

УДК 796.89

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО ПОДХОДА К ТРЕНИРОВКАМ ЖЕНЩИН В АРМРЕСТЛИНГЕ

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

Актуальной остается проблема спортивного отбора и дальнейшей спортивной специализации наиболее перспективных спортсменок, занимающихся армрестлингом. Как правило, физическая подготовленность женщин, занимающихся армрестлингом, на этапе начальной подготовки достаточно низкая, о чем свидетельствуют результаты в силовом тестировании.

Для формирования индивидуально-ориентированного подхода в армрестлинге необходимо накопление статистических данных о силовых показателях и антропометрических характеристиках у женщин по весовым категориям.

Так, в 2016–2021 гг. было протестировано 76 женщин различных весовых категорий, занимающихся армрестлингом, по основным антропометрическим характеристикам и силовым показателям в контрольных упражнениях с высокой положительной взаимосвязью с результативностью борьбы основными способами борьбы в армрестлинге (табл. 1 и 2).

Табл. 1. Средние значения антропометрических характеристик женщин, занимающихся армрестлингом, начального уровня подготовки по весовым категориям

Весовая категория	Масса тела, см	Длина тела, см	Окружность плеча, см	Окружность запястья, см	Окружность предплечья, прямая рука, см	Окружность предплечья, рука согнута на 90 град, см	Окружность ладони, см	Длина предплечья от локтя до кончика среднего пальца, см
Весовая категория до 50 кг	46,75	155,25	24,75	14,31	21,25	22,75	18,18	39,5
Весовая категория до 55 кг	54,75	167	26,29	15,9	23,10	24,35	19,39	42
Весовая категория до 60 кг	58,26	167,5	27,85	15,65	24,3	25,65	19,86	42,35
Весовая категория до 65 кг	64,5	169,5	30,63	16	25,9	26,5	19,9	43,75
Весовая категория до 70 кг	69	172,2	31,75	16,5	26,5	27,5	20,5	44,1
Весовая категория до +70 кг	77,8	174,1	32,5	16,8	27,5	29,75	20,8	44,55

Табл. 2. Средние значения силовых показателей в контрольных упражнениях женщин, занимающихся армрестлингом, начального уровня подготовки по весовым категориям

Весовая категория	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, кг	Швунг жимовой штанги над головой, кг	Подъем штанги на бицепс, кг	Натяжка с лямкой на блоке, кг	Натяжка с лямкой на блоке через пальцы, кг	Супинация с лямкой на блоке, кг	Боковое движение с вращающейся ручкой на блоке, кг	Закручивание вращающейся ручки на блоке, кг	Пронация с лямкой на блоке, кг	Кистевая динамометрия, кг
Весовая категория до 50 кг	23,33	18,33	18,33	9,5	8,75	8,33	12,8	12,5	7,8	26,33
Весовая категория до 55 кг	25	19	20	10,75	8,5	8,44	12,5	12	7,6	27,83
Весовая категория до 60 кг	28	23	23	11,75	9,5	11,25	14	13,25	8,75	28,87
Весовая категория до 65 кг	32,5	27,5	25,5	12,5	10	12,75	16,25	15	9,5	29,5
Весовая категория до 70 кг	35	28,33	27,5	13,66	11,46	14,1	18,20	17,16	11,2	30,9
Весовая категория +70 кг	40	30	28,6	15	12,5	15	20,2	19,1	12,7	35,7

На основании данных (см. табл. 1 и 2) можно оценить текущий уровень силовых способностей, антропометрических характеристик спортсменок начального уровня подготовленности относительно среднего уровня показателей по соответствующей весовой категории, таким образом, осуществляя отбор на основании значимых для армрестлинга параметров.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Будаев, М. Л. Проблема контроля подготовленности армрестлеров / М. Л. Будаев, М. Ф. Григорьев // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2021. – С. 460–461.
2. Будаев, М. Л. Взаимосвязь силовых показателей в контрольных упражнениях с результативностью борьбы в армрестлинге / М. Л. Будаев // Весн. Магілёўскага дзярж. ун-та імя А. А. Куляшова. Сер. С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагагіка, псіхалогія, методыка). – 2021. – № 2 (58). – С. 61–67.