



Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики



Министерство просвещения Российской Федерации

Министерство спорта Российской Федерации

Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
АРМРЕСТЛИНГА, БОДИБИЛДИНГА, ГИРЕВОГО СПОРТА,
МАС-РЕСТЛИНГА, ПАУЭРЛИФТИНГА И ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ**

Выпуск 9

Сборник научных статей

**Чебоксары
2022**

1. Information internet-resource: 5 Effective ways to Recovery After COVID-19: - okbhmao.ru: <https://www.okbhmao.ru/informatsiya/stati/5-effektivnykh-sposobov-vosstanovleniya-posle-covid-19/>
2. Ilyinich V. I. Student's Physical Culture: Textbook / Ed. Ilyinich V.I. Ilyinich.M.: Gardariki, 2000. – 448 p.: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf
3. Murashko M. A., Popov A. Yu. Prevention, diagnosis and treatment of a new coronavirus infection (2019-ncov). – M., 2020. – 52 p.

УДК 796.89

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АРМРЕСТЛИНГА В СОДЕРЖАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬ- ТУРЕ

THE USE OF ARM WRESTLING MEANS IN THE CONTENT OF THE DISCIPLINE OF ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE

¹Хамидуллина Г. Ф., ²Хамидуллин И. Н.

¹Khamidullina G. F., ²Khamidullin I. N.

*¹ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский
технологический университет», г. Казань, Россия*

*²ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г.
Казань, Россия*

¹Kazan National Research University of Technology, Kazan, Russia

²Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного нами анкетного опроса студентов первого курса технологического университета. Представлена разработанная нами программа элективных курсов по физической культуре по направлению армспорта, а также сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов за период эксперимента.

Annotation. The article presents the results of our questionnaire survey of first-year students of the Technological University. The program of elective courses in physical culture developed by us in the direction of arm wrestling, as well as a comparative analysis of the indicators of physical fitness of students for the period of the experiment, is presented.

Ключевые слова: элективные курсы, физическая культура, студенты, армрестлинг, комплекс упражнений, физическая подготовленность.

Key words: elective courses, physical culture, students, arm wrestling, a set of exercises, physical fitness.

Актуальность. В настоящее время студентами востребованы элективные курсы по единоборствам, в частности по армрестлингу. Проведенный нами тестовый контроль в начале учебного года показал, что большинство студентов обладают достаточно неплохим уровнем развития силовых возможностей и выносливости.

Методы и организация исследования. При этом, проведенный нами анкетный опрос свидетельствует о том, что студенты, выбравшие элективные курсы по единоборствам, отвечая на вопрос: Какие упражнения больше всего нравятся Вам? (Пронумеруйте ответы по степени важности) – выбрали упражнения на развитие силовых способностей 75% опрошенных, на второе место – игры и эстафеты, а также упражнения на координацию (54%), на третьем месте упражнения на развитие быстроты и акробатические упражнения – 44%. При этом 100% опрошенных студентов (44 человека) на вопрос: Считаете ли Вы, что выбранный вами курс является универсальным средством развития физической формы? – ответили положительно. Анализируя ответы респондентов посещающих элективные курсы по физической культуре с направлением армспорта, можно сделать вывод о том, что данные элективные курсы приобретают все большую популярность. Данное обстоятельство обусловлено тем, что большинство упражнений за счет веса собственного тела, с минимальным использованием инвентаря. Исходя из полученных анкетных данных, нами разработана и успешно внедрена программа элективных курсов по физической культуре по направлению армспорта.

Программа включает элементы из разнообразных спортивных дисциплин, в основном аэробного характера. При этом основной задачей является развитие силы и выносливости. Однако в процессе занятий также совершенствуются следующие физические способности как: скорость, координация, гибкость.

Основные структурные элементы тренировки представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 Структурные элементы тренировки

В группу метаболических упражнений входят различные прыжковые упражнения, в том числе прыжки со скакалкой, беговые упражнения.

К гимнастическим упражнениям можно отнести:

- ✓ Приседания на одной и двух ногах;
- ✓ прыжки на тумбу;
- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола;
- ✓ подтягивания на перекладине.

В комплекс силовых упражнений входят упражнения с набивными мячами, различные махи и выпады с гантелями, а также упражнения со штангой (приседания, рывки, выпады, жим, становая тяга).

Результаты исследования и их обсуждение. Внедрение предлагаемой нами программы положительно повлияло на совершенствование физических качеств у студентов (Таблица 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студентов 1 курса за период эксперимента

Показатели	Начало эксперимента	Конец эксперимента
	(n=19) $\bar{X} \pm \delta$	(n=19) $\bar{X} \pm \delta$
Подтягивание	11,47 $\pm$ 2,65	14,84 $\pm$ 2,21
Прыжок в длину с места, см.	199,78 $\pm$ 15,36	224,05 $\pm$ 14,78
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз за 1 мин.	36,84 $\pm$ 6,30	43,78 $\pm$ 5,10
Бег 100 м, с	13,73 $\pm$ 0,87	13,35 $\pm$ 0,77
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см.	8,94 $\pm$ 1,5	13,52 $\pm$ 0,80

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов за период эксперимента выявил, существенное преимущество по всем контрольным тестам. Так в показателях подтягивания результат улучшился на 3,37 раз, в прыжке в длину с места на 24,27 см., в подъеме туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены на 6,94 раз, в беге 100 м на 0,38 сек., в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке на 4,58 см.

Заключение. Внедрение предлагаемой нами программы в ходе занятия положительно повлияло на совершенствование силовых, координационных способностей, а также выносливости и гибкости. Существенно повысило интерес студентов к занятиям физической культурой, и значительно улучшились результаты контрольного тестирования.