

## РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ПРИМЕРЕ АРМРЕСТЛИНГА

Д. В. Рудая, Д. А. Кишея  
(БарГУ, Барановичи, Беларусь)

В статье рассматриваются особенности развития силовой выносливости у студентов, занимающихся армрестлингом. Описаны физиологические основы, возрастные характеристики, специфические нагрузки и методы тренировки, обеспечивающие повышение локальной и специальной силовой выносливости.

*Ключевые слова:* силовая выносливость, армрестлинг, студенты, тренировка, изометрия, динамика, локальная нагрузка.

Силовая выносливость занимает ключевое место в системе физической подготовки и определяет способность организма длительное время выполнять работу силового характера без значимого снижения эффективности. Для студенческой молодежи это качество особенно важно, поскольку данный возрастной период отличается высокой пластичностью физиологических систем и благоприятными условиями для развития силовых способностей. Армрестлинг, как вид спорта, в котором доминирует работа локальных мышечных групп в статико-динамическом режиме, предоставляет удобную модель для исследования механизмов развития силовой выносливости и методов ее совершенствования.

Силовая выносливость определяется, как способность мышц поддерживать или многократно повторять силовые усилия в условиях возрастающего утомления. Она проявляется в двух формах – динамической (многократные сокращения) и статической (удержание позиции). В соответствии с объемом работающих мышц выделяют локальную, общую и специальную силовую выносливость. Для армрестлинга наиболее значима локальная форма, поскольку в поединке основную нагрузку несут мышцы кистей, предплечий и плечевого пояса.

Энергетическая база силовой выносливости связана с использованием фосфагенной и анаэробно-гликолитической систем, что отражает характер нагрузки в поединке: мощный стартовой рывок выполняется за счет АТФ-КФ механизма, а продолжительная статико-динамическая борьба – за счет анаэробного гликолиза. В меньшей степени задействованы аэробные процессы, однако они оказывают влияние на скоростное восстановление между подходами и поединками [1, 3].

Физиологические адаптации, формирующие силовую выносливость, включают увеличение капилляризации мышц, повышение буферной способности тканей, улучшение локального кровоснабжения, развитие устойчивости нервно-мышечного аппарата к утомлению. Эти изменения особенно активно проявляются у молодых людей благодаря благоприятному гормональному фону и высокой скорости восстановления.

2. Возрастные и физиологические особенности студенческой молодежи.

Студенческий возраст характеризуется завершенным формированием основных анатомических структур, достаточным уровнем мышечной массы и высоким адаптационным потенциалом. Для этого периода типичны:

- выраженная способность к наращиванию силовых параметров и объема мышечной работы;
- активное развитие анаэробных и аэробных энергетических систем;
- высокий уровень гормональной поддержки восстановления;
- хорошая обучаемость двигательным навыкам.

При этом в условиях учебного процесса и сниженной двигательной активности у многих студентов наблюдается недостаточный уровень общей физической подготовленности. Это требует грамотного дозирования нагрузок и включения в процесс тренировки средств, направленных на профилактику перенапряжения.

3. Армрестлинг как модель развития силовой выносливости.

Армрестлинг представляет собой силовое единоборство, основу которого составляет поединок двух спортсменов на специальном столе. Данный вид спорта сочетает крупные статические нагрузки, короткие силовые рывки и длительные изометрические удержания, что делает его оптимальным средством развития локальной силовой выносливости.

К специфическим особенностям армрестлинга относятся:

- доминирование работы мышц кисти и предплечья, пронаторно-супинаторных групп и мышц-сгибателей;
- чередование изометрических и динамических усилий высокой интенсивности;
- значительное участие нервно-мышечной координации, быстроты реакции и тактической подготовки;

- асимметричный характер нагрузки, требующий корректировки тренировочного процесса;
- высокая роль психофизиологических факторов – эмоциональной устойчивости, волевого напряжения, концентрации внимания [2, 3].

Мышечная работа в армрестлинге характеризуется быстрым нарастанием локального утомления из-за ограниченного объема вовлеченных мышц, поэтому спортсмену необходимо обладать устойчивой способностью удерживать силовое напряжение на протяжении всего поединка. Это требует систематической тренировки локальной и специальной силовой выносливости.

4. Методы развития силовой выносливости у студентов, занимающихся армрестлингом.

Для повышения силовой выносливости используются базовые тренировочные методы, которые дополняются специализированными средствами, ориентированными на особенности армрестлинга.

#### 4.1. Традиционные методы.

Повторный метод. Предполагает многократное выполнение упражнений средней интенсивности до выраженного утомления. Он способствует улучшению обменных процессов в мышцах, повышению устойчивости к накоплению метаболитов и развитию способности поддерживать усилие в течение длительного времени. Эффективен для упражнений с гантелями, эспандерами, собственным весом.

Интервальный метод. Основан на выполнении серий интенсивных подходов с коротким отдыхом. Он развивает анаэробно-гликолитическую производительность, что важно для длительных поединков и повторных подходов. Применяются короткие интервалы (30–90 секунд), при которых сохраняется частичная «трудова» усталость.

Круговой метод. Включает последовательное выполнение упражнений на разные мышечные группы без длительных пауз. В круговую тренировку удобно включать упражнения на кисти, плечевой пояс, мышцы корпуса и изометрические удержания на армрестлинговом столе. Метод одновременно развивает общую и силовую выносливость, нагружая сердечно-сосудистую систему.

Смешанный метод. Комбинирует элементы предыдущих и позволяет удерживать высокий интерес к тренировкам. Особенно полезен при подготовке студентов, которым необходима разносторонняя адаптация [1].

#### 4.2. Специфические упражнения.

Для развития качества, значимого именно в армрестлинге, применяются упражнения, максимально приближенные к соревновательным условиям:

- сгибания и разгибания кистей с различными отягощениями;
- вращения кистей, упражнения на пронацию и супинацию;
- работа с кистевыми эспандерами и тренажерами;
- статические удержания согнутой руки;
- имитация техник «хук» и «топ-ролл» с сопротивлением;
- работа против резинового амортизатора на столе;
- облегченные поединки с партнером [2].

Эти упражнения направлены на развитие локальной силовой выносливости и улучшение способности сохранять устойчивое положение кисти и предплечья.

#### 5. Принципы построения тренировочного процесса.

Развитие силовой выносливости требует системного подхода:

постепенность нагрузки – плавное повышение интенсивности и объема;

специфичность подготовки – ориентация на мышечные группы, задействованные в поединке;

чередование интенсивности – сочетание статических удержаний с динамическими подходами;

регулярность тренировок – 2–3 специализированных занятия в неделю;

контроль состояния спортсмена – периодическое тестирование, корректировка нагрузки;

достаточное восстановление – обязательные дни отдыха, сон, питание, легкая аэробная активность [1].

Особое внимание уделяется восстановительным мероприятиям: растяжке, массажу, контролю качества сна, поддержанию оптимального уровня белка и углеводов в рационе. Эти факторы ускоряют адаптацию и снижают риск травматизма.

Силовая выносливость является ключевым физическим качеством, определяющим эффективность действий спортсмена в армрестлинге. Студенческий возраст создает благоприятные условия для ее развития благодаря высокой пластичности физиологических систем, способности к быстрому восстановлению и высокой обучаемости. Армрестлинг выступает удобной моделью для целенаправленной тренировки локаль-

ной и специальной силовой выносливости, поскольку сочетает изометрические и динамические режимы, работу ограниченными мышечными группами и высокую интенсивность нагрузки. Эффективность развития силовой выносливости обеспечивается сочетанием общеподготовительных методов, специальных упражнений, рационального планирования тренировочного процесса и качественного восстановления. Комплексный подход позволяет студентам устойчиво повышать физическую работоспособность, снижать риск травм и формировать фундамент для дальнейших спортивных достижений.

### **Список литературы**

1. Бондаренко, А. А. Пути повышения силовой подготовки атлетов / А. А. Бондаренко // Пауэрлифтинг. – 2009. – № 6. – С. 5–7.
2. Вельский, И. В. Системы эффективности тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И. В. Вельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с.
3. Усанов, Е. И. Армрестлинг – борьба на руках: учеб. пособие для вузов / Е. И. Усанов, Л. В. Чугина. – Москва: Рос. ун-т дружбы народов, 2006. – 298 с.