

## **РАЗВИТИЕ СТАРТОВОЙ СИЛЫ В АРМРЕСТЛИНГЕ**

**В. Г. Сапего**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Развитие силовых качеств спортсмена является важнейшей задачей в физической подготовке армрестлера. В статье обсуждаются приемы, способствующие эффективному развитию стартовой силы атлетов.

Цель нашего исследования заключалась в систематизации различных методик развития стартовой силы в армрестлинге с целью выработки оптимальных методических приемов в развитии силовых способностей армрестлеров. В качестве основных методов исследования использовались: анализ научной и учебно-методической литературы; общелогические методы научного познания – абстрагирование, анализ, синтез, индукция, дедукция, аналогия, классификация, метод научного наблюдения.

Арсенал используемых методов позволил сформулировать гипотезу исследования – стартовая сила армрестлера является доминирующим физическим качеством, обеспечивающим весомое преимущество в соревновательных схватках спортсменов. Соответственно, для доказательства выдвинутой гипотезы мы разработали комплекс специально-подготовительных упражнений, позволяющих интенсифицировать процесс развития стартовой силы атлета, и провели формирующий педагогический эксперимент, направленный на доказательство эффективности данного подхода в подготовке армрестлера экстра-класса.

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании и спорте называют способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений [1].

Основными формами силовых проявлений являются:

- абсолютная сила,
- скоростная сила,
- взрывная сила,
- силовая выносливость.

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 м/с.

Способность уже в начальной фазе нагрузки (до 50 мс после начала сокращения мышц) достигать значительного увеличения силы – проявление стартовой силы, которая является частью взрывной силы, и очень часто они становятся определяющим фактором победы в поединке армборцов.

Под силовой выносливостью в армспорте понимается способность спортсмена в течение 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 армспорте они проявляются вместе, а их пропорциональные соотношения зависят в большей или меньшей степени от тактики ведения борьбы и условий соревнований.

Основным методом, который мы предлагаем использовать в силовой подготовке армрестлера – метод комбинированного режима – сочетание в одной тренировке преодолевающего, уступающего и изометри-

ческого методов работы мышц. Наиболее эффективны такие нагрузки, когда они будут выполняться следующим образом:

- 60% – работа в преодолевающем режиме;
- 20% – в уступающем режиме;
- 20% – в удерживающем режиме.

Кроме того, при форсированном развитии скоростно-силовых качеств может возникнуть несоответствие между возросшими скоростно-силовыми возможностями мышечного аппарата и недостаточной прочностью сухожилий и связок. Это грозит потенциальными травмами. Поэтому во время тренировочных занятий необходимо обращать внимание на укрепление сухожильно-связочного аппарата. Это достигается объемной тренировочной работой невысокой интенсивности и упражнениями статического характера. Желательно, чтобы движения выполнялись с максимально возможной для данного сустава амплитудой и во всех направлениях. Например, для лучезапястного сустава – не только сгибание и разгибание кисти, но также отведение, приведение, круговые движения.

Таким образом, разработанная нами методика развития стартовой силы в армспорте базируется на двух методических приемах – использование комбинированного метода работы мышц при силовой подготовке и подготовку связочно-суставного аппарата верхнего плечевого пояса спортсменов к соревновательной деятельности во избежание травм.

Серия проведенных апробаций разработанного комплекса доказала его эффективность в подготовке армрестлеров.

### Литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – 480 с.