

УДК 351:378  
СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ  
АРМРЕСТЛЕРОВ

М. Л. БУДАЕВ  
ГУ ВПО «БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Могилев, Беларусь

В процессе подготовки спортсменов разрядников в армрестлинге, актуальным является способ определения уровня тренированности и количественного измерения силовых показателей в движениях, которые имеют высокий коэффициент корреляции с борьбой за столом. Актуальность определения уровня специальной подготовки возрастает, т. к. сама борьба за столом не может быть достаточным основанием в долгосрочном планировании тренировок при подготовке спортсмена к соревнованиям. Форма соревнующихся зависит от множества факторов: общее самочувствие; стили борьбы; настроение; антропометрия; текущая спортивная форма, характеризующаяся интенсивностью тренировок, степенью восстановления и наличием либо отсутствием травм, которые могут повлиять на результат борьбы за столом.

Основная часть упражнений делается с весами, близкими к максимальным, как правило, 3–5 повторений. Выполнение упражнений на одно повторение с максимальным весом следует выполнять со спортсменами высокой квалификации и только в хорошо отработанных движениях. Средствами контроля силовых показателей для армрестлеров являются специальные физические упражнения, к которым относятся:

- динамометрия;
- статическое удержание диска щипковым хватом различного веса на время, а также разовый отрыв от пола с фиксацией для определения величины максимальной силы в этом движении;
- поднятие вращающейся ручки с весом. Для избежания травм диаметр ручки должен быть от 4,5 до 6 см;
- сжатие эспандера определенной жесткости верхним и нижним хватом на максимальное количество раз;
- сгибание запястья с грифом сидя (3–5 повторений);
- закручивание ручки на блоке (3–5 повторений);
- поднятие веса на лямке запястьем (3–5 повторений). Лямка на средней фаланге указательного пальца;
- вис на перекладине на время на двух или одной руке;
- подъем штанги на бицепс (3–5 раз);
- подъем штанги на бицепс, стоя спиной к стене. Таз и лопатки касаются стены (1 повторение);
- подъем гантелей на бицепс (3–5 раз);





- подъем гантели на бицепс на скамье Скотта (3–5 раз);
- подъем гантели гири на крюк сидя (10–30 повторений);
- подъем веса на лямке на лучевую (3–5 раз);
- пронация с весом на лямке (3–5 раз);
- супинация с весом на лямке, (3–5 раз);
- жим штанги над головой, (3–5 раз);
- отжимания на брусьях (максимальное количество раз);
- жим штанги лежа (3–5 раз);
- жим штанги лежа с весом, соответствующим собственному весу спортсмена, (максимальное количество повторений);
- подтягивания классические (максимальное количество раз);
- подтягивания параллельным хватом (максимальное количество раз);
- прыжок в длину с места;
- комплекс упражнений с диском на время для определения уровня силовой выносливости, состоящий из приседаний, жима над головой и переноса диска на определенное расстояние правой и левой рукой щипковым хватом;
- другие упражнения в зависимости от задач, стоящих перед тренером и спортсменом.

На каждого перспективного спортсмена армрестлера для более детального контроля за его подготовкой необходимо завести карточку с предложенными контрольными упражнениями, которые выполняются в субмаксимальном режиме. Благодаря полученным результатам возникает возможность корректировать тренировки и дозировать нагрузку, подобрать оптимальный комплекс упражнений с учетом особенностей организма занимающегося, своевременно выводить его на пик формы и проводить объективное планирование тренировочных программ. При работе с новыми, непривычными для спортсмена упражнениями либо работе в отличном от привычного режима выполнения движений целесообразно проводить контроль не чаще одного раза в месяц. Это связано с процессом адаптации организма. Более частый контроль будет нести в себе большую погрешность из-за возможного недовосстановления, связанного с тренировочным процессом. Периодичность контроля зависит от поставленных задач и может варьироваться в широком диапазоне.

С учетом индивидуально поставленных целей возможно включение других контрольных упражнений, наличие которых зависит от стажа тренировок, спортивной квалификации, наличия слабых мест, не позволяющих добиваться поставленных задач. Наличие прироста либо снижения результата в контрольных упражнениях дает основание делать вывод о правильности подобранных упражнений, режиме тренировочного цикла, скорости восстановления и реакции организма на нагрузку. Благодаря комплексу тестовых упражнений, легче избежать перетренированности, открывается перспектива изучения скорости восстановления конкретного спортсмена после выполнения определенного объема работы в конкретном движении.