

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ**  
**Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**Тема: «Развитие силы кисти у юношей 15-16 лет, занимающихся**  
**армрестлингом»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 512 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Факультета физической культуры и спорта  
Буравлева Павла Вячеславовича

**Научный руководитель**

ст. преподаватель

Е.А. Щербакова

**Зав.кафедрой**

к. м. н, доцент

Т.А. Беспалова

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования. В настоящее время армрестлинг является популярным видом спорта среди российской молодежи. В основу подготовки спортсмена входит физическая, технико-тактическая подготовка и многие эксперты в армрестлинге отмечают, что без специальной физической подготовки не достичь оптимальных результатов в соревнованиях. Наиболее интенсивный прирост спортивных результатов, для возрастной категории спортсменов от 16-17 лет, обосновывается наличием у них хороших предпосылок для развития данных качеств. Специальное физическое развитие определенных групп мышц будет положительно влиять на технико-тактическую подготовку в армрестлинге. Поэтому, подбор эффективных средств и методов –одна из важнейших задач, которые стоят перед тренером и спортсменом. Изучив, научные литературные источники мы пришли к выводу, что наблюдается недостаточное количество научно-методических разработок по совершенствованию силы определенной группы мышц, в частности развития силы кисти, поэтому мы считаем актуальным проведение исследования в данном направлении.

Теоретико-методологическую основу и информационную базу дипломной работы составляют научные труды отечественных авторов в области спортивной подготовки по армрестлингу: Живоры П. В. Рахматова А. И, Кондрашкина Е.Н., Ларина Н.Д., Ахметзянова Ф.Ю., Харитонова В.В., Мерида С.Н., Усанова Е.И., Бурмистрова В.Н. и других авторов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что они могут иметь значимое для учителей и преподавателей по физической культуре, тренеров по армрестлингу, спортсменов, осваивающих технику этого вида спорта.

Цель дипломной работы - определение эффективности средств и методов тренировки, направленных на развитие силы кисти у юношей 16-17 лет, занимающихся армрестлингом

Задачи исследования:

1. Представить особенности физической подготовки в армрестлинге;
2. Представить особенности технико-тактической подготовки в армрестлинге;
3. Охарактеризовать основные морфофункциональные характеристики юношей 16-17 лет;

Объект исследования – процесс спортивной подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся армрестлингом

Предмет исследования – процесс физической подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся армрестлингом

Гипотеза исследования - предполагалось, что включение в процесс физической подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся армрестлингом, специальной тренировочной программы, на основе определенных вариантов силовых напряжений кисти, положительно отразится на их соревновательной результативности

Методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

## **Глава 1 Теоретические аспекты спортивной подготовки в армрестлинге**

### **Особенности физической подготовки в армрестлинге**

За последние годы в России и в мире, все более популярным, становится такой вид физкультурно-спортивной деятельности, как армрестлинг.

Специальные физические упражнения в армрестлинге направлены в основном на специальную проработку мышц верхнего плечевого пояса. При взрывных усилиях, спортсмен всегда максимально реализует стартовую силу.

Для оптимального использования силы мышц руки и усиления мощности всего движения необходимо развивать силу предплечья и силу кисти. Требуется проработка мышц под разными углами. А так же выполнение упражнений с отягощениями.

Например, спортсмены могут работать со штангой, с гантелями, гирей или отягощением на ремне. Полезно использовать разные захваты. Захваты различаются: снизу, сверху. Используют разные хваты: широкий, узкий, средний. Упражнения можно выполнять в разных тренировочных режимах, таких, как динамический, статический, с использованием части амплитуды движения. Эффективен и смешанный режим, например, до середины амплитуды, выполнение упражнения с задержкой до нескольких секунд, а затем с последующим ускорением. В удержании «замка» важны мышцы предплечья, трицепса, плеча и спины, даже больше чем бицепс. Но, в целом, слабым звеном является кисть спортсмена, и основным показателем квалифицированного спортсмена является его сильная кисть. Для ее развития важными будут три движения: сгибание, отведение кисти и пронация предплечья. При этом, сгибание кисти считается очень сильным движением, включающим в себя почти все мышцы передней группы предплечья. Все физические упражнения нужно делать в силовом режиме, они могут быть активными, пассивными. Так как, во время боевой схватки многие мышцы не изменяют своей длины, а спортсмены фиксируют отдельные части руки в определённом положении. армрестлинг относят к статическому виду спорта

## **2 Особенности технико-тактической подготовки в армрестлинге**

Техника борьбы в армрестлинге - один из главных разделов спортивной подготовки спортсмена. Основное внимание в ней следует уделять формированию умения пользоваться уже изученными приемами, защитами, контрприемами. При формировании умения необходимо совершенствовать усвоенные приемы. При дальнейшей тренировке каждый спортсмен, сохраняя основную структуру приема, вносит в его выполнение индивидуальную особенность. Именно она определяет различия при выполнении им технического приема. Для достижения соревновательного результата спортсмену следует учитывать расположение подлокотников, опорных стоек, ограничительных валиков, сопоставлять свои антропометрические показатели и показатели своих соперников.

В выборе захвата спортсмену следует руководствоваться антропометрическими данными своей руки, руки соперника, предполагаемым техническим действием соперника и своим предстоящим действием. Главными условиями эффективности его выполнения могут быть, как можно большая площадь покрытия тыльной части ладони соперника своими пальцами и сильное сжатие пальцев. Расположение пальцев при захвате может быть сомкнутым, разомкнутым попарно или разомкнутым отдельно. Но, в любом случае спортсмену лучше избегать однотипности и определять наиболее выгодное для себя положение. Это необходимо для того, чтобы соперники не смогли определять предстоящее техническое действие спортсмена. Можно использовать по возможности неудобные для соперников положения захватов, а на тренировках нужно продолжать их совершенствовать. В обязательном порядке необходимо изучать контрприемы и необходимо стремиться к овладению как можно большего числа различных технических действий. По мере совершенствования спортивного мастерства для спортсмена нет четких направлений в соревновательных движениях. Они должны лишь идти в направлении, наиболее подходящего к соревновательным условиям, которые создал

соперник. Помнить про движения, которые спортсмен сам может провести с наибольшей для себя эффективностью

### **Организация и методы исследования**

Исследование проводилось с сентября 2024 г. по март 2025 г. В исследовании принимали участие 16 спортсменов, в возрасте 16-17 лет, тренирующиеся в секции армрестлинга. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В каждой группе по 8 спортсменов. Тренировочные занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю по 120 мин

Исследование проводилось в 3 этапа: На первом этапе исследования (сентябрь-октябрь) изучалась научно-методическая и специальная литература по проблеме исследования. Были определены цель, задачи, объект, предмет, гипотеза и методы исследования. На втором этапе исследования (ноябрь-февраль) проводился основной педагогический эксперимент. На третьем этапе исследования (март) осуществлялась математико-статистическая обработка результатов исследования, формулировалось заключение, оформлялась дипломная работа.

Для анализа физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента мы использовали тестовые контрольные упражнения:

1. бег 30 м, (сек);
2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, (кол-во раз);
3. сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (на кончиках пальцев), (кол-во раз);
4. кистевая динамометрия (кг);
5. становая динамометрия (кг).

Все тесты проводились в одинаковых для всех испытуемых условиях, были доступны, легко измерялись и отражали уровень исследуемых физических показателей.

Для анализа технико - тактической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце проведения педагогического эксперимента мы использовали тестовые задания:

1. Индивидуальная стойка бойца. При выполнении теста оценивалось: расположение ног под столом с учетом ростового показателя. Установка и выбор техники борьбы с учетом антропометрии кисти, плеча, предплечья, туловища, выдерживание между этими звеньями углов, обеспечивающих жесткую постановку руки и быстрое, мощное развитие усилия. Сохранение прямой линии спины и одной ноги;
2. Захват. При выполнении теста оценивалось: определение наиболее выгодных для спортсмена положений, выбор вида захвата с учетом техники и особенностей соперника (высокий, низкий, открытый, закрытый);
3. Максимальное усилие на старте. При выполнении теста оценивалось: реализация достигнутого преимущества, максимальное усилие на старте с последующим ускорением, правильный выбор направления ускорения движения в конечную точку, выдерживание правильного положения в период борьбы, способность к быстрой смене технического действия и перемещению по подлокотнику для выбора более удобного положения в зависимости от обстановки в процессе борьбы.

Все тесты проводились в одинаковых для всех испытуемых условиях, были доступны для спортсменов, отражали уровень исследуемых показателей. Оценка за выполнения тестового задания выставлялась по 10 бальной шкале.

Для анализа соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали метод визуального наблюдения и оценивали качество выполнения спортсменами их технико - тактических действий. Также нами учитывалась результативность спортсменов в контрольных соревновательных спаррингах.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования, позволил нам представить содержание вида спорта - армрестлинг. По научной

классификации видов спорта армрестлинг относят к силовым видам спорта. Тренировки по армрестлингу направлены не на оптимальную мышечную массу или рельефность мышц. Главный упор в этом виде спорта делается именно на силу спортсмена, в частности на мышцы верхнего плечевого пояса, иногда спортсмены тренируют и ноги. Без надлежащей готовности связочно-суставного аппарата верхнего плечевого пояса к специфической нагрузке не исключена возможность получения спортсменом травмы, которая может поставить под сомнение дальнейшие занятия армрестлингом в целом.

Запястье играет гигантскую роль в армрестлинге. Умение сгибать кисть сильнее, чем это делает соперник, позволяет занимать более высокое (и более выгодное) положение руки. Основные элементы системы рычагов - это положение тела, позиция рук, положение кисти и даже расположение ног, где решающее значение имеют силовые показатели предплечья и кисти. Эффективность рычага зависит от расстояния между точкой приложения усилий и точкой опоры. В армрестлинге сгибание кисти уменьшает это расстояние и невероятно увеличивает мощь.

Результаты исследования показали, что в начале проведения эксперимента, не было выявлено существенных различий в уровне физической подготовленности, между испытуемыми обеих групп. Из результатов видно, что уровень физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы находился на одинаковом достаточно хорошем уровне подготовленности, это отразилось на равном выполнении тестовых заданий и указывает на однородность, сформированных нами групп. В конце проведения эксперимента было видно, что уровень физической подготовленности улучшился у спортсменов и контрольной и экспериментальной группы. При этом, улучшения у спортсменов контрольной группы были не так значительны, как у спортсменов экспериментальной группы. Наиболее высокий прирост результатов был зафиксирован в тестах: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек», «сгибание, разгибание

рук, в упоре лежа (на кончиках пальцев за 20 сек)», кистевая и станова динамометрия. Наименьший прирост результатов был зафиксирован в беге на 30 м. Это указывает на то, что экспериментальная программа была эффективной для развития специальных физических качеств, в частности мышц спины, мышц предплечья и кисти.

Соревновательная деятельность спортсменов экспериментальной группы за период эксперимента изменилась в сторону улучшения их результатов. При этом, положительные изменения наблюдались в технических и тактических показателях. На наш взгляд, использование в тренировочном процессе экспериментальной тренировочной программы позволило повысить уровень развития силы кисти у спортсменов экспериментальной, а значительное количество сложных комбинаций с участием кисти способствовало более высокому уровню боя и высокой надежности выполнения технических и тактических действий спортсменами. У спортсменов наблюдалась более быстрое и мощное, чем у спортсменов контрольной группы, атака на партнера, и делали они ее точнее. Они чаще имели преимущество в начальной фазе боевой ситуации, эффективнее согласовывали свои действия при захвате. Обобщая результаты исследования, можно заключить, что у спортсменов контрольной группы наблюдался недостаточный уровень силы кисти, что не позволяло оптимально проявить силу мышц верхнего плечевого пояса, в частности, в начале поединка. Техника и тактика ведения боя спортсменами контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента стала значительно отличаться между собой не в пользу спортсменов контрольной группы. Проигрыши некоторых спортсменов экспериментальной группы мы связываем с дополнительными внешними факторами, не связанными с их физической, технико-тактической подготовленностью. Но выявление данных факторов не входило в задачи нашего исследования.

Заключение

Обобщая результаты исследования, можно заключить, что включение в процесс физической подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся армрестлингом, специальной тренировочной программы, на основе определенных вариантов силовых напряжений кисти, положительно отразится на их спортивной подготовке и соревновательной деятельности. Результаты сравнительного педагогического эксперимента показали преимущество тренировок с использованием тренировочной программы, на основе вариативного режима силовых напряжений кисти, с уровнем нагрузки от 70 до 90% от максимального времени в основной части занятия.

в сравнении с постоянным режимом силовых напряжений кисти, с тренировочной нагрузкой до 60% от максимального времени в основной части занятия.