

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АРМРЕСТЛИНГОМ НА СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

### **АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 54 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
психолого-педагогического факультета

---

наименование факультета, института, колледжа  
**Железовского Ильи Владимировича**

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Тимушкин А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из важнейших физических качеств в большинстве видов спорта является сила, поэтому спортсмены уделяют особое внимание их развитию. Для успешной спортивной подготовки большое значение имеет силовая подготовка.

Преимущества армспорта:

1. Занятия являются высокоинтенсивными и благотворно влияют на все мышцы тела. Тренировки повышают выносливость, тонизируют мышцы и укрепляют суставы и связки, что помогает обезопасить себя от большого количества возможных травм.

2. Высокоинтенсивные тренировки приводят к увеличению сжигания лишних калорий. Жировая масса тела постепенно уменьшается, приводя внешний вид человека в норму. Кроме того, регулярные физические упражнения благотворно влияют на самодисциплину и приводят к тому, что человеку приходится отказываться от вредных привычек и излишеств в питании.

3. Единоборства оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Значительно снижается количество плохого холестерина в крови, нормализуется артериальное давление, снижается риск сердечных заболеваний.

4. Хорошее настроение-человек, занимающийся спортом, в то же время борется со стрессом. Интенсивные тренировки приводят к снижению уровня гормонов стресса и повышению уровня эндорфина. Гормоны счастья вырабатываются в организме во время физических упражнений и остаются там в течение нескольких часов.

5. Благодаря спорту, включая армрестлинг, человек становится более уверенным в себе, и когда возникает опасная ситуация, он сохраняет хладнокровие, зная, что может справиться с проблемой.

6. Тренировка делает человека более внимательным и улучшает его рефлекс.

Из вышесказанного следует, что положительных моментов значительно больше, нежели минусов. Занимаясь спортом – можно укрепить не только свое тело физически, но и психологически – приобрести стабильность и уверенность в себе, своих действиях.

Одно из главных направлений нашего государства сегодня – это состояние здоровья молодежи, как психологического, так и физического. К сожалению пагубные привычки в виде курения, употребления других наркотических средств и алкоголя все еще остаются нашими врагами. Они способствуют преждевременному разрушению молодого организма. В тоже время становится модно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом.

Развитию ценных физических качеств, таких как сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость; воспитанию ценных морально-волевых качеств: смелости, решительности, дисциплинированности, настойчивости в достижении цели зависит от систематических занятий физической культурой и спортом.

Целью работы является – показать особенности влияния занятий армрестлингом на силовые способности спортсменов.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие задачи:

1. Показать влияние занятий армрестлингом на организм спортсменов
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня развития силовых способностей спортсменов
3. Разработать программу тренировки в армрестлинге на начальном этапе подготовки и оценить её эффективность.

Таким образом, **объектом** исследования является тренировочный процесс в армрестлинге. **Предметом** исследования стало - показать влияние занятий армрестлингом на силовые способности спортсменов

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования:

- анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- планирование и разработка программы исследования;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- количественный и качественный анализ результатов эксперимента;
- математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав: «Армрестлинг как вид спорта» и «Тренировка в армрестлинге и её влияние на силовые способности», выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Армрестлинг как вид спорта»** представлена характеристика данного вида спорта, правила борьбы, проанализирована структура силовых способностей человека и дана характеристика факторов, влияющих на развитие силы. В данной главе кратко представлены принципы построения тренировочного процесса, а также влияние армрестлинга на организм спортсменов.

Армрестлинг - демократичный вид единоборств, почти не требующий специальных помещений и оборудования, экипировки. В этом спорте, в отличие от большинства других, у спортсмена любого возраста и габаритов есть шансы выиграть.

Правила армрестлинга должны быть известны и соблюдаться каждым спортсменом. Если правила не соблюдены, спортсмен как минимум потеряет свои очки, но как максимум - может получить серьезную травму. В профессиональных поединках каждый спарринг контролируется командой судей, состоящей из двух человек. Один судья должен встать с одной стороны стола и исправить все неправильные позиции оппонентов. Кроме того, он следует указаниям второго судьи, который находится с другой стороны и оценивает положение соревнующихся спортсменов.

Заняв исходное положение, судья дает команду на старт, и армрестлеры стремятся наклонить руку соперника к специальным пуфикам на столе. При старте спортсмены с хорошей взрывной силой могут легко победить. Самые интересные схватки происходят тогда, когда соперники примерно равны по силе и интрига схватки длится очень долго.

Армрестлинг, всесторонне развивает человека, воспитывает в нем силу, ловкость, волю, решительность, находчивость. Но лишь одна борьба на руках не дает такого успешного развития силы, ловкости, быстроты, выносливости и координации, которое можно получить в комплексе с другими упражнениями. Кроме этого, некоторые группы мышц могут отставать от остальных в развитии. Чтобы этого не происходило, необходимо увеличить упражнения для развития остальных групп мышц.

Подчеркнем особую важность систем начальной подготовки - даже для спортсменов, тренирующихся в других видах спорта. Дело в том, что в армрестлинге нельзя сразу приступать к основным тренировкам, особенно прямым единоборствам, потому, что без должной готовности связочно - суставного аппарата верхнего плечевого пояса к конкретной нагрузке существует возможность травмирования, что может поставить под сомнение дальнейшие упражнения и тренировки по армрестлингу. Продолжительность начальной системы обучения составляет цикл из двенадцати недель. Далее при планировании тренировочных циклов, в зависимости от индивидуальных темпов роста, можно повторить цикл, увеличивая тренировочные веса.

Главная задача тренера – развить максимальную выносливость спортсмена и тем самым снизить риск возникновения травм, как на соревнованиях, так и на тренировках.

Подчеркнем особую важность систем начальной подготовки. Дело в том, что в армрестлинге нельзя сразу приступать к основным тренировкам, особенно прямым единоборствам, так как без должной готовности связочно - суставного аппарата верхнего плечевого пояса к конкретной нагрузке

существует возможность травмирования, что может поставить под сомнение дальнейшие упражнения по армрестлингу.

Продолжительность начальной системы обучения в среднем составляет цикл из 12 – 15 недель. В дальнейшем при планировании тренировочных циклов, в зависимости от индивидуальных темпов роста, можно повторить 12-недельный цикл, увеличив тренировочные веса.

**Во второй главе «Тренировка в армрестлинге и её влияние на силовые способности»** дана характеристика тенденций развития силовых способностей при помощи армрестлинга, что обусловило выбор методов исследования: анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования; планирование и разработка программы исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; количественный и качественный анализ результатов эксперимента; математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

В ходе написания работы проводился анализ работ, затрагивающих общетеоретические аспекты воспитания силовой подготовки. Этот метод применялся для выявления основных аспектов технической подготовки в армрестлинге, выявление основных методических подходов при построении учебно-тренировочного процесса.

В дальнейшем было проведено исследование на базе спортивного клуба «Медведь» в г. Балашове Саратовской области. В исследовании приняли участие 10 спортсменов, занимающихся армрестлингом 19 – 30 лет.

Педагогическое тестирование проводилось для диагностики силовых способностей. Нами были отобраны тесты, которые по данным литературы надежно отражают развитие силовых способностей спортсменов и при этом используются в практике. Для диагностики силовых способностей спортсменов мы использовали результаты в 5 упражнениях:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.
2. Подтягивание на перекладине.

3. Поднимание туловища из положения лёжа 30 секунд.
4. Кистевая динамометрия левой руки.
5. Кистевая динамометрия правой руки.

Методика проведения тестов.

При выполнении упражнения сгибание рук в упоре лёжа занимает исходное положение - упор лёжа, затем выполняется максимальное количество отжиманий от пола. При выполнении подтягивания исходное положение вис на перекладине, руки полностью выпрямлены, при поднимании необходимо, чтобы подбородок спортсмена был выше перекладины, а при опускании в исходное положение руки полностью выпрямлялись. Не допускается, чтобы спортсмен раскачивался.

При выполнении упражнения, подъём туловища из положения лёжа занимает исходное положение - лёжа на спине руки в замок за голову, ноги должны быть согнуты в коленях. При подъёме необходимо локтями коснуться коленей, при опускании лопатками коснуться пола.

При выполнении упражнения сгибание рук на пальцах занимает исходное положение – упор лёжа, затем выполняется максимальное количество отжиманий до тех пор, пока спортсмен держит упор на пальцах.

При выполнении теста на кистевую динамометрию рук – исходное положение рука отведена в сторону. При надавливании на динамометр рука остается на месте. Выполняется три попытки из которых фиксируется лучшая.

Нами изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам организации и проведения тренировочных занятий по армрестлингу. Большое значение уделялось изучению особенностей построения тренировочного процесса в области технической подготовки, на основе реализации принципов спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Для нашей группы спортсменов мы разработали данную программу тренировок, по которой армрестлеры занимались 3 месяца.

Тренировки с первой по шестую неделю проводились с большим количеством повторений – до 50 и выше (Таблица 1). А также небольшим числом подходов до четырех – до 4 недели, затем плавно переходили к следующему этапу путем сокращения числа повторений и повышению количества подходов.

В седьмой и восьмой неделе увеличивается вес отягощений и усложняются некоторые из упражнений добавлением новых элементов, например, жим штанги с подбрасыванием и отжимания с прыжком (

Таблица 2). Количество повторений в отличие от первых недель уменьшается до 12, а количество подходов увеличивается до 6 – 7.

В 9 – 12 недели интенсивность тренировок возрастает - добавляется одна тренировка в неделю (Таблица 3). В тренировочный процесс добавляются упражнения, имитирующие борьбу на блоках, пронация кисти с отягощениями, статические упражнения для проработки стартовых углов. Количество подходов 6, повторения до 10.

Таблица 1. План тренировки спортсменов в 1 - 6 недели тренировки

Недели	Количество подходов	Количество повторений
Неделя 1	1 - 3	50 и до макс.
Неделя 2	2 - 3	30–40 и до макс.
Неделя 3	3 - 4	35 и до макс.
Неделя 4	4 - 5	30 – 35 и до макс.
Неделя 5	6 - 8	25 - 30
Неделя 6	7 - 9	15 - 20
Тренировка 1	Тренировка 2	Тренировка 3
Отжимания в упоре лежа. Стоя, сгибание рук с «Л»-образным грифом, хватом сверху. Сидя, жим гантелей. Сидя, сгибание рук в запястьях, со штангой. Пронация кисти, отягощение на ремне. Поочередное сгибание пальцев на тренажере. Стоя, сгибание руки с отягощением.	Стоя, тяга штанги к подбородку. Подтягивания на перекладине. Стоя, сгибание рук со штангой, хват штанги сверху. Сидя, сгибание рук со штангой в запястьях, хват штанги сверху. Статическое напряжение руки в стартовом положении. Лежа, подъем туловища с поворотом.	Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги. Имитация борьбы на горизонтальном блоке. Приседания со штангой на плечах. Сидя, сгибание руки с отягощением, на ремне. Из положения стоя падение на руки с отталкиванием.

Таблица 2. План тренировки спортсменов в 7 - 8 недели тренировки

Недели	Количество подходов	Количество повторений
Неделя 7	5 - 6	10 - 15
Неделя 8	6 - 8	10 - 12
Тренировка 1	Тренировка 2	Тренировка 3
<p>Отжимания с прыжком в упоре лежа.</p> <p>Стоя сгибание рук с W - образным грифом.</p> <p>Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.</p> <p>Сидя на наклонной скамье жим штанги.</p> <p>Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.</p> <p>Поочередное сгибание пальцев на тренажере.</p> <p>В висе подъем ног.</p>	<p>Стоя тяга штанги к подбородку.</p> <p>Подтягивания на перекладине.</p> <p>Стоя сгибание рук со штангой, хват сверху.</p> <p>Сидя сгибание рук со штангой в запястьях, хват сверху.</p> <p>Статическое напряжение руки в стартовом положении.</p> <p>Лежа подъем туловища с поворотом.</p>	<p>Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.</p> <p>Имитация борьбы на горизонтальном блоке.</p> <p>Приседания со штангой на плечах.</p> <p>Сидя сгибание руки с отягощением на ремне.</p> <p>Из положения стоя падение на руки с отталкиванием.</p>

Таблица 3. План тренировки спортсменов в 9 - 12 недели тренировки

Недели	Количество подходов	Количество повторений	
Неделя 9	6-8	10-8	
Неделя 10	6-8	10-8	
Неделя 11	6	10-8	
Неделя 12	5-6	8-6	
Тренировка 1	Тренировка 2	Тренировка 3	Тренировка 4
<p>Отжимания в упоре лежа.</p> <p>Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги.</p> <p>Имитация борьбы на горизонтальном блоке</p> <p>.Статическое напряжение руки в стартовом положении.</p> <p>Поочередное сгибание пальцев на тренажере.</p> <p>Лежа, подъем туловища с поворотом.</p>	<p>Стоя, тяга штанги к подбородку.</p> <p>Подтягивания на перекладине с отягощением.</p> <p>Стоя, сгибание рук с L-образным грифом, хват сверху.</p> <p>Стоя, подъем гантелей вперед.</p> <p>Пронация кисти с отягощением, на ремне.</p> <p>Сидя, сгибание рук со штангой в запястьях.</p> <p>Стоя, отведение кисти с одной гантелью.</p>	<p>Отжимания с прыжком в упоре, лежа.</p> <p>Лежа, на горизонтальной скамье, жим штанги.</p> <p>Статическое напряжение руки в стартовом положении.</p> <p>Стоя, сгибание руки с отягощением, на ремне.</p> <p>Сидя, сгибание рук со штангой в запястьях.</p> <p>Поочередное сгибание пальцев рук на тренажере (задержка 7-10 секунд).</p> <p>В висе, подъем ног с поворотом.</p>	<p>Приседания со штангой на плечах.</p> <p>Сидя, тяга вертикального блока к груди.</p> <p>Имитация борьбы на горизонтальном блоке. Сидя, отведение кисти с одной гантелью.</p> <p>Пронация кисти с отягощением, на ремне.</p> <p>Лежа, подъем туловища.</p>

Анализ результатов заключительного тестирования показал однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях (Таблица 4). Наиболее выраженный положительный эффект от реализации предлагаемой нами тренировочной программы определился в подтягивании на перекладине и в поднимании туловища из положения лежа. Так в подтягивании на перекладине среднегрупповые результаты исходного тестирования были улучшены на (20,2 %,  $P < 0,05$ ), а в поднимании туловища из положения лежа за 30 секунд – на (23,7 %,  $P < 0,05$ ). Несколько менее выраженные положительные изменения наблюдались в сгибании и разгибании рук в упоре на пальцах (18,7 %,  $P < 0,05$ ) и в кистевой динамометрии правой руки (16,7 %,  $P < 0,05$ ). Наименьший положительный эффект от реализации тренировочной программы отмечался в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (8,5 %,  $P < 0,05$ ) и в кистевой динамометрии левой рукой (5,4 %,  $P < 0,05$ ).

Таблица 4. Сравнительные результаты исходного и заключительного тестирования силовых способностей спортсменов

Этап		тесты					
		Сгибание разгибание рук на пальцах	Кистевая динамометрия Правая рука	Кистевая динамометрия Левая рука	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	Подтягивание на перекладине	Поднимание туловища из положения лёжа 30 секунд
исходные		30,4	65,6	56,9	52,7	19,8	30,8
заключительные		36,1	76,6	60	57,2	23,8	38,1
Различие	абсолютное	5,7	11	3,1	5	4	7,3
	%	18,7	16,7	5,4	8,5	20,2	23,7
P		< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Ввиду результативности данной методики, в дальнейшем можно также пользоваться этой программой тренировок. В дальнейшем эта тренировочная программа была протестирована на нескольких спортсменах и полностью

оправдала себя. В настоящее время по этой программе тренируются многие спортсмены спортивного клуба «Медведь» в г. Балашове Саратовской области и показывают хорошие спортивные результаты.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Благодаря специальным упражнениям, армрестлинг позволяет укрепить связочный аппарат и усилить ткани, соединяющие между собой суставы и связки, крепящие мышцы к костям и сухожилиям. Также это способствует как профилактике травматизма во время тренировок или соревнований, так и реабилитации травмированной области. Для укрепления суставно-связочного аппарата используются такие базовые виды упражнений, как: отжимания на пальцах; подтягивания; лазанье по канату – наиболее эффективные упражнения для укрепления связок.

Занятия борьбой на руках благотворно влияют на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости, одновременно к развитию моральных и волевых качеств характера. Армрестлинг воспитывает в человеке чувство дисциплинированности, самообладания, ответственности.

В данной работе силовые способности тестируются двумя способами:

– с помощью специальных измерительных устройств – динамометров, позволяющих избирательно оценить максимальную силу различных мышечных групп;

– с помощью специальных педагогических тестов.

Измерение силы кистевыми динамометрами позволяет объективно судить о силе спортсмена в работе кистей рук, где участвуют мелкие мышцы сгибателей пальцев, что особенно важно в армрестлинге. Для определения силовых способностей применяются педагогические тесты, выполнение которых не потребует применения специального инвентаря или дорогостоящего оборудования.

По данной программе занимались 10 спортсменов армрестлеров. Для

оценки ее качества были проведены различные тестирования на определение силовой подготовки до и после тренировки по данной программе. Далее представлены различия в виде процентного соотношения исходного и заключительного тестирования армрестлеров, можем сразу отметить, что все они положительные, что является показателем эффективности разработанной программы тренировок. В результате сравнительного анализа физических качеств армрестлеров можно сделать вывод о том, что по всем тестам спортсмены, показали более высокие результаты, в сравнении с их исходными данными.

Анализ результатов заключительного тестирования армрестлеров показал, что занятия по разработанной нами программе тренировок оказали положительное влияние на динамику физических качеств. Однонаправленные положительные изменения наблюдались во всех тестовых упражнениях.

Достаточно существенные улучшения наблюдаются в результатах теста поднимание туловища из положения лежа, сгибание разгибание рук на пальцах и кистевая динамометрия правой руки.

Выраженные положительные изменения отмечались и в тестах, характеризующих как специальные, так и общие силовые способности. В сгибании разгибание рук на пальцах результат был улучшен на 18,8%, ( $P < 0,05$ ). В кистевой динамометрии правой руки улучшение исходных данных составило 16,7%, ( $P < 0,05$ ). В подтягивании на перекладине результат был улучшен на 20,2%, ( $P < 0,05$ ). В поднимании туловища из положения лежа за 30 секунд 23,7%, ( $P < 0,05$ ).

Наименее выраженные положительные изменения отмечались в тестах кистевая динамометрия левой руки и сгибание разгибание рук в упоре лежа 5,4%, ( $P < 0,05$ ) и 8.5%, ( $P < 0,05$ ) соответственно.