

также происходит глубокое расстройство физиологических механизмов управления функциями внутренних органов и жизненно важных систем.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура играет огромную роль в укреплении здоровья людей. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений действительно благотворно влияет на функционирование нашего организма. Низкая физическая активность определённо ведёт к ухудшению состояния здоровья, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни.

Литература.

1. Ильинич В.И. *Физическая культура студента и жизнь* : учебник для вузов. В.И. Ильинич. – М. : «Гардарики», 2007. – 336 с.

2. Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., *Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учеб. пособие для высш. учеб. заведений* / О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова – Екатеринбург : «Изд-во АМБ», 2015. – 464 с.

3. Мельников П.П. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента* : учеб. пособие для высш. учеб. заведений / П.П. Мельников. - М.: «КноРус», 2013. - 240 с.

УДК 796

РАЗВИТИЕ АРМ-СПОРТА КАК ВИДА ЕДИНОБОРСТВ В СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ ВУЗЕ

Островский И.А., научный руководитель Галлер В.Н.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Армрестлинг, или, как теперь его все чаще называют, **арм-спорт**, с каждым годом завоевывает все больше поклонников. Борьба руками на столе издавна была популярным единоборством у многих народов мира. На Руси такие состязания проводились уже тысячу лет назад и, войдя в повседневную жизнь, стали любимым развлечением, удалой молодецкой потехой. Атлетические дуэли отличались своей простотой, доступностью, демократичностью, массовостью и зрелищностью и получили, поэтому всеобщее признание.

Арм-спорт относится к скоростно-силовым видам спорта. В нем одинаково сочетаются и имеют решающее значение, как показатели взрывной силы, так и показатели развития статистических усилий.

Возросший интерес к **арм-спорту** как к виду спорта и как к средству оздоровления организма, сопровождающегося высоким положительным эмоциональным подъемом, проявился также и в стенах нашего вуза.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой, в том числе и **армрестлингом**, определяется определенный стереотип режима дня, повышается уровень поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус.

Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив.

Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Успех в армрестлинге, как и в любом виде борьбы, состоит из многих составляющих, это сила, скорость, выносливость, техника и тактика. Но приоритет все-таки принадлежит силе. Без хороших силовых данных ни филигранная техника, ни скорость не принесут, ни какого результата.

Сила это тренировка с большими весами, статические нагрузки. Чем с большими весами ты тренируешься, тем сильнее ты становишься. Но чем большую нагрузку ты даешь мышцам, тем большее время им требуется для восстановления. И это необходимо учитывать в построение своей тренировки.

Студенческую жизнь в нашем вузе трудно представить без спорта, где физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Большое место в жизни физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях спортивного клуба. Учебные группы спортивных секций организуются по видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Комплекуются они по полу и по уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий).

Для развитие **арм-спорта** в сельскохозяйственном вузе, необходимо стремление к воспитанию физических качеств, которые основываются на постоянном упорстве сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого необходимо постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания студентов.

Спортивная работа в нашей академии никогда не ограничивается рамками обязательных учебных занятий. Кафедра физического воспитания и спорта старается удовлетворить и вновь возникающие запросы сегодняшних студентов. Для достижения этих целей нами ежегодно проводится отбор среди студентов первокурсников по некоторым критериям – это физические и антропометрические показатели. Те студенты, которые соответствуют этим требованиям, после медицинского осмотра, начинают тренироваться по определенному плану в так называемой группе лидеров, которые в будущем показывают хорошие спортивные результаты.

По окончании учебы в вузе, студент получает не только диплом по специальности, а также дополнительно спортивные разряды и звания, благодаря чему накапливается колоссальный опыт, который способствует дальнейшему спортивному и профессиональному росту.

Литература.

1. *Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., 1997.*
2. *Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. — М., 1997.*
3. *Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. 1984.*