(cc) BY

Рахматов Ахмеджан Ибрагимович
канд. пед. наук, профессор
ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский
Московский государственный
строительный университет»
г. Москва

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В АРМРЕСТЛИНГЕ

Аннотация*: в статье рассматриваются организационные формы силовой тренировки, которые подразделяются на тренировки по станциям, по комплексам и на круговые тренировки. Для более точного понимания методов силовой тренировки необходимо познакомиться с такими понятиями, как «повторение», «подход», «станция», «комплекс», «круг».*

Ключевые слова*: организационные формы, тренировочные упражнения, группы мышц, серия упражнений, круговые тренировки.*

Для точного понимания организационных форм и методов силовой тренировки необходимо познакомиться с понятиями, как «повторение», «подход» (или «серия»), «станция», «комплекс», «круг».

Повторение – это выполнение движения, имеющего заданную структуру, иначе говоря, выполнение упражнения. Повторения складываются в подход (серию). Например, спортсмены говорят о серии из 3 или 4 повторений. Несколько серий одного и того же упражнения называются станцией. В станцию могут входить 4–10 серий какого-либо упражнения (например, жим лежа), повторяемого в каждой серии по 5 раз. Разные упражнения, выполняемые сериями, объединяются в комплекс. Комплекс состоит из 2–4 станций различных упражнений (например, жим лежа, подтягивание, приседание), повторяемых в каждой серии по 5 раз. Круг состоит из 5–18 серий различных упражнений.

Организационные формы силовой тренировки подразделяются на тренировки по станциям, по комплексам и на круговые тренировки.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Тренировки по станциям являются серийным выполнением каждого движения. По завершении всех серий одного упражнения (например, приседания) можно переходить к серийному выполнению другого упражнения.

В станционных сериях нагружению подвергаются одинаковые группы мышц, между сериями необходимы продолжительные интервалы отдыха. Если же серии, содержащие различные упражнения, выполняются поочередно (например, жим лежа, подъем и опускание туловища из положения лежа, приседания) и по несколько раз, то это тренировка по комплексам. 2–4 упражнения, выполняемые обычно в комплексе, нагружают различные группы мышц. Поэтому отдых между сериями может быть относительно коротким. Отдых между комплексами обычно бывает продолжительнее.

Для круговой тренировки выбирают 4–15 упражнений, выполняемых серийно, в такой последовательности, которая позволяет нагружать различные группы мышц. За серией упражнений для мышц рук может последовать серия упражнений для мышц ног. Далее следуют серии упражнений, предназначенные для развития мышц живота, шеи, плечевого пояса и т. д.

Отдых между сериями зависит от степени нагрузки в каждой серии, от силы сопротивления, от выносливости рукоборца. В среднем отдых между сериями должен составлять около 2–3 мин. Однако начинающим разрешается отдыхать больше. После того, как все серии упражнений с заданной нагрузкой выполнены, круг можно повторить несколько раз.

К силовой тренировке относятся главным образом физические упражнения, выполняемые для совершенствования деятельности нервно-мышечной системы. К ним относятся следующие упражнения:

– с массой собственного тела;

– с партнером;

– с отягощениями;

– с резиновыми и пружинными эспандерами.

Упражнения с массой собственного тела, такие, как сгибание и разгибание рук лежа, прыжки, подъемы туловища из положения лежа и т. п. чаще всего

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

используют начинающие спортсмены. Сопротивления, преодолеваемые при выполнении этих упражнений, достаточны для начинающих рукоборцев. Они могут эффективно проявить все имеющиеся у них силовые возможности. Кроме того, для выполнения этих упражнений не требуется дополнительных снарядов, вполне достаточно стула, стола или какого-либо другого предмета. Однако часто бывает и так, что у начинающих не хватает сил для преодоления собственной массы тела. Не все могут выполнять глубокий жим в упоре лежа или сгибание и разгибание рук в упоре.

Однако для развития максимальной силы этих упражнений недостаточно, так нагрузки слишком малы. Дозировку нагрузки (в частности, преодолеваемые сопротивления) можно определить лишь косвенно. Если человек способен подтянуться на турнике 1 раз, это значит, что для выполнения этого упражнения он затрачивает 100% своей силы; если он подтягивается 2–3 раза, то им преодолевается сопротивление, составляющее 95% его максимальной силы; если же он в состоянии подтянуться 7–8 раз, то его сопротивление собственной массе составляет 85% его максимальной силы.

Упражнения, при выполнении которых конкретная двигательная задача решается или с помощью партнера или за счет преодоления сопротивления, оказываемого им, разнообразны. С их помощью можно целенаправленно развивать все силовые качества – силовую выносливость, максимальную и скоростную силу и т. д. Эти упражнения раскрывают возможности нервно-мышечной системы при ее работе как в статическом, так и в динамическом режимах. Для их выполнения не требуется специального помещения, специальных тренажеров. Благодаря им тренировка становится разнообразнее и эффективнее.

Нагрузкой можно управлять при помощи партнера, дифференцированно распределяющего свою силу.

Упражнения в форме спаррингов в армспорте особенно необходимы, так как с их помощью наилучшим образом моделируются соревновательные условия.

Упражнения с отягощениями довольно разнообразны. Используются штанга, гантели, насыпные мешки и т. д.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В отличие от упражнений на преодоление массы собственного тела упражнения с отягощениями позволяют относительно точно дозировать и измерять нагрузку и, таким образом, управлять силовой тренировкой. Возможно даже довольно точно определить нагрузку, равную максимальной силе рукоборца. Это – разовое движение с максимальным отягощением.

В силовой тренировке используются следующие методы развития силы:

– комплексный;

– дифференцированный.

Дифференцированный метод подразделяется в свою очередь на следующие методы:

– развития максимальной силы;

– развития скоростной силы;

– развития силовой выносливости.

Развитие силы, независимо от избранного метода тренировки, тесно связано с уровнем мышечной координации. Степень мышечной координации зависит от последовательного пространственно-временного и динамико-временного включения мышц, выполняющих движение. Чем теснее взаимодействие мышц, тем плавнее, ритмичнее и точнее выполнение движения и тем рациональнее расходуется силовой потенциал рукоборца. Однако выполнение каждого движения требует оригинального, только ему присущего, взаимодействия мышц. Поэтому межмышечная координация способствует увеличению силы лишь при правильном выполнении движения.

Любой вид спорта, может носить характер максимальной силы, скоростной силы или силовой выносливости. В связи с этим существует множество методов совершенствования межмышечной координации.

Межмышечная координация развивается особенно продуктивно при выполнении части специальных упражнений (специальные или соревновательные упражнения) со скоростью, близкой или превышающей соревновательную.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Армрестлинг: учебно-методические рекомендации / сост.: М.А. Правдов. – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010.

2. Ахтемзянов Ф.Ю. Армспорт в вузе: учебное пособие / Ф.Ю. Ахтемзянов, Б.А. Акишин. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006.

3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. – Минск: Вида-Н, 2003.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки. – М., 1997.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М., 1985.

6. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)