Ивченко В.В., Трусова В.П.

Колледж физической культуры ФГБОУ ВО СибГУФК,
г.Омск

Армрестлинг как вид спорта для физического развития молодежи

Здоровье молодежи – одно из главных направлений государства и общества на сегодняшний день. К сожалению, в наше время, пагубных привычек среди молодежи все больше и больше: алкоголь, наркотическая зависимость, курение и т.д., они приводят к разрушению молодого организма.

И в тоже время становится модным вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом. Введение норм комплекса ГТО так же может помочь молодежи повысить интерес к занятиям физической культурой. Развитию ценных физических качеств, таких как сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость; воспитанию ценных морально-волевых качеств: смелости, решительности, дисциплинированности, настойчивости в достижении цели зависит от систематических занятий физической культурой и спортом[1]. Но старые традиционные виды не всегда удовлетворяют двигательную потребность и интересы, особенно среди молодежи. Широкое распространение получают новые виды спорта, в том числе и армспорт.

Армспорт или борьба на руках - один из самых молодых видов спорта в нашей стране. Этот вид спорта все больше получает признание у различных слоев населения за свою доступность, демократичность и зрелищность. В России популярность этого вида спорта растет. Молодежь все чаще приходит в залы для занятий армрестлингом. Этот зрелищный и эмоциональный вид спорта включают во многие спартакиады и соревнования, проводимые для молодежи. Но мало кто знает, что борьба на руках, при неграмотном подходе, таит в себе реальную угрозу получения серьезных травм (переломы, растяжения и т.д.).

Занятия борьбой на руках благотворно влияют на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей,

функциональной выносливости, одновременно к развитию моральных и волевых качеств характера. Армрестлинг воспитывает в человеке чувство дисциплинированности, самообладания, ответственности [2].

Но одна лишь борьба на руках не дает успешного развития физических качеств, таких как сила, ловкость, быстрота, выносливость и координация. Они достигаются в комплексе с другими упражнениями. Помимо средств борьбы на руках нужно более дифференцированно, с точной дозировкой воздействовать на отдельные физические качества спортсмена посредством общеразвивающих упражнений.

Физические качества сила и быстрота, это качества, которые ведущие во время соревнований борьбы на руках. Сила (в физическом воспитании и спорте) – это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. В армспорте в основном проявляются стартовая сила.

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 [3].

Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью за наименьший промежуток времени. Дело в том, что быстрое движение позволяет развить инерцию. Будь то подрыв в рывке, разгон в жиме лежа или при вставании из положения сед в приседе, инерция нам помогает. Очевидно, что инерция тем выше, чем выше скорость, которая сообщается снаряду или, применительно к армрестлингу, скорость, развитая на определенном этапе борьбы.

В армрестлинге перед началом поединка всегда есть фаза выставления захвата. Это момент, когда рефери ставит соперников в равные условия: плечи

должны быть развернуты и быть параллельны линии стола, атлет не должен забирать захват избыточно на себя или в сторону борьбы (фронтальная проекция), а также захват соперников не должен давать явного преимущества одному из атлетов (открытие фаланг больших пальцев). Фаза выставления очень часто длится даже дольше, чем сама борьба [4].

Необходимость выполнять команды рефери и ставить захват в нужное положение, вынуждает атлета стоять либо полностью расслабленным, либо частично напряженным. Понятно, что на захвате атлеты не борются. После команды рефери к началу поединка атлеты начинают борьбу. И вот здесь важны два фактора:

1. Насколько быстро атлет после команды включится и начнет движение по непосредственно завоеванию преимущества.

2. Скорость движений на старте: атаки или других действий по завоеванию преимущества.

Если один атлет начал борьбу раньше другого, даже если второй сильнее, то за счёт частично расслабленного положения он может уступить руку и начать «ловить» противника уже в проигрышном положении. В такой ситуации величина включения и степень усилия, которая должна быть развита максимально быстро, дает явное преимущество одному из соперников. При чем, в данной ситуации не важно: идет ли речь об атаке с целью выиграть или же атлет предпринимает какие-либо контратакующие действия, чтобы навязать свою борьбу или более выгодные углы [5].

Тренировки, необходимые армрестлеру. Стать хорошим армрестлером можно только при грамотном сочетании тактики и техники. Тренировки, на которых оттачиваются специальные упражнения для армрестлинга, должны проходить ежедневно, без перерывов. К главным упражнениям относятся: базовая основа; наращивание мышечной массы; упражнения, развивающие выносливость.

Для наращивания мышечной массы необходимы занятия со штангой в различных вариациях (приседание, подъем на наклоне, подъем на бицепс,

трицепс, жим из-за головы, отжимание на брусьях). Важно, чтобы все тренировки проходили под наблюдением тренера и с максимальной силовой отдачей.

Укрепление связок. Чтобы подготовить суставы и связки к последующим усиленным нагрузкам, которые предполагают упражнения для армрестлинга, для начала нужно укрепить связки. После этого дальнейшие занятия по армрестлингу будут даваться легче, проходить эффективнее и безопаснее.

Благодаря специальным упражнениям, армрестлинг позволяет укрепить связочный аппарат и усилить ткани, соединяющие между собой суставы и связки, крепящие мышцы к костям (сухожилиям). Также это способствует как профилактике травматизма во время тренировок или соревнований, так и реабилитации травмированной области. Для укрепления суставно-связочного аппарата используются такие базовые виды упражнений, как: отжимания на пальцах; подтягивания; лазанье по канату – это наиболее эффективные упражнения для укрепления связок.

Отжимания на пальцах идеально подходят для укрепления кисти и пальцев. После того как спортсмен может без труда отжаться на пальцах 40-50 раз, упражнение можно усложнить. Следующий этап – это отжимание на пальцах с хлопком над головой и перед грудью. Это позволяет одновременно тренировать кисти и пальцы и развивает взрывную силу, которая просто необходима для быстрого и эффективного старта.

Без подтягиваний, как считают многие рукоборцы, в армрестлинге также делать нечего. В данном случае эффективнее всего совершать короткие сеты, чередуя подтягивания разным хватом. Также при работе с турником увеличить крепость хвата помогают подтягивания на пальцах и с согнутой кистью.

Лазанье по канату – это также одна из дисциплин, важность, которой трудно переоценить. Вместе с укреплением связок и сухожилий оно также помогает развить выносливость и укрепить рабочие углы.

Ветераны армрестлинга утверждают, что 2/3 всех травм, получаемых в начале карьеры борца, происходят как раз по той причине, что развитость его

мускулатуры намного превосходит возможности нетренированных связок и сухожилий. Поэтому во время экстремальных нагрузок они просто не выдерживают и рвутся. Чем тщательнее была отработана база, тем выше шанс сохранить своё здоровье и спортивное долголетие.

За последнее время, все больше растет мода на здоровый образ жизни. Парки полны все возможных тренажеров, а по всему городу на улицах практически целые залы для занятий спортом и везде присутствует стол для армспорта. Это еще один плюс для привлечения молодёжи к спорту. Так как занятия на этих тренажерах бесплатные. Также эти тренажеры просты в обращении, а заниматься на них можно зимой и летом. И что не менее важно, на этих площадках можно проводить тренировки с детьми.

Нам нужно иметь здоровое, молодое поколение!

Список литературы

1. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин – М.: Москва, 2015. – 600 с.
2. http://armrestling.narod.ru/What.html
3. Бодакин, А. В. Основы армрестлинга / А. В. Бодакин, Е. В. Корнеев, М. П. Рогов. – М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2014. – 86 с. (http://storage.elib.mgup.ru/1/Bodakin_Kornilov_ycheb_posobie_2014.pdf)
4. http://bear-grip.ru/stati/trenirovka-svyazok-v-armrestlinge/
5. https://do4a.com/threads/Армрестлинг-как-силовой-спорт-важные-особенности.24357/

Имангулова Г.С., Кутейников В.А.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак

Проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов

Мир входит в третье тысячелетие, имея в запасе как несомненные достижения в науке, так и трагические неудачи (смертоносные войны, катаклизмы природных факторов, эпидемии от неизвестных и известных заболеваний, научные открытия атома – как смертоносного орудия и т.д.). Достигнув колоссальных успехов в технике и науке благодаря «взрыву»