

УДК 796.81:378

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АРМРЕСТЛИНГОМ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В. С. ПОПРОЦКИЙ, М. Л. БУДАЕВ

Белорусско-Российский университет
Могилев, Беларусь

Подготовка спортсмена складывается из физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.

Раньше высокие спортивные результаты получали в основном физически одаренные спортсмены. Многолетние исследования и спортивная практика показывают, что прогресс в современном спорте, достижение высоких спортивных результатов осуществимы только при всестороннем развитии физических, интеллектуальных и духовных способностей спортсменов. При этом замечено, что чем выше интеллектуальное развитие спортсменов, тем шире и качественнее становится круг освоенных ими двигательных навыков и в более короткие сроки достигаются высокие спортивные результаты. Студенты, занимающиеся армрестлингом, быстро адаптируются и осмысленно относятся к тренировочному процессу, у них относительно легко формируются навыки аналитической работы и стимулируется самостоятельный творческий подход к достижению высоких спортивных результатов, а также более ярко проявляются волевые качества – целеустремленность, управление эмоциональным состоянием, выдержка, самообладание, настойчивость, упорство.

В практике ведения учебно-тренировочных занятий используются различные формы взаимодействия преподавателя и студентов. Наиболее прогрессивным является индивидуальный метод ведения занятий.

Если на занятиях по общей физической подготовке действует правило «делай как я», то в учебно-тренировочных группах решающим является умственная и методическая деятельность преподавателя и студента, умение правильно оценить подготовку спортсмена и оптимизировать расчеты по подготовке к соревнованиям. Одной из рациональных форм взаимодействия между преподавателем и студентами является работа по индивидуальным тренировочным планам. Это позволяет учитывать индивидуальные физические, психологические и другие особенности каждого спортсмена, индивидуально подходить к планированию тренировок в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, точно находить слабое звено в тренировочном процессе и планомерно воздействовать на него, осуществлять перспективное планирование тренировок.

В конце недели, месяца и года студент проводит статистическую обработку требуемых показателей. Преподаватель совместно со студентом анализирует записи каждого тренировочного цикла, проводит необходимую

корректировку в тренировочный процесс и подготовку к соревнованиям, находит закономерности в увеличении силы различных групп мышц, способствующих достижению высоких спортивных результатов в армрестлинге. Полученные навыки аналитической работы студенты успешно переносят и на свою учебу. Подготовленные в университете спортсмены-армрестлеры первого спортивного разряда и кандидаты в мастера спорта, несмотря на 3–5-дневные индивидуальные тренировочные планы в неделю, имеют отличные и хорошие оценки по всем учебным дисциплинам. Ключевая особенность армрестлинга, отличающая его от других видов спорта, заключается в специфическом воздействии на организм занимающегося специальными упражнениями.

Одним из основных направлений в процессе спортивного совершенствования по армрестлингу является развитие мышц плеча, кисти и предплечья, которых в человеческом организме около 40 в каждой руке, что в свою очередь положительно влияет на интеллектуальное развитие человека. Этот процесс напрямую связан с работой мышц рук спортсменов-армрестлеров, начиная от повседневно выполняемых движений до сложных технических приемов, применяемых в тренировке и процессе борьбы. Развитие мышц плеча, предплечья, кисти стимулирует развитие нервно-мышечных связей и активность центральной и периферической нервной системы, что в сочетании с общими для всех видов спорта характеристиками дает положительные результаты не только в спортивной деятельности, но и благоприятно переносится на учебный процесс по всем дисциплинам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Усанов, Е. И.** Армрестлинг – борьба на руках: учебное пособие / Е. И. Усанов, Л. В. Чугина. – Москва: РУДН, 2006. – 298 с.: ил.
2. **Будаев, М. Л.** Динамика физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета, занимающихся армрестлингом / М. Л. Будаев, Д. Н. Самуйлов, В. С. Попроцкий // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2018. – С. 77–80.
3. **Попроцкий, В. С.** Особенности специальной физической подготовки толкателей ядра высокой квалификации / В. С. Попроцкий, В. А. Воронцов // Мир спорта. – 2018. – № 2 (71). – С. 42–45.