

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЕ РОЛЬ В ПОВЫШЕНИИ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ
ПО АРМРЕСТЛИНГУ**

Дранец В.Ф., Будковский В.Н.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Одним из важнейших аспектов совершенствования системы подготовки спортсменов по армрестлингу является научное обоснование построения и содержания тренировочных нагрузок, адекватных уровню спортивной и силовой подготовки. Армрестлинг предъявляет чрезмерно высокие требования не только к уровню общей и специальной подготовки, но и к скоростно-силовым способностям. Вопросы рациональной организации тренировочных нагрузок, эффективности применения

специальных тренировочных средств до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования.

Наибольшие потери способных спортсменов связаны с форсированной тренировкой, чрезмерным и нерациональным применением нагрузок.

Поэтому для начинающих спортсменов мы взяли за основу общую физическую подготовку, и для обоснования рационального распределения тренировочных нагрузок были сформированы две учебные группы. Общая физическая подготовка в группах является составной частью тренировочного процесса, поэтому она осуществляется во взаимодействии со специальной физической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовкой. Первая группа в основном занималась ОФП, вторая, более подготовленная, силовой подготовкой в тренажерном зале. Тренировка проводилась согласно разработанной программе. В первой группе учебно-тренировочный процесс был ориентирован на преимущественное развитие общей выносливости, которой предшествовало совершенствование технического мастерства и специальная выносливость, во второй - силовая подготовка предшествовала всем остальным видам деятельности.

Основным различием в тренировочных программах являлась построение тренировочных нагрузок, направленных на развитие силовых способностей и общей выносливости.

У спортсменов 1 группы на базовом этапе подготовительного периода объем упражнений силовой направленности составил около 45%, общефизической - около 55%, во второй группе все наоборот.

Согласно результатам выступления спортсменов по армрестлингу на различного рода соревнованиях не было зарегистрировано достоверных межгрупповых отличий, однако во второй группе, где силовая подготовка играла главенствующую роль, результаты более высокие. Предложенные методы и средства ОФП повышают работоспособность и позволяют воспринимать возрастающие нагрузки и достигать высоких спортивных результатов в течение всего годичного периода подготовки. Результаты тестирования спортсменов в начале и в конце учебного года показывают, что у спортсменов второй экспериментальной группы более высокие темпы развития силовых способностей.

Таким образом, изучив особенности динамики развития физической подготовленности и функционального состояния организма под воздействием различных вариантов распределения ОФП, направленной на развитие силовых способностей, мы смогли оптимизировать процесс планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.