

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В АРМРЕСТЛИНГЕ

*С.С. Гордиевский* (МГУ имени А.А. Кулешова)

*Научн. рук. В.К. Леутко,*  
доцент

Для того чтобы достичь высоких результатов в тренировочной и соревновательной деятельности, необходимо, помимо соблюдения методов и принципов спортивной тренировки, учитывать абсолютно все факторы, влияющие на результативность.

В нашем исследовании нас интересовали вопросы развития специальной выносливости в таком упражнении как армрестлинг. Специальная выносливость разделяется на составляющие – статическую и силовую. Ведущие спортсмены в своих тренировках уделяют большой процент времени обоим компонентам. Использование широкого арсенала методов тренировки специальной выносливости и выводили лучших армрестлеров к высоким результатам – Цыпленкова, Воеводу, Брезенка и др.

Мы провели педагогический эксперимент продолжительностью четыре недели. Испытуемые были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную, по пятнадцать спортсменов, имеющих стаж занятий от одного до трех лет. Наша экспериментальная группа выполняла 3 упражнения: вис на согнутых руках, угол 90 градусов (+10 кг), учитывается время; удержание рабочего угла с отягощением на кисти; строгий подъем штанги на бицепс (40% от массы тела на количество повторений в минуту).

В начале эксперимента достоверных различий между группами не выявлено. Эксперимент проводился на базе тренажерного зала МГУ имени А.А. Кулешова. Тренировки проводились три раза в неделю, их продолжительность составляла полтора часа [1]. Контрольная группа выполняла традиционные упражнения, используемые армрестлерами. Экспериментальная

группа выполняла указанные нами упражнения для развития силовой выносливости. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в обеих группах были одинаковы.

По завершению педагогического эксперимента был зарегистрирован рост экспериментальных показателей в обеих группах, однако результаты экспериментальной группы были достоверно лучше результатов контрольной группы (используемый статистический критерий – t-критерий Стьюдента).

Итак, для эффективной тренировки армрестлера необходим подбор соответствующих методов, в которые включены оба компонента специальной выносливости.

На основании результатов исследования нами был создан комплекс упражнений для развития специальной выносливости.

### **Литература:**

1. **Леутко, В. К.** Кроссфит : тренировочные программы для курса ПСМ : методические рекомендации / В. К. Леутко. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2016. – 14 с.