (резина, блоки), которые он выполняет на определенное количество повторений, в зависимости от фазы подготовки.

Динамическая тренировка может использоваться для воспитания всех двигательных качеств спортсмена. Для улучшения техники возможно использование имитационных упражнений с резиной или блоками. Многократное выполнение данных упражнений в правильной биомеханике обеспечивает развитие устойчивого двигательного навыка и закрепления техники борьбы. В ходе такой работы, как правило, используется небольшое отягощение, позволяющее спортсмену сконцентрироваться на технике, а не на преодолении веса. Имитационные упражнения также используются для развития быстроты или силы — в таком случае необходимо повысить вес отягощения.

Для развития быстроты необходимо подобрать такое сопротивление, чтобы спортсмен мог развивать в движении максимальную скорость. При этом атлет должен обладать достаточной степенью развития техники, так как в противном случае возможно закрепление неправильного двигательного стереотипа. Отягощение подбирается в диапазоне 55–75%. Количество повторений не должно превышать 6. Как правило, при работе над совершенствованием быстроты используются резиновые петли. Также приемлем вариант работы со спарринг-партнером.

Когда цель увеличивать силу, такие упражнения выполняются с достаточным отягощением на 2–6 повторений. При этом веса должны находиться в диапазоне 60–90%.

Для совершенствования выносливости применяются в основном общеразвивающие упражнения и реже имитационные. При этом количество повторений в раскладке значительно больше: от 8 до 20. Основной массив рабочих весов находится в диапазоне 30–65%.

Метод статического напряжения учитывает тот факт, что во время борьбы мышцы преимущественно находятся в состоянии статического напряжения, многие спортсмены уделяют значительное внимание всевозможным статическим упражнениям. В данных упражнениях атлет, занимая рабочее положение, выполняет удержание веса (блока, резины) в

течение заданного времени. Как правило, в качестве рабочих положений для статических упражнений используются рабочие углы, непосредственно связанные с техникой борьбы атлета. Их используют преимущественно для повышения силы или выносливости спортсмена.

Учитывая специфику борьбы, которая состоит в том, что одни мышцы работают в статике, а другие в динамике, тренировки армрестлера могут включать соответствующие статодинамические упражнения. В ходе таких упражнений атлет выполняет свое рабочее движение, сохраняя определенный угол за счет статического напряжения определенных мышц. Другие же мышцы работают в динамике.

Примером такого упражнения может служить боковое давление на блоке, когда угол в локтевом суставе остается неизменным и обеспечивается за счет статического напряжения мышц сгибателей предплечья и плеча. А динамическое движение осуществляется за счет сокращения мышц корпуса и спины.

Ярчайшим примером статодинамической работы является тренировка со спарринг-партнером за столом. Такой метод может использоваться как с целью постановки техники у начинающих атлетов, так и с целью базового увеличения силы или совершенствования быстроты. Спарринги за столом приобретают важнейшее значение в период подготовки к соревнованиям, так как дают возможность атлету приобрести навыки ведения реального поединка, позволяют осуществить наработку стартового усилия и других нюансов борьбы.

Многие спортсмены в своей подготовке излишне акцентируются на занятиях с отягощениями, игнорируя при этом борьбу за столом. Практика показывает, что эффективность такого подхода значительно уступает комбинированному, когда в тренировочном комплексе присутствуют в достаточной мере борьба за столом со спарринг-партнером, имитационные упражнения, а также упражнения со свободными весами.

Нужно отметить, что статические упражнения, в особенности выполняемые с околопредельной интенсивностью, сильно усложняют восстановление спортсмена. В такой ситуации это может свести на нет восстановление атлета в краткосрочном периоде, поэтому необходимо тщательно дозировать статическую нагрузку и избегать предельных нагрузок. Метод изометрического напряжения, как правило, составляют меньшинство или вовсе отсутствуют в комплексах армрестлеров. Тем не менее, многие тренеры и спортсмены часто включают их в комплекс, преимущественно для увеличения статической силы.

Как уже говорилось, в ходе изометрического упражнения атлет осуществляет давление с определенной силой в предмет с малой подвижностью. В качестве такого предмета может выступать очень жесткая резина, ремень или любая неподвижная плоскость (стойка тренажера, ручка и прочее). Можно использовать изометрическое

напряжение в имитационных упражнениях, используя блок с весом больше предельного или жесткую резину, которая не позволит атлету ее сильно сдвинуть.

Несмотря на специфику изометрических упражнений, необходимо тщательно дозировать как время под нагрузкой, так и величину усилия. Предельные усилия нужно стараться допускать как можно реже, так как это сильно затягивает восстановление сухожилий спортсмена.

Комбинируя методы, на начальном этапе тренировок целесообразно использовать преимущественно метод динамических усилий, а также статодинамический. Так как главная цель атлета-новичка — постановка правильной техники, а также повышение общей тренированности, то основу его комплекса будут составлять технические тренировки за столом, а также общеразвивающие упражнения. К числу таких упражнений можно отнести как базовые упражнения силового тренинга: приседания, жимы, тяги, — так и воздействующие непосредственно на мышцы, задействованные в борьбе: отведение, пронация, подъемы на бицепс, молотковые подъемы, скручивания на кисть и так далее.

По мере роста спортивных результатов необходимо включение специальных упражнений, призванных увеличивать силу атлета непосредственно в борьбе. Это оправдано, когда спортсмен уже имеет сформировавшийся двигательный навык и может выполнять имитационные упражнения правильно. Их удельный вес в рамках недельного микроцикла может составлять 30–40%, однако в задачи спортсменов и тренеров входит постоянная корректировка количественного состава комплекса в соответствии с приоритетными целями этапа подготовки. В период, когда спортсмен уже приобрел основы спортивного мастерства, общеразвивающие упражнения постепенно замещаются на специальные. Основу комплекса составляют имитационные упражнения. Тренировки строятся по принципу макропериодизации [3].

По мере роста уровня атлета необходимо избирать различные комбинации методов тренировки. Необходимо следовать принципу вариативности и учитывать то, что длительное использование определенных методов снижает их эффективность. По этой причине нужно постоянно видоизменять нагрузку для спортсмена.

Выводы

Армспорт, как и любая другая спортивная дисциплина, предлагает спортсменам множество тренировочных приемов. Подбор той совокупности тренировочных методов, которые необходимы конкретному атлету, — одна из главных задач планирования нагрузки. Таким образом, в разумном комбинировании различных методов подготовки, а также в грамотном дозировании нагрузки ключ к систематическому повышению спортивных результатов атлета.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003. – С. 245–278.
2. Гуськов, С. И. Гармония мускулов / С. И. Гуськов. – М.: Знание, 1988. – С. 97–190.
3. Живора, П. В. Армспорт. Техника, тактика, обучение / П. В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: АСАДЕМА, 2001.

STRENGTH TRAINING FOR ARMWRESTLERS

V.F. Dranec, V.K. Fedorovich

Summary. Armwrestling is one of the more accessible, interesting and emotional sports. It is one of the main tools in the physical education of youth.

The educational and invigorating significance of this sport served as the basis for the introduction of wrestling into the curriculum of many educational institutions of the Republic of Belarus. Some aspects of the technical skills, tactical combat and methodology of training actions is provided for practical activities, staff training and for the athletes.

МГТУ ИМ. И.П.ШОТКЕВИЧА