

Никитченко Сергей Юрьевич

канд. с.-х. наук, доцент, преподаватель

Далнаев Ильяс Умарович

преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский государственный

аграрный университет –

МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В АРМРЕСТЛИНГЕ

Аннотация: актуальность темы заключается в изучении физических качеств спортсменов, занимающихся армрестлингом. Необходимо отметить, что максимальная и скоростная сила, а также силовая выносливость редко встречаются в абсолютно чистом виде. Так в армрестлинг они проявляются вместе, а их пропорциональное соотношение зависит в большей или меньшей степени от тактики ведения борьбы и условий соревнований.

Ключевые слова: армрестлинг, выносливость, сила, быстрота.

Физическая подготовка в спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей.

Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий.

Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы которые выступают в

структуре качеств в виде природных задатков. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей особенностей.

Армрестлинг как один из видов спорта всесторонне и гармонично развивает человека, воспитывает в нем силу, ловкость, быстроту, выносливость, волю, решительность, находчивость. Но лишь одна борьба на руках не дает такого развития физических и психических качеств, какое может достигнуть спортсмен в комплексе с другими упражнениями. Именно для этого, нужно более дифференцированно с точной дозировкой воздействовать на отдельные физические качества спортсмена посредством общеразвивающих упражнений.

Армрестлинг – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника. Важным является ловкость, быстрота, сообразительность. Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более. Время поединка не ограничено. Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой выносливостью и силой.

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании и спорте называют способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Сила развиваемая мышцей, зависит от характера нервных процессов, которые обеспечивают ее сокращение, а также от количества находящихся в мышцах сократительных белков.

Особыми формами проявления скоростно-силовых качеств в армспорте является взрывная и стартовая сила.

Взрывная сила способность человека в кратчайшее время развивать максимально большую силу. Эта сила определяется, как правило, во временном интервале величиной в 150 мс.

Под силовой выносливостью в армрестлинге понимается способность спортсмена в течении 1–3 минут противодействовать сопернику с усилием 80% от максимальной силы.

Необходимо отметить, что максимальная и скоростная сила, а также силовая выносливость редко встречаются в абсолютно чистом виде. Так в армрестлинг они проявляются вместе, а их пропорциональное соотношение зависит в большей или меньшей степени от тактики ведения борьбы и условий соревнований.

Список литературы

1. Верхушанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки. – М., 1997.
2. Верхушанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М., 1985.
3. Гуськов С.И. Гармония мускулов / С.И. Гуськов. – М.: Знание, 1988. – С. 97–190.
4. Донской Д.Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1979.
5. Живора П.В. Армспорт. Техника, тактика, обучение / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: Academa, 2001.
6. Изотов Е.А. Физическая культура. Армрестлинг. – СПб., 2007.