

УДК 796.819
ПРОБЛЕМЫ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК В АРМРЕСТЛИНГЕ

Д. Н. СТЕФАНЕНКО

Научные руководители: М. Л. БУДАЕВ, М. Ф. ГРИГОРЬЕВ
Белорусско-Российский университет

Особую значимость в армрестлинге имеет проблема нормирования нагрузок. В настоящее время в научной литературе этот вопрос является мало изученным.

Исследование проводилось с десятью спортсменами высших спортивных разрядов (КМС) по армрестлингу и десятью спортсменами массовых спортивных разрядов (2 разряд) одинаковых весовых категорий в контрольных упражнениях (подъем штанги на бицепс, закручивание вращающейся ручки на блоке). Упражнения выполнялись в классической технике. Схема выполнения упражнения была одинаковая. Использовалось три рабочих подхода с интенсивностью 70...80 % от максимума. Предметом изучения является объём проделанной работы.

Результаты и их обсуждение.

Сравнение среднего показателя суммарно поднятого веса за три подхода в подъёме штанги на бицепс и закручивании вращающейся ручки на блоке спортсменами массовых спортивных разрядов и спортсменами высших спортивных разрядов (рис. 1).



Рис. 1.

Выводы

Объём проделанной работы (полученной нагрузки) и, соответственно, ожидаемый тренировочный эффект существенно различается у спортсменов различной спортивной квалификации. Основным моментом повышения спортивного мастерства в процессе тренировки является суммарно поднятый вес. При составлении индивидуально тренировочных планов следует ориентироваться на объём проделываемой работы спортсменами высокой квалификации и добиваться средствами увеличения количества рабочих подходов в основных упражнениях сопоставимых результатов для спортсменов с более низкой спортивной квалификацией.