

Реабилитация средствами физической культуры является как медицинским, так и педагогическим понятием. Систематические занятия прививают гигиенические привычки, оказывают положительное воздействие на функциональные системы ребенка с ОВЗ, помогают наладить социальные контакты.

В настоящее время адаптивные направления развиваются преимущественно в рамках Паралимпийского движения, и главными их задачами являются удовлетворение этических, эстетических и интеллектуальных способностей в сфере личностных отношений инвалидов, приобщение лиц с ОВЗ к общественному опыту, освоение технологических и мобилизационных программ.

Решение реабилитационных проблем детей с ОВЗ при помощи средств физической культуры заключается в расширении адаптационных возможностей, улучшении качества и образа жизни. Все это является предпосылками для эффективной социализации в современном мире.

Библиографический список:

1. *Адаптивная* физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. Москва: Советский спорт, 2014. 298 с. Текст: непосредственный.
2. *Акатов, Л. И.* Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья: психологические основы: учеб. Пособие / Л. И. Акатов. Москва, 2014. 46 с. Текст: непосредственный.
3. *Головко, С. Г.* Модель социальной реабилитации инвалидов / С. Г. Головко // Отечественный журнал социальной работы. № 3. 2015. С. 59-62. Текст: непосредственный.
4. *Романов, М. Р.* Реабилитация инвалидов / Москва: Вагриус, 2015. 175с. Текст: непосредственный.

Мальцева А. С.

ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В АРМРЕСТЛИНГЕ

Аннотация. В настоящей статье будут рассмотрены основные направления и подходы, используемые при отборе спортсменов в армрестлинге. Силовые виды спорта традиционно популярны как среди профессиональных спортсменов, так и лиц, стремящихся повысить собственную физическую подготовку и вести здоровый образ жизни. В последние годы достаточно широкое распространение получили такие виды спорта, как бодибилдинг, пауэрлифтинг и армрестлинг, являющиеся относительно новыми для России. В рамках дано статьи автором будут обобщены и проанализированы подходы и специфика отбора спортсменов в таком направлении силового спорта, как армрестлинг.

Ключевые слова: отбор, подготовка, армрестлинг, специфика

Армрестлинг представляет собой один из широкого спектра единоборств вид, успех в котором напрямую зависит от ряда факторов, среди которых: сила, скорость, выносливость и техника.

Сила выступает одним из качеств, обуславливающих способность индивида посредством мышечных сокращений противостоять внешнему сопротивлению и преодолевать его.

Скоростные способностями представляют совокупность возможностей человеческого организма совершать двигательные действия за минимальный промежуток времени, отведенный при заранее заданных условиях.

В свою очередь, выносливость в теории и методике физического воспитания, трактуется в качестве способности индивида выполнять определенные физические нагрузки без снижения силы их воздействия либо возможности организма противостоять утомлению.

Как правило, становление и развитие техники спортсмена, напрямую зависит от его роста–весовых показателей, а также развития основных групп мышц. В армрестлинге правильное освоение техники дает спортсмену возможность более точно оценивать эффективность основных и вспомогательных упражнений, применяемых им в процессе тренировок [3].

Анализ литературных источников, посвященных армрестлингу, а также результаты описанных в них исследований свидетельствует о том, что максимальные размеры тела и объемы мышечной массы армрестлеров не являются преимущественным фактором успешного выступления в соревнованиях [1]. Вместе с тем, в связи с отсутствием классической школы, развитие данных спортивных направлений столкнулось с одной из основных проблем, заключающейся в практически полном отсутствии выверенных и доказавших свою эффективность систем тренировочного процесса и последующего отбора спортсменов.

Зачастую, победители и призеры соревнований в одной и той же весовой категории отличаются друг от друга не только по росту и объему мышечной массы предплечья, но и по другим показателям.

В этой связи антропометрические характеристики армрестлера не могут быть критериями для построения системы отбора для занятий анализируемым единоборством и выступать в роли основных факторов промежуточного контроля в рамках тренировочного процесса.

Вместе с тем, авторами соответствующих наблюдений и исследований были определены упражнения, которые можно принять в

виде некоего обобщенного эталона в процессе промежуточного контроля физической подготовки спортсменов и их последующего отбора.

Поскольку одним из ключевых моментов в поединке армрестлеров выступает своевременный старт, мгновенное и максимальное приложение усилий в самом начале поединка, как правило, является определяющим фактором для победы.

Для определения наличия и уровня развития указанного качества, в армрестлинге применяется световой либо звуковой тест. У армрестлеров первого разряда, а также кандидатов в мастера спорта показатель реакции на раздражитель составляет порядка 0,05–0,07 секунды.

Так как масса тела у спортсменов, занимающихся армрестлингом, изменяется в пределах 60–80 килограмм, абсолютные показатели силы для каждого армрестлера измеряются в килограммах на 1 килограмм массы тела.

Также одним из ключевых показателей для отбора армрестлеров является сила кисти рук. У спортсмена первого разряда и выше данный показатель составляет от 0,8 до 1,1 килограмм. Относительные же показатели становой силы могут колебаться в диапазоне от 1,7 до 2,3 килограмм. Усилие при сгибании рук со штангой при фиксированных плечах составляет порядка 0,8 килограмма [2].

Немаловажным критерием при отборе в армрестлинге являются и показатели соревнований.

Систематическое участие спортсменов в соревнованиях принято рассматривать в качестве одного из обязательных условий для приобретения армрестлером необходимых «соревновательные» качества, стремления к победе, а также проверке надежности полученных технических навыков и мастерства.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и оценить полученные в

ходе тренировок навыки можно только в процессе их испытания непосредственно в спортивном противостоянии.

Библиографический список

1. *Андрященко, Е.В.* Армрестлинг в учебно–тренировочном процессе в ВУЗе // Сборник современная наука: теоретический и практический взгляд. 2017. С. 31–36. Текст: непосредственный.
2. *Бражник, А. И.* Эффективные методики развития силы. Атлетизм, армрестлинг, пауэрлифтинг / Серия книг Современный спорт, 2010. 264 с. Текст: непосредственный.
3. *Волкова, К.Р.* Условия организации тренировочных занятий силового характера //Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования Сборник научных статей Всероссийской научно–практической конференции. 2015. С.54–57. Текст: непосредственный.

Медведева Ю. В., Бараковских К. Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА В
ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация. В статье рассмотрены основы мотивации персонала в организациях физкультурно-оздоровительной направленности. Выделены типы сотрудников, которые встречаются в организациях физкультурно-оздоровительной направленности.

Ключевые слова: мотивация, стимулирование, сотрудники, персонал, фитнес-центр, тренеры, менеджеры.