

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНЫХ МЫШЕЧНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ СЕКЦИИ АРМРЕСТЛИНГА

И. В. Романов, В. А. Лаппо, Е. А. Павелко

*Учреждение образования «Витебский государственный ордена
Дружбы народов медицинский университет, Витебск, Республика Беларусь
e-mail: thlonilya1980@gmail.com*

В статье представлены результаты исследований в определении максимальных мышечных усилий у студентов-медиков по секции армрестлинга. Цель данной работы состояла в определении динамики показателей подготовленности спортсменов и влиянии нагрузки на различных этапах подготовки.

The article presents the results of research in determining the maximum muscle effort in medical students in the arm-wrestling section. The purpose of this work was to determine the dynamics of athletes' fitness indicators and the impact of load at various stages of training.

Ключевые слова: динамометрия; студент-медик; армрестлинг; физическое воспитание; физическая подготовка.

Keywords: dynamometry; medical student; arm-wrestling; physical education; physical training.

Введение. Армрестлинг – силовой вид спорта, в котором спортсмены борются на руках за специальным столом [1]. С древних времен борьба на руках, называемая «игра в локотки», была популярна в качестве досуга и решения личностных мужских амбиций. Со временем этот вид развлечений перерос в популярный вид спортивной деятельности. Для того, чтобы одержать спортсмену победу в поединке, следует применять различные технические и тактические действия, а также армрестлер должен быть физически и психологически подготовлен [2].

В нашей стране армрестлингом занимаются более 10 тысяч человек, он культивируется во всех регионах республики. Успешные выступления белорусских рукоборцев на международной арене привлекают к занятиям учащихся, студентов, военнослужащих, рабочих, служащих и людей с ограниченными возможностями (с частичной потерей трудоспособности) [3, 4]. Важной частью тренировочного процесса в армрестлинге является физическая подготовка, которая направлена на развитие силовых способностей спортсменов [5].

Цель работы. Анализ показателей, характеризующих проявление максимальных мышечных усилий у студентов-медиков секции армрестлинга на различных этапах подготовки.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной

научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, кистевая динамометрия.

Организация исследования предполагала выполнение работы в два этапа. На первом этапе было проведено тестирование, направленное на определение показателей максимальных мышечных усилий студентов-медиков, занимающихся в секции армреслинга (на различных этапах подготовки), на втором – проведен анализ полученных результатов и сформулированы выводы.

Результаты и их обсуждение. В педагогическом эксперименте принимали участие 14 студентов-юношей 1–5 курсов лечебного и фармацевтических факультетов УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 18–22 года. Спортивная квалификация испытуемых: 13 перворазрядников и 1 кандидат в мастера спорта. Весовая категория участников эксперимента составляла: до 65 кг – 1 студент, до 70 кг – 2 студента, до 75 кг – 2 студента, до 80 кг – 3 студента, до 85 – 2 студента, до 90 кг – 2 студента, до 95 кг – 1 студент, свыше 100 кг – 1 студент. Исследования проводились с сентября 2019 г. по март 2020 г.

В эксперименте применялся кистевой динамометр, с помощью которого проводилось определение показателей максимального мышечного усилия до начала занятий, после проделанной работы, в конце занятий; в недельных циклах подготовительного (середина октября), предсоревновательного (середина января) и соревновательного (начало марта) этапов подготовки (табл.).

Таблица – Результаты измерения максимальных мышечных усилий у армрестлеров в недельных циклах на протяжении учебного года

Дни тренировок	Этапы					
	Подготовительный (середина октября)		Предсоревновательный (середина января)		Соревновательный (начало марта)	
	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий
Понедельник	64	66	65	67	65	70
Среда	65	67	66	68	67	72
Пятница	62	64	63	65	66	71

Занятия в секции армрестлинга проходили с сентября по июнь включительно три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) продолжительностью 90 мин.

Выводы. На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1) в ходе исследования выявлено, что до занятий показатели динамометрии у армрестлеров ниже, чем после занятий;

2) на протяжении учебного года показатели, характеризующие проявление максимального мышечного усилия у студентов-армрестлеров, улучшились как до занятий, так и после них, а самые высокие показатели были отмечены в соревновательном этапе тренировки;

3) при занятиях с силовой направленностью показатели динамометрии увеличиваются как после занятий, так и на следующий день. При занятиях с

технической направленностью показатели динамометрии уменьшаются как в одном, так и в другом случаях;

4) приведенная методика измерения максимального мышечного усилия с помощью кистевой динамометрии может быть использована для получения объективных показателей подготовленности спортсменов-армрестлеров и влияния нагрузки на этапах спортивной подготовки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Афанасьев, М. В. Армрестлинг как вида спорта. Научные основы анализа армрестлинга / М. В. Афанасьев, Б. М. Трутнев // Итоговая научная конференция военно-научного общества военного института физической культуры за 2019 год; сб. ст. конференции. – СПб., 2019. – Часть 1. – С. 24-26.

2. Гетманский, И. И. Импульс силы – неотъемлемый элемент совершенствования спортсменов, занимающихся армрестлингом / И. И. Гетманский, А. А. Махнутина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 83–85.

3. Качур, Д. А. Антропометрические особенности спортсменов-армрестлеров различного уровня спортивного мастерства / А. Д. Качур // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина. – 2018. – № 2 (52). – С. 26–32.

4. Лаппо, В. А. Некоторые аспекты повышения силовых качеств у студентов-медиков, занимающихся армрестлингом / В. А. Лаппо, В. В. Белей, С. Л. Сороко // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : материалы 75-ой научной сессии ВГМУ, Витебск, 29–30 января 2020 г. / под ред. А. Т. Щастного. – Витебск : ВГМУ, 2020. – С. 545–547.

5. Терзи, К. Г. Взаимосвязь силовых показателей с результатами соревновательной деятельности армрестлеров различной квалификации / К. Г. Терзи // Символ науки: Международный научный журнал. – 2016. – № 2–1 (14). – С. 186–189.

6. Романов, И. В. Кроссфит как инновационный подход на занятиях по физической культуре у студентов медицинского университета / И. В. Романов // Инновационные обучающие технологии в медицине : сборник материалов международной Республиканской научно-практической конференции с международным участием, Витебск, 2 июня 2017 г. / Витебский государственный ордена Дружбы медицинский университет; редкол. А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГМУ, 2017. – С. 252–255.