

М. Л. БУДАЕВ

ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет»

Могилев, Беларусь

Основными способами контроля качества подготовки студентов армрестлеров к спортивным соревнованиям являются: специальные контрольные упражнения, тренировочные поединки, антропометрические измерения и физиологические показатели.

Контрольные упражнения позволяют определить уровень тренированности относительно других спортсменом по средствам сравнения поднятых весов в различных рабочих углах и амплитудах. Наиболее подходящими упражнениями для этого являются:

- сгибание запястий со штангой сидя;
- сгибание запястья с весом на блоке;
- статическое удержание веса способом «Верх»;
- статическое удержание веса способом в «Крюк»;
- натяжка способом верх на блоке;
- пронация на блоке;
- супинация на блоке;
- динамометрия;
- подъем штанги на бицепс;
- подъем штанги над головой;
- другие упражнения, имеющие определенную целевую направленность.

Благодаря тренировочным поединкам осуществляется контроль за технической, тактической, а также силовой готовностью спортсменов армрестлеров. Поединки проводятся различными стилями: борьба стилем «Крюк»; борьба стилем «Верх»; борьба стилем «Бок»; борьба в трицепс; борьба стилем «King's move»; смешанный стиль борьбы.

Антропометрические измерения костно-мышечного аппарата проводят с целью контроля за количественной составляющей мышечной массы и ее распределения на теле спортсмена. Основные измерения, которые необходимо проводить: рост; вес; объемы: бицепса, ладони, грудной клетки, предплечья, талии, таза, бедра, обхват кисти; длину: ладони, пальцев рук, предплечья и другие измерения.

Физиологические показатели контролируются по средствам специального медицинского обследования состояния здоровья спортсмена, а также тренером во время тренировочного процесса с целью грамотной дозации физической нагрузки.

Контроль качества подготовки студентов армрестлеров к спортивным соревнованиям является необходимой составляющей в процессе взаимодействия тренера и спортсмена, обеспечивающей оперативное решение задач на пути к высоким спортивным результатам.

