

УДК 796.8
**ОКРУЖНОСТЬ ЗАПЯСТЬЯ КАК ФАКТОР ДЛЯ ОТБОРА
 ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ И СРЕДСТВО ОЦЕНКИ
 РАЗВИТИЯ МЫШЦ ПРЕДПЛЕЧЬЯ**

М. Л. БУДАЕВ, М. Ф. ГРИГОРЬЕВ
 Белорусско-Российский университет
 Могилев, Беларусь

Актуальной проблемой в армрестлинге является вопрос определения склонности к занятиям армрестлингом. Наиболее важным показателем является степень развития мышц предплечья.

При проведении антропометрического исследования окружности запястья у студентов, занимающихся армрестлингом, была выявлена закономерность, связанная со спортивной квалификацией исследуемых, позволяющая определить степень развитости мышц предплечья по показателям разницы окружности запястья с закрытой ладонью в кулак и с открытой ладонью и разведенными пальцами в стороны. У спортсменов с более высокой квалификацией данный параметр имеет более высокое значение: >0,5 см достигает значения у ряда спортсменов в 1 см. Спортсмены с более низкой спортивной квалификацией, принимавшие участие в исследовании, имеют различия в данных измерениях в значениях <0,5 см.

Выявлены различия в силовых показателях сгибания кисти со штангой стоя, кистевой динамометрии у спортсменов с большей разницей в окружности запястья между ладонью, сжатой в кулак, относительно занимающихся с такой же окружностью запястья в положении с раскрытой ладонью (рис. 1).

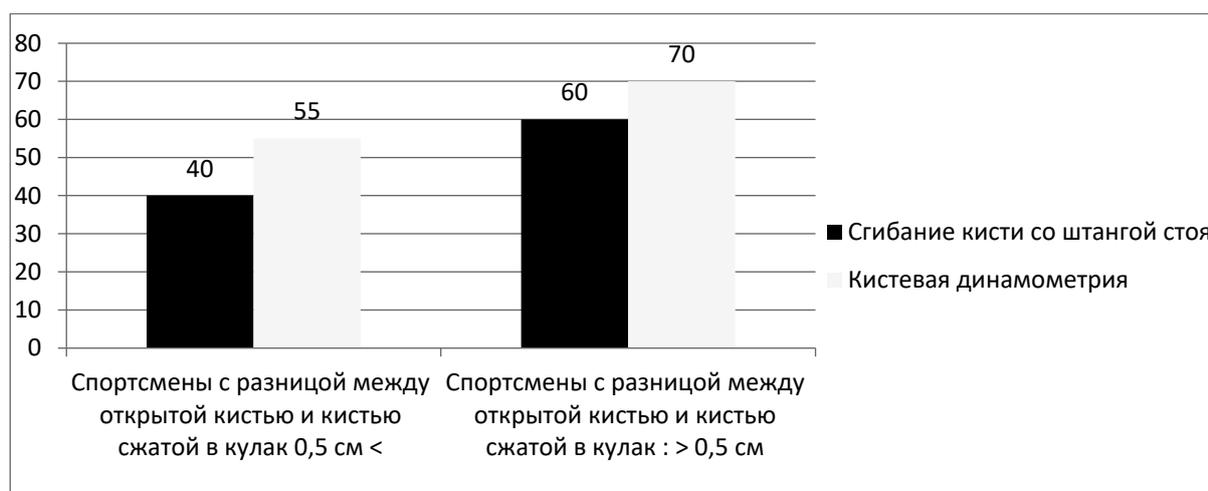


Рис. 1. Различия в силовых показателях спортсменов, занимающихся армрестлингом, относительно разницы в окружности запястья между открытой ладонью и ладонью, сжатой в кулак по контрольным упражнениям

