

УДК. 796

# ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АРМРЕСТЛИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ТЕХНОЛОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

ХАМИДУЛЛИН ИЛЬДАР НИЯЗОВИЧ,  
АЙМАНОВ ДАЛЕР ФАНИСОВИЧ

студенты

ФГБОУ ВО Казанский национальный исследовательский технологический университет

*Научный руководитель: Хамидуллина Гузель Фердинантовна,*

*к.п.н. доцент*

*ФГБОУ ВО Казанский национальный исследовательский технологический университет*

## FEATURES OF THE USE OF ARMWRESTLING TOOLS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A TECHNOLOGICAL UNIVERSITY

**Аннотация:** В статье представлена разработанная нами блочная программа подготовки студентов, занимающихся элективными курсами по направлению армрестлинга. Представлены комплексы упражнений для каждого блока, а также динамика показателей физической подготовленности студентов за период эксперимента.

**Ключевые слова:** элективные курсы, физическая культура, студенты, армрестлинг, комплекс упражнений, гири, гантели, штанга, набивной мяч, блочная программа, физическая подготовленность.

В настоящее время наиболее актуальной, является проблема привлечения студентов к здоровому образу жизни, и в частности к занятиям спортом и физической культурой. С целью повышения мотивации к занятиям физической культурой, нами разработана программа элективных курсов по физической культуре с направлением армрестлинга.

Разработанная программа включает четыре крупных блока, каждый из которых включает в себя определенное количество модулей (Рисунок 1).

Блок 1 Упражнения с набивными мячами:

- ❖ Стоя ноги врозь, набивной мяч в руках, опущенный вниз. Повороты туловища влево, вправо;
- ❖ Ходьба с подниманием и опусканием рук с набивным мячом;
- ❖ Стоя поднять руки с набивным мячом до уровня головы – опустить до уровня бедер;
- ❖ Присед, набивной мяч в руках перед собой на полу. Встать в стойку – поднять мяч вверх над

головой.

- ❖ Стоя ноги врозь, набивной мяч в одной руке. Перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- ❖ Стоя ноги врозь, набивной мяч в одной руке. Вращение мяча руками вокруг бедер.

Блок 2 Упражнения с гантелями:

- ❖ Ходьба вперед с энергичной работой рук с гантелями;
- ❖ Стоя ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Приведение и разведение предплечий;
- ❖ Наклонившись вперед, руки с гантелями разведены в стороны. Выпрямиться, одновременно подняв руки вверх и развернув кисти наружу;

- ❖ Стоя ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Наклоны туловища вправо-влево, касаясь пола;
- ❖ Стоя ноги врозь, руки с гантелями, согнуты в локтях, подняты вверх. Наклоны вперед, руки за голову;
- ❖ Стоя ноги врозь, руки с гантелями подняты вверх. Круговые движения руками.



Рис.1. Блочная программа подготовки для студентов, занимающихся элективными курсами по направлению армрестлинга

#### Блок 3 Упражнения с гирями:

- ❖ Стоя ноги врозь. Поднимание гири одной рукой до бедра (со сменой рук);
- ❖ Стоя ноги врозь перехват гири руками;
- ❖ Наклонившись вперед. Поочередное поднимание двух гирь до уровня груди;
- ❖ Полуприсед ноги врозь. Рывок гири одной рукой до бедра;
- ❖ Тоже, но двумя руками;
- ❖ Наклонившись вперед, ноги врозь, руки с гирей сзади между ног. Рывок гири вверх.

#### Блок 4 Упражнения со штангой:

- ❖ Стоя ноги врозь со штангой на груди. Толчок штанги вверх;
- ❖ Стоя ноги врозь со штангой, опущенной вниз. Поднимание штанги до уровня плеч;
- ❖ Стоя ноги врозь со штангой в руках перед грудью. Поднимание штанги до уровня плеч;
- ❖ Стоя, поднимание штанги от пола до уровня плеч, локти направлены вверх;
- ❖ Стоя ноги врозь со штангой на плечах. Приседания;
- ❖ Рывок штанги широким хватом из приседа.

Апробация предлагаемой нами программы положительно повлияла на совершенствование физических качеств у студентов. Значительно улучшились показатели тестовых упражнений. Наиболее значительные сдвиги у студентов отмечены в показателях, силовой выносливости (отжимания и подтягивания), взрывной силы (прыжок).