



**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**

**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АРМРЕСТЛИНГА НА
ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ**

**FEATURES OF THE USE OF ARM WRESTLING ELEMENTS IN PHYSI-
CAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY**

¹Галиуллина Я. С., ²Хамидуллин И. Н.

¹Galiullina Ya. S., ²Khamidullin I. N.

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

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

¹*Kazan National Research University of Technology, Kazan, Russia*

²*Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia*

Аннотация. В статье представлена разработанная нами блочно-модульная программа подготовки для студентов, занимающихся элективными курсами по направлению армрестлинга. Представлена динамика показателей физической подготовленности студентов за период эксперимента.

Annotation. The article presents the block-modular training program developed by us for students involved in elective courses in the direction of arm wrestling. The dynamics of indicators of students' physical readiness for the period of the experiment is presented.

Ключевые слова: элективные курсы, физическая культура, студенты, армрестлинг, комплекс упражнений, блочно-модульная программа, физическая подготовленность.

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

Актуальность. В настоящее время наиболее актуальной является проблема привлечения студентов к здоровому образу жизни, и, в частности, к занятиям физической культурой. Однако, как показывает практика, студенты не достаточно мотивированы к посещению занятий физической культурой.

Цель исследования. С целью решения данной проблемы, нами разработана программа элективных курсов по физической культуре с направлением армрестлинга. Программа разработана и внедрена на базе КНИТУ для студентов второго курса обучения. При разработке программы учитывались пожелания студентов их интересы и предпочтения. Учитывая, что армрестлинг это си-

ловой вид спорта, в котором наибольшая нагрузка приходится на локти, плечи, связки, суставы запястья и кисти рук, он считается очень травматичным. При этом студентов, желающих заниматься именно данным видом спорта, с каждым годом становится все больше.

Организация исследования. Разработанная программа состоит из четырех крупных блоков, каждый из которых включает в себя определенное количество модулей, которые в свою очередь состоят из определенных учебных единиц (Рис. 1).



Рис. 1 Блочно-модульная программа подготовки для студентов, занимающихся элективными курсами по направлению армрестлинга

Модули из каждого блока варьировались между собой, при этом в программу также были включены упражнения без отягощения:

- подтягивания на перекладине разными хватами;
- приседания;
- отжимания от брусьев;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола;
- берпи;
- прыжковые упражнения, включая скакалку;
- бег, беговые упражнения;
- суставная гимнастика;
- упражнения на координацию с теннисными мячами;
- упражнения на гибкость.

Результаты исследования и их обсуждения. Внедрение предлагаемой нами программы положительно повлияло на совершенствование физических качеств у студентов. Существенно повысило интерес студентов к занятиям фи-

зической культурой, и значительно улучшились результаты контрольного тестирования.

Сравнение результатов тестирования позволяет определить динамику физической подготовленности, а именно развитие таких физических качеств, как взрывная сила, скоростно-силовая выносливость, гибкость, силовая выносливость верхних и нижних конечностей (Рис. 2).

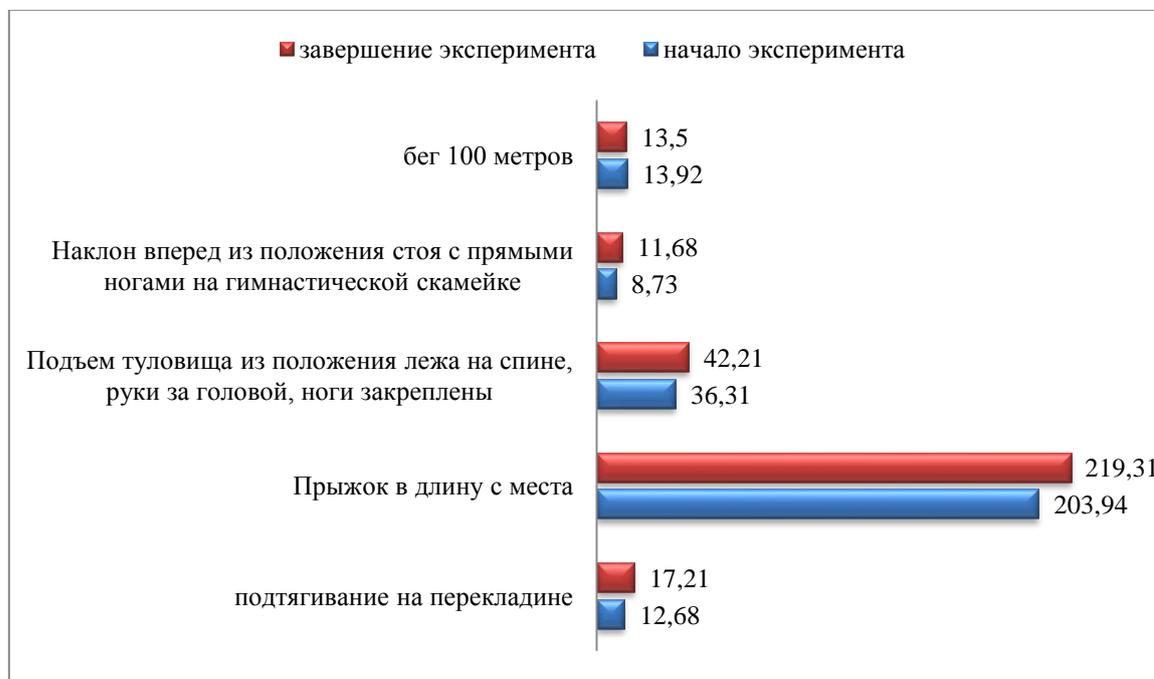


Рис. 2. Динамика показателей физической подготовленности студентов занимающихся элективными курсами по направлению армрестлинга

Заключение. Наиболее значительные сдвиги у студентов отмечены в показателях гибкости (наклон), силовой выносливости (отжимания и подтягивания), взрывной силы (прыжок).