

УДК 796.8

## ПРОБЛЕМА КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АРМРЕСТЛЕРОВ

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

Актуальной проблемой в армрестлинге является вопрос контроля уровня тренированности, особенно в подготовительный период. Наиболее информативным принято считать результативность выступления спортсмена на соревнованиях определенного уровня как индикатор роста спортивной квалификации, проявляющийся в присвоении разрядов и званий. Успешность соревновательной деятельности характеризует уровень подготовленности спортсмена относительно других занимающихся. При этом следует отметить, что одним из основных недостатков данного способа является качественный показатель всех участвующих в соревнованиях спортсменов. Уровень их подготовленности и спортивного мастерства может существенно варьироваться, и спортсмен с одним и тем же уровнем физической, технической и тактической подготовленности может занять любое итоговое место. Одним из факторов, снижающих показатель информативности соревновательного способа определения уровня подготовленности спортсменов, является система проведения соревнований в армрестлинге до двух поражений, в которой достоверно определяется только первое и второе место. Распределение остальных мест в значительной степени зависит от жеребьевки. Также значимым является фактор судейства, который, в свою очередь, вносит существенные корректировки в распределение итоговых мест, занятых спортсменами на соревнованиях.

Особое место в структуре тренировочного процесса в армрестлинге занимают общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения [1]. В связи с этим рекомендуем систему контроля за подготовленностью спортсмена, состоящую из контрольных упражнений силового характера, наиболее полно соответствующих по совокупности характеристик основным способам борьбы в армрестлинге. Рост силовых показателей относительно собственного веса спортсмена будет свидетельствовать о качественных изменениях. В качестве средства контроля за подготовленностью спортсмена можно применять антропометрические измерения наиболее важных для армрестлинга параметров и на основании динамики их изменения производить корректировки в индивидуальном тренировочном плане спортсмена. Разработка и внедрение в тренировочный процесс определенного комплекса силовых контрольных упражнений и антропометрических измерений осуществляется исходя из индивидуальных особенностей спортсмена и совершенствованного способа борьбы [2].

С целью определения информативности способов оценки подготовленности армрестлеров проведено исследование взаимосвязи контрольных упражнений специальной подготовки (пронация с лямкой на блоке через пальцы, боковое движение с вращающейся ручкой на блоке), антропометрических показателей

(окружность плеча, окружность предплечья; рука согнута на 90 град) соревновательным способом по системе до двух поражений с результатами в борьбе спортсменов высших спортивных разрядов по круговой системе в абсолютной весовой категории (рис. 1).

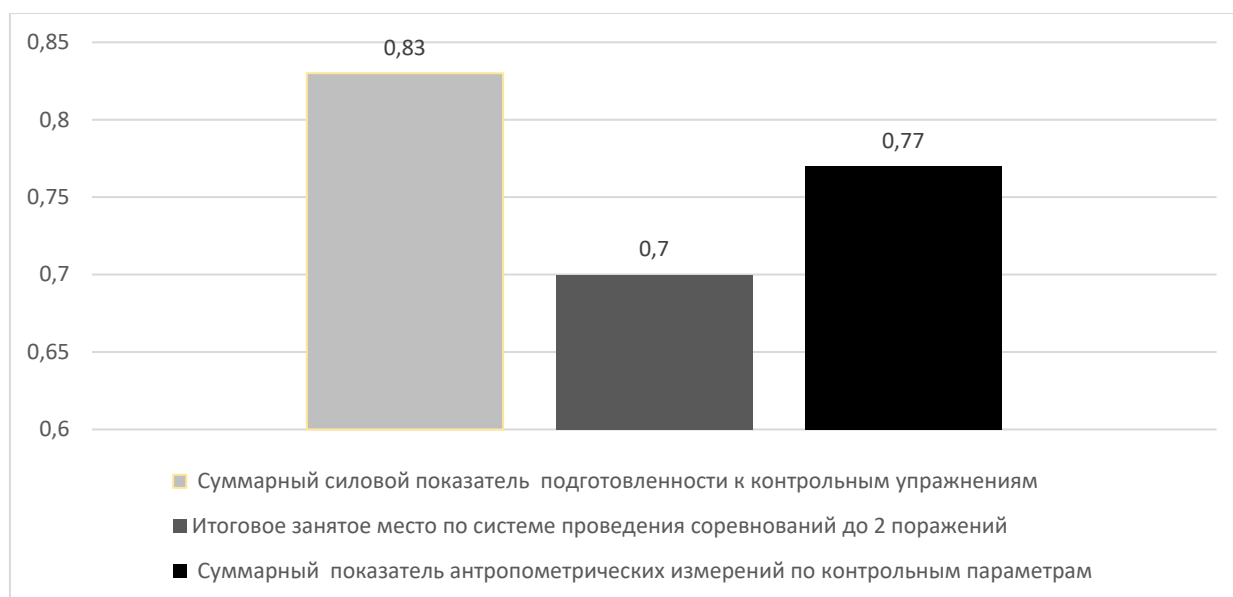


Рис. 1. Корреляция способов контроля за подготовленностью спортсмена с результативностью выступления на соревнованиях по круговой системе

В результате полученных данных об эффективности исследуемых способов контроля уровня спортивного мастерства спортсменов делаем вывод о том, что наиболее эффективным является способ контроля силовой подготовленности по контрольным упражнениям и контроля за динамикой развития профильных мышц способом антропометрических измерений. Итоговое занятое место на соревнованиях по системе до двух поражений среди исследованных параметров имеет наименьшую взаимосвязь со справедливым распределением итоговых занятых мест и, соответственно, является недостаточным средством оценки уровня фактической физической подготовленности спортсмена. Рекомендуем комплексное применение исследованных способов контроля за уровнем физической подготовленности, что позволит наиболее полно оценивать процесс индивидуальной подготовки спортсмена и вносить в него коррективы.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Будаев, М. Л. Сложности и индивидуальности армрестлинга как спортивной дисциплины / М. Л. Будаев // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2017. – С. 62–63.
2. Будаев, М. Л. Динамика физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета, занимающихся армрестлингом / М. Л. Будаев, Д. Н. Самуйлов, В. С. Попроцкий // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1–2 нояб. 2018 г. – Минск: БГУ, 2018. – С. 77–80.