

УДК 796

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ КАК СРЕДСТВО СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В АРМРЕСТЛИНГЕ

С. И. САВАТЕНКО

Научный руководитель М. Л. БУДАЕВ
БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Армрестлинг – это борьба на руках, характеризующееся большими статическими и динамическими нагрузками. Существуют несколько основных стилей борьбы, отличие между которыми в воздействии на руку противника в различных положениях рабочих углов в плечевом, локтевом и лучезапястных суставах, а также пальцев рук. Для качественной подготовки армрестлера необходимо соответствующее оборудование, позволяющие развивать все звенья участвующие в борьбе. Т. к. армрестлинг является молодым видом спорта, количество специальных упражнений, техника их выполнения, а также оборудование и тренажёры для развития необходимых армрестлеру качеств очень разнообразно, а методики тренировок и техника выполнения упражнений зачастую носят либо рекомендативный характер, либо иногда даже противоречат друг другу.

Различные упражнения, приспособления и вспомогательный инвентарь имеют свою эффективность только с условием правильной техники выполнения этих упражнений при помощи специального оборудования и инвентаря. Есть различные методики тренировки спортсменов армрестлеров, что указывает на поиск наиболее эффективных средств подготовки с помощью которых потенциал спортсмена будет раскрываться в наибольшей степени.

В зале силовых видов спорта (ЗСВС) Белорусско-Российского университета создана чёткая целенаправленная система тренировок спортсменов на специальном оборудовании, изготовленном силами тренеров и спортсменов зала, позволяющем развивать максимальное усилие в рабочих углах и оказывающие наибольший тренировочный эффект на занимающегося.

В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание тренировке больших мышечных групп участвующих в борьбе, наибольшая нагрузка во время поединка приходится как правило на мышцы рук. В ЗСВС был изготовлен и используется для тренировочного процесса гриф диаметром 4,5 см, в то время как диаметр стандартного грифа равен 2,8 см. Благодаря большому диаметру грифа в процессе выполнения всех базовых упражнений становая тяга, подъём штанги над головой, подъём штанги на бицепс, запястье, пальцы, предплечья спортсмена подвергаются усиленной нагрузке, в следствии которой достигается максимальный тренировочный эффект, который напрямую связан с борьбой спортсмена на соревнованиях т. к. усиливает мышцы, связки и сухожилия участвующие в борьбе. Опытным путем установлено что диаметр 4,5 см наиболее приемлем для трени-



ровок, связанных с силой хвата. Работа с грифом стандартного диаметра менее эффективна в применении к армспорту в связи с тем, что пальцы рук в процессе выполнения упражнений не терпят повышенных нагрузок по сравнению с работой с грифом большего диаметра.

Для дополнительной проработки запястья и предплечья используется специальная вращающаяся ручка, которая используется в сочетании с многофункциональным тренажёром. Данная ручка имеет диаметр 4,5 см и используются в различных движениях для укрепления силы рук в положениях, имитирующих борьбу с соперником. Так же для укрепления силы запястья используется специальная ручка со статичной рукоятью и весом, с возможностью его движению из стороны в сторону. Упражнения для пронации и супинации запястья, упражнений с грифом, статического удержания веса за счёт силы хвата кистей рук, а также упражнений с гирей, развивающих мощное сгибательное движение при условии правильной техники их выполнения, позволяют нашим спортсменам получать преимущество в процессе установления захвата (предстартовом) и в момент начала борьбы навязать противнику свой стиль борьбы с дальнейшей возможностью победы с наименьшими затратами сил и энергии, что особенно важно с учётом особенностей проведения соревнований (большое количество поединков).

Для обучения и совершенствования техники борьбы в ЗСВС используется лямка, фиксирующая жёсткое положение угла руки, как следствие рабочий угол не разгибается и победить даже на много более слабого соперника становится практически невозможно. Данное упражнение используется для тренировки выносливости при затяжных изматывающих поединках, одолеть соперника можно только посредством воздействия на запястье и боковым давлением, которое является наиболее сложно тренируемой составляющей в процессе подготовки рукоборца. Мощное боковое давление в совокупности с отработанным стартом позволяет избежать борьбу в крюк и верхом.

Благодаря данным приспособлениям и дозированной работе с ними, в сочетании с правильно поставленной техникой их выполнения в ЗСВС можно получить быстрый прирост силовых показателей в специфических для армрестлинга движениях. Данные упражнения в сочетании с работой в аэробном режиме и упражнениями на повышение общей физической подготовленности дают качественный прирост скоростно-силовых показателей и позволяют совершенствовать механику движений и содействуют в развитии максимального усилия направленного на достижения победы над соперником во время поединка.