

УДК 796.819

## ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МЫШЦ КИСТИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ В АРМРЕСТЛИНГЕ

М. Л. БУДАЕВ, М. Ф. ГРИГОРЬЕВ

Белорусско-Российский университет  
Могилев, Беларусь

Большинство тренеров при проведении спортивного отбора руководствуются результатами выполнения контрольных нормативов и темпами прироста спортивных результатов. В вопросе спортивного совершенствования принято считать, что большее внимание следует уделять развитию мышечных групп, с участием которых выполняются основные технические действия [1]. Так как армрестлинг – это борьба на руках, то особенности соревновательной деятельности предусматривают повышенные требования к развитию силы мышц рук, особенно предплечья и кисти.

Актуальным является поиск научно обоснованных антропометрических преимуществ и силовых показателей в значимых физических упражнениях для их применения как в движении в целом, так и в его составных частях [2].

Цель исследования – выявление взаимосвязи силовой выносливости мышц предплечья к массе тела и окружности предплечья.

**Объекты и методы исследований.** Для статистического анализа было проведено измерение массы тела, окружности предплечья, времени максимального виса на высокой перекладине 10 студентов Белорусско-Российского университета, занимающихся армрестлингом. По результатам исследования было определено относительное значение массы тела к окружности предплечья. Результаты сравнивались с данными, полученными в ходе тестирования виса на высокой перекладине на максимальное время.

**Результаты и их обсуждение.** В результате исследования получены следующие значения (табл. 1).

**Выводы.** Проведенный анализ корреляции относительного значения массы тела к окружности предплечья и качественного показателя силовой выносливости мышц кисти и предплечья, характеризующий силовую выносливость мышц кисти и предплечья, позволяет говорить о наличии сильной взаимосвязи между исследованными данными [3]. Соответственно, чем меньше относительное значение массы тела к окружности предплечья, тем больше качественный показатель силовой выносливости мышц кисти и предплечья с вероятностью 86 %. Таким образом, показатель относительного значения массы тела к окружности предплечья можно использовать для оценки уровня силовой выносливости мышц предплечья и кисти спортсменов. В дальнейшем планируется

продолжить исследования со спортсменами высокой квалификации, занимающихся армрестлингом, с последующим проведением поединков между ними по круговой системе. Это позволит получить данные о взаимосвязи силовой выносливости с результативностью борьбы различными способами. Данные результаты также можно использовать для отбора наиболее перспективных спортсменов и контроля уровня подготовленности.

Табл. 1. Относительный и качественный показатель силовой выносливости мышц кисти и предплечья  $n = 10$

| Исследуемый номер | Масса тела, кг | Окружность предплечья, см | Время виса, с | Относительное значение массы тела к окружности предплечья, у. е. | Качественный показатель силовой выносливости мышц кисти и предплечья, у. е. |
|-------------------|----------------|---------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | 72             | 26,5                      | 97            | 2,72                                                             | 263,84                                                                      |
| 2                 | 85             | 30                        | 100           | 2,83                                                             | 283                                                                         |
| 3                 | 84             | 29                        | 52            | 2,89                                                             | 150,28                                                                      |
| 4                 | 61             | 29                        | 150           | 2,10                                                             | 315                                                                         |
| 5                 | 74             | 30                        | 96            | 2,47                                                             | 237,12                                                                      |
| 6                 | 75             | 31                        | 104           | 2,42                                                             | 251,68                                                                      |
| 7                 | 73             | 29                        | 87            | 2,52                                                             | 219,24                                                                      |
| 8                 | 76             | 27                        | 69            | 2,81                                                             | 193,89                                                                      |
| 9                 | 130            | 35                        | 20            | 3,71                                                             | 74,2                                                                        |
| 10                | 64             | 28                        | 122           | 2,29                                                             | 279,38                                                                      |

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Будаев, М. Л.** Взаимосвязь силовых показателей в контрольных упражнениях с результативностью борьбы в армрестлинге / М. Л. Будаев // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалагія, методыка). – 2021. – № 2 (58). – С. 61–67.

2. **Будаев, М. Л.** Проблема определения мест на соревнованиях по армрестлингу / М. Л. Будаев, М. Ф. Григорьев // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2021. – С. 462–463.

3. **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.