

УДК 796.894

ББК 75.712

С36

Авторы:

И.Н. Никулин, И.А. Матюшенко, А.В. Посохов, А.В. Воронков

Рецензенты:

М.А. Правдов, доктор педагогических наук, профессор;

Ф.И. Собынин, доктор педагогических наук, профессор

Никулин И.Н. и др.

С36

Силовые способности в армрестлинге: основные тенденции, оценка, особенности проявления : монография / И.Н. Никулин, И.А. Матюшенко, А.В. Посохов, А.В. Воронков – М.: «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 120 с.

ISBN 978-5-00129-305-7

Монография включает в себя три основных раздела: современное состояние развития армрестлинга в Европе, мире и России, виды силы и средства развития силовых способностей, характеристики силовых показателей армрестлеров различной квалификации.

Материал монографии будет полезен студентам и аспирантам физкультурных и педагогических вузов, ученым, тренерам, может использоваться в спортивных школах, учреждениях повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров.

УДК 796.894

ББК 75.712

ISBN 978-5-00129-305-7

© Никулин И.Н., Матюшенко И.А.,

Посохов А.В., Воронков А.В., 2022

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ АРМРЕСТЛИНГА В ЕВРОПЕ, МИРЕ И РОССИИ.....	8
1.1. Результативность выступления ведущих национальных сборных команд на крупнейших международных соревнованиях.....	9
1.2. Современное состояние развития армрестлинга в России	16
ГЛАВА 2. ВИДЫ СИЛЫ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	25
2.1. Общее определение и разновидности силовых способностей	25
2.2. Средства силовой подготовки, используемые в армрестлинге	35
ГЛАВА 3. ХАРАКТЕРИСТИКИ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ АРМРЕСТЛЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	54
3.1. Определение топографии силы армрестлеров различного уровня спортивного мастерства и весовых категорий	54
3.2. Некоторые тенденции силовой подготовки армрестлеров	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	92
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	94
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	115