

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания

М.В. Перфильев, А.В. Скоробогатов

Основы армрестлинга

Учебно-методическое пособие



Ижевск
2023

УДК 796.8(075.8)

ББК 75.715.9я73

П278

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензент: канд. пед. наук, профессор каф. теории и методик
борьбы и единоборств ФГБОУ ВО «Поволжская
ГАФКСиТ» О.Б. Соломахин

Перфильев М.В., Скоробогатов А.В.

П278 Основы армрестлинга : учеб.-метод. пособие. – Ижевск :
Удмуртский университет, 2023. – 72 с.

В пособии подробно и доступно описана техника и методика выполнения специальных упражнений армрестлинга, в работе представлены комплексы упражнений, которые включают в себя учебно-тренировочный план для спортсменов 1-го года обучения, раскрыты техника и тактика борьбы за столом различными способами с учетом основ анатомии и физиологии.

Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, спортсменов, тренеров и всех тех, кому интересен армрестлинг как вид единоборств.

УДК 796.8(075.8)

ББК 75.715.9я73

© М.В. Перфильев, А.В. Скоробогатов, 2023

© ФГБОУ ВО «Удмуртский

государственный университет», 2023

Введение

За последние годы в России и в мире все большую популярность набирает сравнительно молодой вид спорта армрестлинг. Огромный интерес к армрестлингу вызван его большой зрелищностью и простотой: для него не требуются ни стадионы, ни большие спортзалы, ни специальная экипировка. Он доступен любому возрасту и полу, имеет простые правила соревнования, а для поединка нужен только оборудованный стол. Доступность этого вида спорта определила его популярность среди студенческой молодежи.

Занятия борьбой на руках благотворно влияют на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости, одновременно к развитию моральных и волевых качеств характера. Армрестлинг воспитывает в человеке чувство дисциплинированности, самообладания, ответственности.

На сегодняшний день армрестлинг один из видов спорта включен в состав учебных дисциплин студентов института физической культуры и спорта, что способствует их профессионально-педагогической подготовке. Этим видом спорта успешно занимаются и студенты не спортивных факультетов, выбравших специализацию «атлетическая гимнастика».

В учебно-методическом пособии подробно описана техника и тактика борьбы на руках, раскрыты особенности физической подготовки армспортсменов, представлен словарь специальных терминов (приложение 1), судейской терминологии (приложение 2), разработан учебно-тренировочный план для спортсменов (приложение 3), даны рекомендации по правильному питанию и сгонки веса, уделяется внимание профилактике травматизма и средствам восстановления работоспособности.

Данное методическое пособие призвано обеспечить необходимый уровень знаний по теории и методике армрестлинга, а также развить необходимые студенту в его будущей профес-

сиональной деятельности качества и навыки (координацию движения, ловкость, силу, выносливость).

Пособие адресовано студентам высшего и среднего профессионального образования в рамках дисциплины «Физическая культура», преподавателям физического воспитания, тренерам и всем желающим самостоятельно заниматься армрестлингом.

Краткий исторический обзор развития армрестлинга

Среди множества существующих в мире единоборств, борьбу на руках по праву можно считать одним из древнейших видов состязаний. Ученые утверждают, что люди боролись на руках еще 2 тысячи лет назад! Свидетельство тому – найденные при раскопках останки предметов с изображением двух сцепленных рук. И действительно, более простого способа доказать сопернику свое превосходство не сыщешь.

Впервые статус вида спорта армрестлинг (от англ. «борьба на руках») получил в США. Произошло это в г. Петалума (штат Калифорния), недалеко от Сан-Франциско более 60 лет назад.

Своим рождением новый вид спорта обязан американским «дальнобойщикам» – водителям грузовиков, совершающим дальние рейсы, среди которых традиционно проводились поединки за столом в придорожных барах (вспомните фильм «Изо всех сил» («Over the top») с участием Сильвестра Сталлоне).

Существовали свои негласные чемпионы, и когда их рейсы пересекались в какой-нибудь закусочной, организовывалось настоящее шоу. «Чемпионов» знали в лицо, они пользовались беспроцентным кредитом у хозяев заведений. Под крики болельщиков, окружающих стол и делающих ставки, «чемпионы» захватывали руки друг друга и начинали поединок.

И вот однажды предприимчивому журналисту Биллу Соберанесу пришла в голову идея организовать первый официальный турнир по борьбе на руках. Профсоюзы водителей поддерживали идею, и турнир состоялся. Он прошел с таким бурным успехом, что стало ясно – родился новый вид спорта. В конце 50-х годов стали создаваться спортивные федерации, а в сентябре 1962 года был проведен первый чемпионат мира среди мужчин по «ристрестлингу», что дословно означает «борьба запястьями». С 1964 года начали проводиться чемпионаты мира и среди женщин, а Биллу Соберанесу благодарные атлеты при жизни поставили в Петалуме памятник.

Каких только изменений не претерпел молодой вид спорта за период своего становления! Боролись и стоя, и сидя, и даже лежа, что порождало разные размеры столов и разные правила. Одной из разновидностей рукоборства была борьба запястьями, где захват осуществлялся на уровне кистевого сгиба, согнутыми в кисти до упора со сжатым кулаком.

В настоящее время самой представительной международной организацией культивирующей борьбу на руках является WAF – Всемирная Федерация Армрестлинга, основанная в 1967 году. Членами WAF являются 89 национальных федераций, развивающих армрестлинг на территории своих государств, которые объединяют более 1 миллиона детей, юниоров и взрослых, занимающихся этим видом единоборств.

История развития армрестлинга в СССР и России

История советского, а позднее (с 1992 г.) российского армрестлинга начинается с 8 августа 1989 года Федерация гиревого спорта и силовых шоу программ СССР (Президент – Щанкин В. К.) совместно с НПО «Инспорт» (Генеральный директор Смоллов С. Ю.) открыла дорогу новому для СССР виду спорта – борьбе на руках, организовав в Олимпийском Дворце «Измайлово» первый Международный турнир СССР – США – Канада.

Сильнейшие представители сборных команд США и Канады провели в Москве три показательных встречи с советскими спортсменами, набранных из представителей силовых видов спорта. И хотя опыт и мастерство были на стороне гостей, наша команда оказала им достойное сопротивление.

В феврале 1990 года во Дворце тяжелой атлетики «Измайлово» прошел первый всесоюзный турнир по армрестлингу (борьба сидя). На этом турнире представителями ряда союзных республик было принято решение о создании самостоятельной федерации армрестлинга СССР. Первым Президентом Федерации был избран

олимпийский чемпион, многократный чемпион и рекордсмен мира по тяжелой атлетике, ЗМС СССР Давид Ригерт.

22–23 декабря 1990 года в г. Днепропетровске состоялся первый чемпионат СССР по армрестлингу (борьба стоя). Соревнования проводились в весовых категориях до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, до 100 кг, до 110 кг и свыше 110 кг.

В 1990 году параллельно с Всесоюзной федерацией армрестлинга была создана Советская Ассоциация Армрестлинга САА – президент И. Ахмедшин. Группой специалистов кафедры борьбы ГЦОЛИФК (ныне РГУФКСМиТ) в кратчайшие сроки были написаны правила соревнований. На этом работа над правилами не закончилась, и в 1996 году коллективом авторов (И. Г. Ахмедшин, А. М. Мотлох, Е. И. Усанов, В. Н. Тимошкин и А. А. Филимонов) были подготовлены новые правила соревнований с рядом изменений и дополнений, изданные под общей редакцией П. В. Живоры.

После распада СССР в России армрестлинг развивали две организации: Российская Ассоциация армрестлинга (РАА) – президент И. Г. Ахмедшин и Российская Федерация армрестлинга (РФА) – президент П. В. Живора.

В сентябре 1993 года эти две спортивные организации объединились в одну РАА (президент И. Г. Ахмедшин), что позволило ввести единую спортивную классификацию разрядных нормативов в армрестлинге, разработанную главным тренером сборной России Е. И. Усановым.

В 1995 году произошло приятное событие в российском армрестлинге. Так, благодаря усилиям преподавателей РГАФК (ныне РГУФКСМиТ), впервые на кафедре борьбы академии было открыто дневное отделение по подготовке специалистов по специальности «армрестлинг». В 1999 году состоялся первый выпуск специалистов по армрестлингу.

На состоявшейся 4 марта 2015 года в Екатеринбурге очередной Конференции РАА, было принято решение о переименовании «Российскую ассоциацию армспорта и других видов борьбы руками» в «Федерацию армрестлинга России». Решение о переименова-

нии РАА в ФАР было утверждено Министерством юстиции 29 июня 2015 года. Президентом ФАР на данном этапе времени является А. А. Филимонов.

За время существования армрестлинга в России, российские спортсмены добились выдающихся успехов. Сборная России неоднократно выигрывала чемпионаты мира и Европы в командном зачете, как среди мужчин, так и среди женщин. Многократными чемпионами мира становились: братья Казбек и Маирбек Золыевы, Энже и Лилия Хамидуллины, Алан Караев, Ирина Турчинская, Андрей Юньков, Вика Габагкова, Ибрагим Ибрагимов, Ольга Гаврилова, Алексей Воевода, Денис Цыпленков и многие другие.

Благодаря регулярным победам на чемпионатах мира и Европы Российская Федерация закрепила лидирующее место в этом виде спорта.

Техника армрестлинга

На начальном этапе тренировочного процесса целью атлетановичка является постановка правильной техники (тренировки за столом) и повышение общей тренированности (общеразвивающие упражнения).

Под техникой борьбы в армрестлинге понимается арсенал приемов ведения соревновательного поединка, а также его анализ, в котором учитываются:

- положение звеньев тела в пространстве;
- траектория звеньев тела;
- согласованность действий и направленность усилий соперника.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие индивидуальных физических качеств рукоборца влияют на его технику. Становление и развитие техники каждого атлета, как правило, происходит с учетом роста-весовых показателей и развития силы основных мышечных групп.

Стартовая позиция

Правильная стартовая позиция спортсмена должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена.

Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями армрестлера.

В стартовой позиции в армрестлинге можно выделить следующие элементы: оптимальное расположение рабочей (борющейся) руки, правильная расстановка ног, расположение других звеньев тела спортсмена и захват свободной рукой штыря армстола.

Постановка ног. Ноги располагаются в наиболее удобной для спортсмена позиции с учетом того, что хотя бы одна нога должна касаться пола, второй ногой разрешается опираться в стойку армстола, не создавая неудобств сопернику. Каждый спортсмен выбирает собственный способ постановки ног (рис. 1).



а



б



в

Рис. 1. Постановка ног: а) одна нога впереди, другая позади; б) с упором в ближнюю стойку армстола; в) с упором в дальнюю стойку армстола с разрешения соперника

Положение плеч и локтя. На старте плечи рукоборца должны располагаться параллельно краю стола и не выходить за контрольную линию – линию плеч.

Установка локтевого сустава на подлокотник произвольная – в любой его точки. Перед проведением соревновательного поединка, армспортсмен должен определить для себя из какой постановки руки проводить тот или иной технический прием борьбы, учитывая квалификацию соперника.

Высокая рука – это положение характеризуется определенными углами: между предплечьем и основой стола $70^{\circ} - 80^{\circ}$ и между предплечьем и плечом $45^{\circ} - 50^{\circ}$ (рис. 2).

Низкая рука – это положение характеризуется определенными углами: между предплечьем и основой стола $35^{\circ} - 45^{\circ}$ и между предплечьем и плечом $45^{\circ} - 50^{\circ}$ (рис. 3).

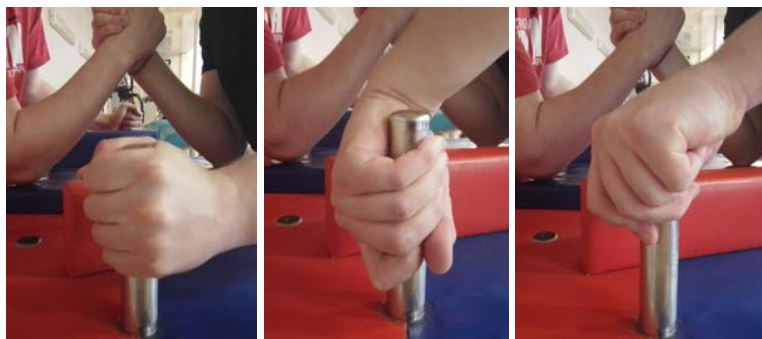


Рис. 2. Высокая рука



Рис. 3. Низкая рука

Захват свободной рукой штыря осуществляется произвольно, но для лучшей маневренности во время поединка рекомендуется захватывать верхнюю половину штыря армстола (рис. 4).



а б в
Рис. 4. Захват штыря: а) прямой хват; б) обратный хват;
в) хват сверху

Захват руки соперника. Каждый спортсмен выбирает тот или другой способ захвата руки в соответствии с вариантом технического приема борьбы (рис. 5).



а б в
Рис. 5. Захват руки соперника: а) высокий захват; б) низкий захват;
в) захват «проигранная кисть»

Способы атакующих действий

Изучив «классическое боковое движение корпусом», необходимо приступить к дальнейшему изучению техники борьбы. Так как армрестлинг – это вид единоборства, в котором для того, чтобы

победить, нужно обязательно атаковать соперника, рассмотрим основные способы атаки.

Атака способом «Верх» – атака, при которой воздействие осуществляется в пальцы соперника. Нужно отметить, что атака способом «Верх» очень сильно видоизменяется в зависимости от стиля борьбы соперника. Поэтому выделяют две разновидности атаки способом «Верх».

Первая разновидность – «Верх» против «Крюка». По команде «Go!» спортсмен пронирует предплечье и сгибает свою кисть. С самого начала нужно воздействовать кистью на пальцы соперника, стараясь не дать ему произвести сгибание кисти. При этом основное воздействие следует оказывать на мизинец и безымянный палец соперника. После этого выполняется «классическое боковое движение корпусом» с ярко выраженным «подседом». При правильно проведенном приеме у соперника оказываются разогнутыми и кисть, и пальцы (рис. 6).



Рис. 6. Атака способом «Верх» против «Крюка»

Вторая разновидность – «Верх» против «Верха». По команде «Go!» спортсмен выполняет отведение кисти (движение кисти в сторону большого пальца), одновременно накрывая сверху своими пальцами пальцы соперника. Давление осуществляется в указательный палец соперника. После этого выполняется «классическое боковое движение корпусом» с ярко выраженным «подседом» (рис. 7).



Рис. 7. Атака способом «Верх» против «Верха»

Атака способом «Крюк» атака, при которой воздействие осуществляется предплечьем в предплечье соперника. При атаке способом «Крюк» по команде «Go!» спортсмен максимально сгибает свою кисть и супинирует предплечье. Акцент нагрузки при сгибании кисти ложится на безымянный палец и мизинец. В результате оба соперника соприкасаются предплечьями. После этого спортсмен выполняет либо «классическое боковое движение корпусом», либо добавляет к этому движению поворот туловища в сторону атаки (рис. 8).

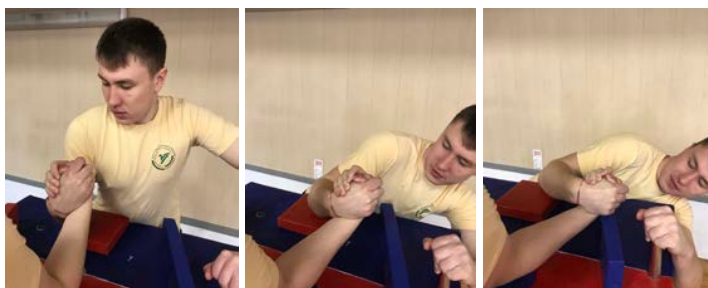


Рис. 8. Атака способом «Крюк»

Атака способом «Толчок» – атака, при которой основная нагрузка ложится на трехглавую мышцу плеча – трицепс. Этот способ атаки многие так и называют – «борьба в трицепс».

По команде «Go!» спортсмен максимально сгибает кисть и одновременно с этим поворачивает туловище в сторону атаки. После чего выполняет наклон вперед с одновременным переносом веса тела в сторону атаки. Давление осуществляется предплечьем в предплечье соперника. Локоть скользит из правого верхнего угла подлокотника в левый верхний угол (рис. 9).



Рис. 9. Атака способом «Толчок»

Атака способом «Бок». Отличительной особенностью атаки способом «Бок» является воздействие на кисть соперника. При атаке этим способом по команде «Go!» спортсмен максимально сгибает свою кисть, сохраняя при этом предплечье в нейтральном положении. Акцент нагрузки при сгибании кисти ложится на указательный и средний палец. При правильном выполнении этого движения предплечье атакующего спортсмена соприкасается с ребром ладони соперника. В этом случае создается выгодное с точки зрения биомеханики расположение предплечья атакующего спортсмена. После достижения данного преимущества спортсмен совершает «классическое боковое движение корпусом», воздействуя своим предплечьем на кисть соперника (рис. 10).



Рис. 10. Атака способом «Бок»

Армрестлер должен овладеть всеми техническими приемами и постоянно совершенствовать их. Постепенно в процессе тренировок выявятся приемы, которые станут для него «коронными».

«Коронный» технический прием – это своеобразное действие, единственным исполнителем которого является данный спортсмен. Чем больше у спортсмена на вооружении своеобразных технических приемов, тем он опаснее в поединке. Высшим критерием в определении спортивного мастерства служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка.

Тактическая подготовка

Важной составляющей армрестлинга является выработка у спортсмена способности самостоятельно решать тактические задачи в соревнованиях. Спортивная тактика – искусство правильного ведения поединка с соперником на протяжении всего соревнования. Ее суть заключается в том, чтобы рукоборец целесообразно использовал свои силы и возможности для решения поставленных задач.

Тактическое построение поединка диктуется техническими возможностями армрестлера, его физическими качествами, морально-волевой подготовкой, турнирным положением и уровнем спортивного мастерства соперника.

Подготовка к поединку

Каждому соревновательному поединку должна предшествовать соответствующая подготовка, куда входят сбор данных о противнике, составление плана предстоящего поединка, психологическая настроенность, выбор тактики и др.

Сбор данных о противнике. Выходя на поединок с соперником нужно составить себе представление о его технической подготовленности, излюбленных стартах, манере ведения единоборства, физических и моральных данных. Все эти сведения должны быть получены своевременно, так как они дают возможность предположить ход предстоящего поединка, продумать, как нейтрализовать действия соперника, как действовать самому.

Информацию о своем сопернике лучше всего получать на основе личных наблюдений, проанализировав все его поединки. Это вселит уверенность, снизит предстартовую лихорадку, сделает боеспособней.

Составление плана предстоящего поединка. Выходя на поединок с любым соперником, необходимо продумать все варианты ведения поединка, исходя из полученных или уже известных данных о сопернике из задач, которые предстоит решить.

Особенно тщательно нужно продумать начало поединка, постараться разгадать, с чего начнет свои действия соперник и что в этом случае нужно предпринять самому.

Не надо забывать, что любой соперник тоже не менее тщательно продумывает и анализирует обстоятельства предстоящего поединка, поэтому надо быть готовым к любым сюрпризам с его стороны.

Действия спортсмена за столом должны быть в основном направлены на использование своих технических и физических преимуществ перед соперником, исходя из чего и выбирается план проведения поединка. Планом должна быть определена и конечная цель схватки. Бывают положения, когда нужен не просто выигрыш,

а обязательно чистая победа или победа с явным преимуществом. Иногда положение подсказывает и совершенно другой конечный результат поединка.

Психологическая настроенность. С каким бы сильным противником ни предстоял поединок, всегда нужно настраивать себя на его благоприятное завершение. У каждого армрестлера есть свои недостатки, нужно только их видеть и воспользоваться ими. Недооценивать противника нельзя, но и убеждать себя в его исключительной силе и неуязвимости тем более не следует, так как неверие в свои силы – залог поражения.

Нужно реально видеть свои возможности, убеждать себя в успешном исходе поединка, результативности своих действий, настраиваться на решительную борьбу. Стоит только перед поединком допустить мысль, что выиграть его не удастся, и это произойдет в действительности. У рукоборца не будет нужной собранности и целеустремленности в действиях. Вот почему проводить поединок всегда нужно только с твердой верой в успех.

Перед поединком не надо уединяться, надо быть в кругу товарищей и по возможности не думать о предстоящей встрече. Это позволит экономить нервную энергию, быть более свежим перед поединком.

Проведение поединка

В поединке с соперниками проявляются характер спортсмена, его тактико-техническое мастерство и физическая подготовленность.

Выбор тактики производится на основе использования сильных сторон своего мастерства и недостатков соперника. Как бы не менялась тактика схватки на основе возникающих ситуаций, в общем тактический характер для данного армрестлера остается постоянным.

Именно в тактике проявляется характер рукоборца. Смелый, инициативный армспортсмен не будет выжидать действий соперника, он навязывает ему свои. Надо всегда помнить, что тактика

активного наступления – лучшее средство достижения победы. Активно наступая, можно подавить инициативу соперника и навязать ему свою тактику.

Использование технического преимущества. Если армрестлер имеет перед соперником преимущество в технике, целесообразно брать инициативу на себя и стартовать первым. Действовать надо, не раскрывая своих намерений. Не следует проявлять излишнюю агрессивность, чем можно запугать соперника и затруднить дальнейшую подготовку и проведение технических действий.

Со слабым противником целесообразно добиться победы без полного использования и показа всех своих технических возможностей – они пригодятся при старте с более сильным соперником.

Поединок с соперником, имеющим преимущество в технике. Нужно стараться не создавать противнику благоприятных условий для старта излюбленными техническими приемами. Если есть преимущество в силе, навязывать силовую борьбу, не давая возможности готовить старт. Рывками и толчками надо выводить противника из равновесия и изматывать его силы, так как усталый спортсмен обычно теряет свое преимущество в технике.

Использование преимущества в выносливости. С невыносливым противником нужно быть особенно осторожным на первых секундах поединка, когда он быстро стремится добиться какого-либо преимущества. Поддерживая высокий темп поединка, постепенно переходить к активным действиям.

С выносливым соперником следует добиться технического преимущества на первых секундах поединка, когда тот еще не воспользовался своим превосходством в выносливости. Затем надо маневрировать на более выгодном для себя положении, сковывать действия соперника своими захватами, ловить его на ошибках.

Использование преимущества в силе нетрудно, нужно только стартовать, применяя силовые приемы с первых же секунд поединка. Еще до старта поединка обеспечить себе преимущество при осуществлении захвата кисти соперника, вступая в силовую

борьбу, маневрировать из более выгодного для себя положения, подавлять его своей силой и сковывать движение удобным для себя захватом.

С физически сильным соперником нужно вести поединок так, чтобы он не мог пользоваться своей силой, маневрировать, сковывать захват кисти. Темп поединка поддерживать всегда на высоком уровне, чтобы за счет усталости соперника ослабить его силу. Важно вести поединок на опережение, а технические действия проводить с максимальной быстротой.

Ловкому армрестлеру не нужно навязывать активную борьбу с быстрой сменой положений и ситуаций. Разнообразное ведение поединка – лучшее средство для использования ловкости. Преимущество в скорости позволяет стартовать неожиданно и резко. Нужно стремиться вести поединок на опережение соперника, вызывая его на активные действия. Если соперник быстр, надо сковывать его действия. Особую осторожность следует проявлять на старте поединка, когда неизвестны намерения соперника и характер его действий.

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка – это процесс управления физическим развитием человека, направленный на всестороннее совершенствование организма с использованием разнообразных средств и методов воздействия, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Индивидуализация физической подготовки рукоборцев направлена на то, чтобы:

- содействовать полному проявлению и развитию природных двигательных способностей;
- расширить функциональные возможности организма;
- целенаправленно развить специальные физические качества;
- выработать навыки преодоления противодействия соперника при выполнении тактико-технических действий.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка в армрестлинге направлена на воспитание специфических для рукоборцев качеств (взрывной силы, скоростных способностей, силовой выносливости), выполнению соревновательного упражнения с максимальной приближенностью по кинематике движения, реальному повышению уровня технико-тактического мастерства.

Задачи СФП следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для армрестлинга;
- повышение функциональных возможностей организма и систем, определяющих достижения в армрестлинге;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основным средством физической подготовки в армрестлинге являются силовые упражнения. По степени их соответствия соревновательным действиям выделяют общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения (работа со спарринг-партнером за армстолом).

Общеподготовительные упражнения применяются для разносторонней подготовки, заключающейся в повышении общего уровня работоспособности и приобретении разнообразных двигательных умений и навыков.

Основные общеподготовительные упражнения в армрестлинге

С акцентом воздействия на широчайшие мышцы спины:

- подтягивание в висе на перекладине с различной шириной хвата и способом захвата;
- тяга рукоятки блока к груди и за голову;
- тяга штанги (гантелей) стоя в наклоне;
- тяга рукоятки блока к животу сидя.

С акцентом воздействия на мышцы груди:

- жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной (наклонной) скамье или в тренажере;
- сведение и разведение рук лежа на горизонтальной (наклонной) скамье;
- сведение рук на тренажере «бабочка», «крассовер».

С акцентом воздействия на мышцы ног:

- приседание со штангой на плечах (на груди);
- жим ногами в тренажере;
- разгибание ног на тренажере;
- сгибание ног на тренажере;
- подъем на носки, стоя (сидя).

С акцентом воздействия на мышцы-разгибатели позвоночника:

- становая тяга;
- разгибание туловища, лежа в тренажере.

С акцентом воздействия на дельтовидные мышцы:

- жим в тренажере Смита;
- подъем рук с гантелями через стороны вверх;
- протягивание штанги к подбородку;
- разновидности жима штанги (гантелей) вверх.

С акцентом воздействия на двуглавые мышцы плеча и плечевые:

- сгибание рук со штангой (гантелями);
- сгибание рук на скамье Скотта, «бицепс-машина»;

- сгибание рук в запястьях сидя;
- разгибание рук в запястьях сидя;
- супинация – пронация кисти.

С акцентом воздействия на трехглавые мышцы плеча:

- разгибание рук на блочном тренажере;
- жим штанги узким хватом лежа на скамье;
- разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом;
- разновидности разгибание рук со штангой (гантелей)

из различных положений.

С акцентом воздействия на мышцы брюшного пресса:

- разновидности упражнений с подъемом туловища;
- разновидности упражнений с подъемом ног;
- скручивание с поворотом.

Также армрестлеры выполняют и другие упражнения, применяемые в силовых видах спорта. Данные упражнения выполняются с собственным весом, на блоках и с различными отягощениями в классической для силовых видов спорта манере.

Специально-подготовительные упражнения в армрестлинге

Для решения задач специальной физической подготовки применяются специально-подготовительные упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств армрестлера.

Предварительное замечание: Упражнения можно выполнять в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например: до середины амплитуды, задержка несколько секунд с последующим ускорением. Без этого невозможно эффективно проработать всю совокупность мышц верхнего плечевого пояса, участвующих в борьбе.

1. *Подтягивание на перекладине по укороченной амплитуде с отягощением* (рис. 11.) Одно из лучших упражнений для развития силы мышц спины и рук. Угол в локтевом суставе варьируется в зависимости от поставленных задач тренировки.



Рис. 11. Подтягивание на перекладине по укороченной амплитуде с отягощением

2. *Сгибание рук в запястьях сидя* (рис. 12). Это упражнение развивает все мышцы предплечья, преимущественно сгибатель запястья.



Рис. 12. Сгибание рук в запястьях сидя

3. *Имитация борьбы на верхнем блоке* (рис. 13). Упражнение воздействует на большинство мышечных групп участвующих в борьбе. Направление взрывного усилия зависит от тренировочной задачи.



Рис. 13. Имитация борьбы на верхнем блоке

4. *Сгибание руки на скамье Скотта* (рис. 14). Это упражнение развивает такие мышцы как: двухглавая мышца плеча и локтевой сгибатель запястья.



Рис. 14. Сгибание руки на скамье Скотта

5. *Сгибание на бицепс, с пронацией кисти* (рис 15). Упражнение не только развивает двухглавую мышцу плеча, но также подключает в работу мышцы предплечья (плечелучевую мышцу и круглый пронатор).



Рис. 15. Сгибание на бицепс, с пронацией кисти

6. *Сгибание кисти на верхнем блоке* (рис. 16). Упражнение предназначено для развития силы мышц сгибателей пальцев и лучевого сгибателя запястья.

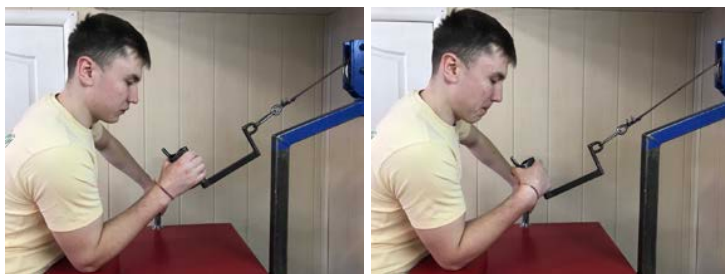


Рис. 16. Сгибание кисти на верхнем блоке

7. *Сгибание рук с W-образной штангой* (рис. 17). Упражнение направленно на развитие силы плечелучевых мышц и двухглавых мышц плеча.



Рис. 17. Сгибание рук с W-образной штангой

8. *Сгибание – разгибание рук в упоре на пальцах* (рис. 18). Упражнение укрепляет мышцы и связки пальцев, кистей и предплечья.



Рис. 18. Сгибание – разгибание рук в упоре на пальцах

9. *Супинация – пронация кисти с отягощением* (рис. 19). Упражнение воздействует на круглый пронатор и плечелучевую мышцу.



Рис. 19. Супинация – пронация кисти с отягощением

10. *Ходьба с отягощением в руках* (рис. 20). Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев.



Рис. 20. Ходьба с отягощением в руках

11. *Сгибание руки молотковым хватом с отягощением* (рис. 21). Упражнение направленно на увеличение силы плечелучевой мышцы.



Рис. 21. Сгибание руки молотковым хватом с отягощением

12. *Сгибание рук в запястьях сидя молотковым хватом* (рис. 22). Упражнение развивает такие мышцы как: лучевые сгибатели и разгибатели запястья, сгибатели пальцев, супинатор предплечья.



Рис. 22. Сгибание рук в запястьях сидя молотковым хватом

Работа с партнером за армстолом

Широкое применение в рамках специальной физической подготовки в армрестлинге получили упражнения с сопротивлением партнера. Как правило, они выполняются за армстолом. С помощью партнера можно отработать практически любой элемент, имеющий место в соревновательной деятельности. При этом в работе с сопротивлением партнера можно варьировать амплитуду движения, величину отягощения, скорость движения, тактическую манеру ведения поединка. Все это говорит о том, что работа со спарринг-партнером за столом является необходимым и наиболее эффективным средством специальной физической подготовки в армрестлинге.

Общеизвестно, что на соревнованиях атлеты ведут борьбу за столом, а не меряются силой в отдельных упражнениях. Это обуславливает исключительную важность не только общефизической подготовки, но и специальной, в рамках которой решающее значение имеет способность армрестлера вести борьбу в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Последнее лучше всего развивается в ходе работы за столом, которая предполагает борьбу со спарринг-партнерами, наработку технических элементов и отдельных движений.

Борьба за столом, как средство специальной подготовки, представляет из себя совокупность действий со спарринг-партнером, которые направлены на развитие у спортсмена определенных спортивных качеств. Работа со спарринг-партнером за столом может считаться основной разновидностью специальных методов подготовки армрестлера, то есть таких, которые прямо воздействуют на спортивный результат.

Борьба за столом может вестись в нескольких режимах, сущность которых напрямую вытекает из задач, которые на текущем этапе ставит перед собой спортсмен.

На начальном этапе, когда спортсмены только приступают к занятиям, борьба за столом ведется в низкоинтенсивном режиме

— главная цель таких тренировок сформировать основы технического мастерства. Низкоинтенсивный режим позволяет атлетам увеличивать объем такой нагрузки, исходя из целей текущего периода и уровня спортивного мастерства атлета.

Армрестлинг – довольно травмоопасный вид спорта, поэтому прежде чем приступить к борьбе на руках, следует укрепить их в течении 1–2 месяцев регулярными тренировками и специальными изометрическими упражнениями. Чтобы избежать травм большая часть занятий, особенно на начальном этапе, должна быть посвящена силовому тренингу и укреплению связок, режиму и правильному питанию. Спарринги с партнером рекомендуются не чаще 1 раза в неделю.

С ростом уровня спортивного мастерства возможно видоизменение тренировок за столом и, соответственно, расширение круга задач, которые могут быть решены в ходе спарринга. Так, можно применять не только чисто техническую работу, но и умеренно-силовую, направленную на нивелирование основных элементов стиля борьбы под нагрузкой. Также очень важна отработка тактических моментов – наработка контратак против различных стилей борьбы, а также методов противодействия и способов реализации имеющегося преимущества.

Работа за столом может быть очень эффективна для развития скоростно-силовых возможностей спортсмена. Так, наработка стартового усилия, мощности и скорости движения, способности воздействовать на руку соперника в оптимальном направлении и другие элементы целесообразно осуществлять именно в ходе борьбы со спарринг-партнером за столом.

В период непосредственной подготовки к соревнованиям значительно увеличивается объем работы за столом. При этом в учебно-тренировочное занятие следует включить поединки в соревновательном режиме, когда атлеты ведут борьбу с предварительным выставлением захвата и непосредственным судейством поединка.

Работа за столом, как и другие средства специальной подготовки армрестлера должна быть строго дозирована и соответствовать текущему периоду подготовки и имеющимся приоритетным целям.

В ходе различных периодов подготовки удельный вес работы за столом в общей совокупности тренировочной нагрузки будет отличаться. Соответственно, в рамках периодов по развитию выносливости количество работы за столом будет наименьшим. Другая ситуация в силовых периодах или периодах по выходу на пик силы – здесь удельный вес работы за столом будет достаточно большим, что связано со значительным увеличением доли специальных упражнений в арсенале армрестлера в рамках данных периодов.

Особое внимание работе за столом нужно уделять в ходе периодов по развитию быстроты. Так как главная задача таких периодов – повышение скорости движений, а также улучшение мощности при борьбе, то основной массив упражнений будет непосредственно связан с работой за столом.

В армрестлинге главной задачей спортсмена является постоянное улучшение показателей специальной работоспособности. Главным таким показателем является повышение эффективности противостояния с широким кругом соперников, использующих различные стили борьбы.

Реализация этой задачи невозможна без включения в тренировочный процесс систематической, правильно дозированной и организованной борьбы за столом. Она призвана обеспечить реализацию широкого круга тренировочных задач, многие из которых являются приоритетными в ходе всех этапов подготовки.

Принципы физической подготовки в армрестлинге

1. Принцип рабочего угла и рабочей амплитуды. Во время борьбы многие мышцы не изменяют своей длины, фиксируют

отдельные части руки в определённом положении. Эти положения называют рабочими углами (РУ). Те же динамические движения, которые всё же совершаются, носят, однофазный (одноразовый) характер и совершаются только в определённой части возможной амплитуды движения. Эта часть амплитуды называется рабочей амплитудой (РА). Как правило, во время борьбы в конце рабочей амплитуды всё равно фиксируется РУ, в котором спортсмен и завершает свою борьбу в случае выигрыша.

РУ и РА определяются строго индивидуально и зависят от строения руки, техники борьбы и т. п. В этих углах уровень силы может в несколько раз превышать уровень силы в других положениях.

Тренируясь со свободными весами, следите за тем, чтобы максимальная нагрузка приходилась как раз на РУ. Для этого при выполнении упражнений, независимо от того, какую работу вы выполняете динамическую или статическую, следите за тем, чтобы сгибаемая часть руки (отдельные фаланги пальцев, кисть, предплечье) в положении вашего РУ находились перпендикулярно вектору силы тяжести (или параллельно полу).

При динамическом сгибании, которое имеет место в тренировке над РА, максимальная нагрузка приходится только на одну точку (или угол) этой амплитуды, и ваша мышца прокачивается неравномерно. Исключение составляют лишь специальные тренажёры, обеспечивающие постоянную нагрузку по всей амплитуде вашего движения. Например, при сгибании кисти на параллельной полу скамье со штангой или гантелей, максимальная нагрузка приходится на начальную фазу РА, когда кисть находится параллельно полу. При дальнейшем сгибании нагрузка существенно уменьшается, приводя к максимальному развитию силы в средней и конечной фазах.

Для качественного тренинга РА нужно разбить на несколько рабочих углов – начального, среднего и конечного положений и в каждом из них применять статическую нагрузку.

II. Принцип рабочего направления. Принцип рабочего направления основан на том, что разную силу одна и та же мышца может иметь не только по длине (принцип рабочего угла), но и по ширине. Например: мышцы-сгибатели кисти руки могут сгибать её по направлению мизинца, среднего, большого пальца и т.д. Каждый из мышечных пучков, совершающий одно из этих движений, может иметь разную силу и тренируется отдельно.

При тренировке, направленной на наиболее быстрый прогресс, вы должны строго специализироваться в необходимых вам в первую очередь направлениях движения. Эти направления называются «Рабочими направлениями» (РН) и определяются излюбленной вами техникой борьбы.

Выбрав нужное вам РН при работе со свободными весами, расположите сгибаемую часть так, чтобы РН было обратно направлено вектору силы тяжести или снизу вверх. Достигается это поворотом корпуса, предплечья, кисти – подбором оптимального хвата.

Специализируясь на одном РН, вы добьётесь фантастических быстрых результатов. Однако, не забывайте о том, что владение только одной техникой борьбы, пусть виртуозное, не обеспечит вам стабильных выступлений за столом армрестлинга.

III. Принцип приоритета статических напряжений. Во время борьбы за столом у армрестлеров преобладают статические напряжения над динамическими. Это же соотношение должно быть перенесено на работу со свободными весами и тренажерами.

Различают два вида статической нагрузки: пассивная статика или «удержание» и активная статика. Об удержании говорят в том случае, когда величину мышечного напряжения определяет вес отягощения или спарринг-партнер. Например, удержание гантели в заданном положении. Об активной статике говорят в том случае, когда величину напряжения мышц определяет или задает сам спортсмен. Например, давление на неподвижно закрепленную на столе металлическую ручку, имитирующую руку соперника.

Удержание применяется при работе со свободными весами, на перекладине и т. п., а активная статика при работе за столом. Величина таких напряжений может задаваться от 50 % до 100 % от максимальной. Длительность одиночного напряжения может составлять от нескольких секунд до нескольких минут и является обратно пропорциональной величине напряжения. Время одиночного напряжения со 100 % усилием обычно не превышает 10 секунд.

IV. Принцип микровременного воздействия. Основан на способности мышц выдерживать супернагрузку на протяжении очень короткого промежутка времени. Это время исчисляется долями секунд, а напряжение может возрасти до 120–130 % от максимального при обычных тренировках. Стрессовые нагрузки заставляют мышцы наращивать силу с феноменальной скоростью, а также укрепляют связочно-суставной аппарат.

Различают два вида таких нагрузок:

1. Пассивный метод (толчки): применяется во время удержания и заключается в том, что вес отягощения, с которым вы работаете, резко увеличивается. Например: вы удерживаете гантель весом 70–80 % от максимального для вас. Спарринг-партнер рукой или слегка амортизирующим предметом наносит 5–6 последовательных ударов по гантели сверху вниз. В момент удара вес гантели возрастает на 30–40 % и достигает 110–120 % от максимального. При этом ваш РУ должен остаться неизменным. Во избежание травм следите за тем, чтобы вес отягощения колебался в пределах не более чем на 30–40 %. Обычно применяется в тех же упражнениях, что и удержание.

2. Активный метод (рывки): заключается в том, что вы сами прикладываете максимальную силу к фиксированной точке, но в отличие от активной статики, в минимальный промежуток времени. Обычно делают 5–6 рывков с интервалом 1–2 секунд. Или по команде. Делать рывки из расслабленного состояния могут только очень опытные спортсмены. Наиболее безопасны рывки из 20–30 % начального напряжения. Для профилактики травм следите

также, чтобы точка приложения имела небольшую амортизацию. Этот метод обычно используют там же, где и активную статику.

V. Принцип длительного воздействия. Вы должны помнить, что, хотя тренировки с максимальными отягощениями и предельными нагрузками и являются катализатором быстрого прироста вашей силы, они все же стрессовые и не могут повторяться чаще 1 раза в неделю.

Стрессовые нагрузки воспринимаются нашим организмом как болезнь в прямом смысле. Восстановительно-окислительные процессы после таких тренировок длятся в среднем от 5 до 10 дней. Для того, чтобы ускорить реабилитацию, необходимо применять длительное, но умеренное статическое напряжение. Кроме того, длительное умеренное напряжение отлично развивает статическую выносливость и толерантность к статическим напряжениям. Напряжение мышцы при таких тренировках не должно превышать 40–60 % от максимального. Время одиночного напряжения может колебаться от 1 до 3 минут.

VI. Принцип взаимозависимости мышц. Предельно специализируя развитие силы мышц в РУ и РН, спортсмен постоянно увеличивает разницу в силе между сильными и слабыми пучками по длине одной и той же мышцы. На определенном этапе эти слабые места могут тормозить развитие сильных. Поэтому время от времени не забывайте в качестве общефизической подготовки тренировать слабые места своих мышц.

VII. Принцип ограниченной амплитуды. Исходя из предыдущего принципа: вы должны иногда вводить в свои тренировки упражнения в динамическом режиме. Однако всегда ограничивайте полную амплитуду движения в начальной фазе. Не доводите свои движения до полного разгибания, так как это растягивает ваши мышцы и уменьшает их силовой потенциал.

VIII. Основной принцип. Этот принцип призван напомнить о том, что армрестлинг – вид единоборства, а не поднятия тяжестей.

Никакая сила, приобретенная вдали от непосредственного контакта с рукой соперника, не приведет к желаемому результату.

Реализация всех перечисленных принципов будет более эффективна, если в процессе обучения будут учтены индивидуальные психофизиологические особенности спортсмена. Объясняется это различием свойств центральной нервной системы: силы, уравновешенности, подвижности.

Периодизация спортивной тренировки

Тренировка рукоборцев должна строиться в виде тренировочных циклов, цель которых – достижение высокого спортивного результата к определенному времени. Каждый тренировочный цикл состоит из периодов развития спортивной формы, ее стабилизации и временной утраты. Эти периоды принято называть соответственно подготовительным, соревновательным и переходным.

В совокупности эти три периода составляют тренировочный цикл, или, как его еще называют, большой цикл. Большой тренировочный цикл подготовки подразделяют на месячные циклы, а последние на недельные. При этом следует иметь в виду, что под месячным циклом подразумевается четырехнедельная подготовка, а планируемая на месяц тренировочная нагрузка распределяется на четыре недели. За счет остальных 2–3 дней месяца планируют непродолжительные переходные периоды после каждого тренировочного цикла.

Задача подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) – создать фундамент спортивной формы и обеспечить ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к тренировочным воздействиям и достигается определенный (необходимый на данном уровне) уровень подготовленности спортсмена. Для этого спортсмену обычно достаточно 1–3 месяцев, поэтому продолжительность подготовительного периода обычно не превышает эти сроки.

В подготовительном периоде армрестлер совершенствуется в технике соревновательных движений, улучшает спортивную фор-

му (преодолевая сопротивления преимущественно максимального и субмаксимального уровня в обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнениях). Подготовительный период обычно отличается наибольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности.

Задача соревновательного периода – достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях. Для непосредственной подготовки (подведения) к соревнованиям в армрестлинге используются обычно четыре недели; этот период подготовки и принято считать соревновательным. Если же спортсмен участвует в соревнованиях без предшествующей специальной подготовки, то такой этап тренировки нельзя назвать соревновательным.

Для соревновательного периода характерны меньший объем нагрузок и высокая ее интенсивность. Подготовительный и соревновательный периоды не должны ограничиваться какими-то определенными сроками, переход от одного к другому осуществляется постепенно.

Задача переходного периода – исключить «перетренировку», отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Уменьшив долю специальной подготовки, вес отягощений, используя разнообразные упражнения и занятия различными видами спорта с оздоровительно-рекреативной направленностью, рукоборец обеспечивает себе активный отдых. Резко снижать тренировочную нагрузку или прекращать занятия на длительный срок нежелательно.

Продолжительность переходного периода составляет 5 дней – после первого, 7 дней – после второго, 10–14 дней – после третьего и четвертого тренировочного циклов и до 20 дней – после окончания последних соревнований сезона. Так, если 1-й месяц является подготовительным, а 2-й – соревновательным периодом, то тренировочный цикл составляет 2 месяца.

Если же подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1 или наоборот (в тех случаях, когда 2 ответствен-

ных соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. Но вот другой пример: обычно подготовительный период в первом тренировочном цикле более длителен, чем в последующих, и составляет примерно 3 месяца. И если после этого следуют (с интервалом 30–40 дней) два ответственных соревнования, то продолжительность тренировочного цикла уже может составлять около 5 месяцев.

Годичное планирование должно предусматривать такое количество состязаний, которое обеспечивало бы рост спортивного мастерства спортсмена; в то же время не следует и перегружать календарь соревнований. Интервалы между соревнованиями должны обеспечивать условия для сохранения и развития спортивной формы.

Таким образом, для правильного построения годичной тренировки необходим хорошо продуманный календарь соревнований, способствующий нормальному ходу тренировочного процесса и максимальному росту спортивных результатов.

В течение года армрестлер высшего уровня мастерства должен принять участие не менее чем в 5 крупных состязаниях, из которых обычно выделяют 2–3 наиболее ответственных для него. Именно число крупных соревнований и обуславливает количество тренировочных циклов в годичной подготовке, а интервалы между ними – их продолжительность.

Годичный цикл подготовки не обязательно начинается с началом календарного года. Режим работы и учебы, календарь соревнований спортсменов различной квалификации значительно смещают начало и конец спортивного сезона. В связи с этим при описании планирования годичной тренировки целесообразно обозначать месяцы порядковыми номерами.

На характер распределения месячной нагрузки по микроциклам оказывает влияние суммарная тренировочная работа данного (соревновательного) месяца, предшествующего месяца (подготовительного), а также психофизиологические и психологические факторы, фактор «переносимость нагрузок». Выбор величины ампли-

туды варьирования недельных нагрузок зависит еще и от фактора «переносимость нагрузок» (работоспособности).

Спортсмены со средней работоспособностью избегают резких колебаний нагрузки; те, кто способен переносить большие нагрузки, не боятся резких перепадов их по неделям. Однако и эти атлеты применяют большие перепады нагрузок не часто.

Спортсмены, у которых отмечается хорошая работоспособность, по сравнению с обладающими средней работоспособностью увеличивают нагрузку в каждой неделе за счет увеличения количества тренировочных занятий. В конечном итоге они выполняют большую тренировочную работу в месячном цикле.

Рациональное питание и регулирование веса спортсмена

Рациональное питание – одно из важнейших условий достижения высоких спортивных результатов.

Рациональное, то есть построенное на научной основе, питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть:

- оптимальной в количественном отношении, то есть соответствовать энергетическим затратам человека;
- полноценной в качественном отношении, то есть включать в себя все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), сбалансированные в наиболее благоприятных отношениях;
- разнообразной и содержащей различные продукты животного и растительного происхождения;
- хорошо усвояемой, вызывающей аппетит, обладающей приятным вкусом, запахом и внешним видом;
- доброкачественной и безвредной.

Важное значение имеет сбалансированность питания, которая обеспечивается оптимальным качественным и количественным соотношением белков, жиров, углеводов и минеральных солей, а также правильными с физиологической точки зрения пропорциями основных составных частей пищевых веществ – аминокислот, белков, жирных кислот, жиров, крахмала и сахара углеводов, взаимосвязи витаминов с другими компонентами пищи.

Питание, будучи одним из обязательных условий нормального физического развития, для спортсменов имеет особую значимость, поскольку физическая форма выступает для них определяющим фактором профессионального роста. Пища – основной «строительный» материал для наращивания мышечной массы, энергетический ресурс формирования спортивных кондиций, и без полноценного, сбалансированного питания все тренировочные усилия рискуют превратиться в бессмысленную трату времени. Без преувеличения можно сказать, что рациональное питание выступает важным компонентом эффективной тренировки.

Сгонка веса

Регулирование веса тела имеет немаловажное значение для спортивной практики. Естественно, что в первую очередь эта проблема привлекает внимание спортсменов, участвующих в соревнованиях с регламентированными правилами весового режима (борьба, бокс, армрестлинг и др.).

У каждого армрестлера есть свой так называемый «боевой вес», под которым подразумевается вес тренированного организма, свободного от излишних жировых запасов и жидкости. При «боевом весе» спортсмен чувствует себя легко и свободно, он собран, подвижен и быстр в движениях.

Для получения некоторого преимущества в силе рукоборцы стремятся выступать на соревнованиях в возможно меньшей для себя весовой категории. С этой целью некоторые из них прибегают к искусственному снижению веса.

На практике чаще всего используются два способа снижения веса тела: форсированный (в течение одного-двух дней) и плановый (в течение 7–30 дней). Основная масса спортсменов придерживается второго способа снижения веса.

Сгонять вес следует только перед особо значительными соревнованиями не более двух раз в год. При повторной сгонке веса через небольшой промежуток времени организм спортсмена испытывает еще большую нагрузку, чем раньше. Поэтому не рекомендуется дважды сгонять вес в период менее двух месяцев.

Чем выше степень тренированности армрестлера, тем лучше его самочувствие, тем легче переносит он потерю веса. При недостаточной тренированности и не вполне хорошем самочувствии снижение веса протекает трудно и нередко влечет за собой отрицательные явления в организме.

Снижение чрезмерно большого веса недопустимо ни при каких обстоятельствах. Полностью исключается сгонка веса и для спортсменов юношей и девушек, так как растущему организму свойственно быстрое прибавление веса и искусственное снижение его может принести большой урон здоровью.

Правила питания для снижения массы тела

Для достижения желаемого результата при снижении массы тела спортсмену необходимо придерживаться в питании следующих рекомендаций:

- Никогда не пропускать завтрак. Организм воспринимает пропуск в питании как «голодание» и замедляет метаболизм. Если нет времени на приготовление завтрака, можно заменить его протеиновым коктейлем или перекусом из набора продуктов с низким гликемическим индексом.

- Пережевывать пищу тщательно, получая при этом удовольствие. Не есть на ходу или перед телевизором и в ситуациях, когда еда поглощается автоматически.

– Есть не позднее, чем за 2–3 часа до сна. Иначе съеденная пища будет откладываться в виде жира, а не преобразовываться в энергию. Метаболизм во время сна замедляется.

– Есть небольшими порциями. В этом случае пища лучше усваивается, что позволяет поддерживать постоянный энергетический баланс.

– Не пить чай, кофе (кофеин) и другие тонизирующие препараты на ночь, которые мешают глубокому сну. Глубокий сон, в первые часы после засыпания, необходим для правильного функционирования гормональной системы как системы, регулирующей метаболизм.

– Отказ от алкоголя (его калории тратятся первыми, прочая пища может отложиться в жир). Алкоголь стимулирует выброс кортизола, который стимулирует аппетит.

– Отказ от кетчупа, майонеза как высококалорийных продуктов, содержащих большое количество вредных добавок.

– Темп снижения массы тела в *плановом* порядке должен быть не более 1 кг в неделю, иначе падает специальная работоспособность.

Режим питания – 4–5 раз в день, маленькими порциями. Необходимо выдерживать интервал между приемами пищи 4 часа, так как жиры начинают расщепляться только через 3 часа.

Основа меню – низкокалорийные продукты (блюда) с преобладанием овощей с низким гликемическим индексом.

Завтрак: предпочтение лучше отдать гречке (в ней содержится 14 г белка на 100 г продукта), добавлением небольшого количества животного белка (яйца, мясо, рыба, творог, несладкий йогурт).

Обед: сочетание белка (белая рыба, белое мясо) круп и овощей.

Ужин: белок (морепродукты, нежирная белая рыба, белое мясо) с овощами, содержащими клетчатку и пищевые волокна. Растительное масло (1 ст. ложка) с наличием омега-3 жиров.

Второй завтрак и полдник возможны как перекусы из овощей и фруктов.

Клетчатка и пищевые волокна: хороши овощи, особенно на ужин. Они долго, но легко перевариваются. Овощи в рацион должны включаться ежедневно. Суточная потребность в пищевых волокнах минимум 50 г. Необходимо четко знать, сколько граммов пищевых волокон содержится в тех или иных овощах.

Водный режим: на каждый килограмм веса должно приходиться 30 мл воды. Одна из причин избыточного веса – нехватка воды в организме. Пить необходимо только качественную бутилированную низкоминеральную воду.

Предпочтение в питании отдается овощам, овощным бульонам и супам, зелени, рыбе, индейке, нежирному куриному мясу, разнообразным семечкам, орехам, а также продуктам, содержащим сложные углеводы.

При этом полностью исключается из рациона жирная, жареная и мучная пища, всевозможные сладости, «быстрые» углеводы. Мясо по возможности заменяется рыбой или морепродуктами. Нежелательны перекусы в виде фруктов (с высоким гликемическим индексом), которые замедляют процесс расщепления жира.

Лучше отказаться и от цельного молока, имеющего высокий инсулиновый индекс. Молоко приводит к выбросу большого количества инсулина, что в итоге способствует переводу избытка углеводов в жиры.

Применение бессолевых диет необходимо сочетать с приемом корректоров водно-солевого обмена, поскольку фактором риска при таких диетах является резкое снижение работоспособности.

Рекомендуется применение слабительных средств, особенно солевых, значительно снижающих вес. Возможны также очистительные клизмы.

В последнее время все чаще применяются «жиросжигатели», которые искусственно ускоряют основной обмен, увеличивая число сердечных сокращений (кофеин, гуарана и др.), но их применение без физической нагрузки чревато метаболическими нарушениями в миокарде и дистрофией сердечной мышцы.

Наиболее физиологичным является применение L-карнитина (Элькара), который не только ускоряет липидный обмен, но и укрепляет мышечную ткань. Применяется при физической нагрузке, за 30 минут до еды, курсами.

Калорийность пищевых суточных рационов во время снижения веса не должна быть менее 2000 ккал для большинства мужчин и 1800 ккал для большинства женщин.

Применение мочегонных средств

Некоторые спортсмены для срочного снижения массы тела в период соревнований используют мочегонные препараты (диуретики) – такие как гипотиазид, диакарб, лазикс, новурит, урегит, фуросемид и др.

Опасность применения диуретиков заключается в том, что они выводят из организма жидкость вместе с необходимыми для нормального обмена веществ солями (калий, натрий, магний и т. д.), которые требуются для нормальной работы сердца. Диуретики, принимаемые без компенсирующей диеты и регуляторов водно-солевого обмена, могут привести к развитию сердечной недостаточности. Прием диуретиков может вызвать расстройство желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, понос), аллергические реакции, обострение кожных заболеваний. Некоторые наивные спортсмены, кроме того, пытаются диуретиками замаскировать прием других запрещенных препаратов.

Все диуретики запрещены МОК (допинг) и внесены в запрещенный список WADA (класс D).

Но легкие мочегонные средства в виде настоек и настоев из сырья растительного происхождения использовать разрешено. Это настои укропа, листа брусники, почек березы, плодов можжевельника, листьев толокнянки, травы хвоща полевого, цветков василька синего и т. п.

Используют с этой целью и сок «белой мякоти» арбуза, которая непосредственно примыкает к зеленой кожуре. Сок из этой части арбуза обладает прекрасными мочегонными свойствами, а в со-

четании с яблочным отличается приятным, освежающим вкусом. Его действие настолько сильно, что не рекомендуется в один прием пить более чем полстакана (даже в смеси с другими соками). И всегда помнить об опасности нитратов, которые могут превышать в арбузе норму.

Участие в соревнованиях.

Правила проведения поединка

Соревнования в армрестлинге проводятся по трем системам: «I» – с выбыванием после двух поражений; «II» – по «Олимпийской» системе – с выбыванием после первого поражения; «III» – по круговой системе. Решение о применении системы проведения определяется организацией, проводящей соревнования, и указывается в Положении о соревновании.

Во всех системах участники во время взвешивания проходят жеребьевку. В первом туре они располагаются по парам в порядке возрастания номеров по жребию.

К соревнованиям допускаются спортсмены: занимавшиеся армрестлингом не менее 6 месяцев, заявленные лично или тренером, прошедшие медицинский осмотр до начала соревнований.

Участники соревнований выступают в спортивной обуви и одежде; руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены.

Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь любые кольца, перстни и длинные ногти на пальцах.

Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. Участники имеют право использовать подставки. Во рту не должно быть жевательной резинки. Длинные волосы должны быть убраны, допускаются повязки.

Время, отведенное для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии секретарем соревнований, не должно превышать одной минуты. В противном случае спортсмену будет засчитано поражение. Спортсмен, фамилию которого секретарь назвал первой при вызове на поединок, должен занять место справа от рефери.

Участники поединка в любой момент по взаимной договоренности могут начать с применения связывания захвата или судейского захвата, или с того и другого.

В стартовой позиции спортсмены захватывают руки таким образом, чтобы рефери видел суставы верхних фаланг больших пальцев и имел возможность к ним прикоснуться. Сначала спортсмены ставят локти на подлокотники, а уже потом берут захват.

Захват рук должен располагаться над центром стола. Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, тыльная сторона кисти и предплечья должны составлять прямую линию.

Свободной рукой спортсмен должен держаться за штырь стола, при этом можно касаться или не касаться столешницы.

Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить в стартовой позиции дальше $\frac{2}{3}$ подлокотника. Между захватом и плечом спортсмена, между подбородком и захватом должно быть расстояние шириной в ладонь.

Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу необходимо убрать от дальней стойки стола. Невыполнение этого правила влечет предупреждение. Орыв ноги (ног) от пола после начала поединка не является нарушением.

Не разрешается сильное давление на кисть соперника или ее чрезмерное натяжение, т. е. действия, мешающие выставлению захвата на центр стола.

Поединок начинается по команде рефери «Ready! Go!» и заканчивается по команде «Stop!».

Победа присуждается спортсмену:

- при любом соприкосновении любой части руки от запястья до кончиков пальцев, а также предплечья соперника с валиком, либо прохождение любой части руки от запястья до кончиков пальцев проекции валика;

- если спортсмен получил второе предупреждение;

- если спортсмен не вышел на поединок в течение одной минуты;

- если спортсмен вышел на поединок не в спортивной форме или в форме, несоответствующей форме его команды;

- в случае умышленного разрыва захвата в проигрышной позиции (предплечье находилось ниже, чем $\frac{2}{3}$ от расстояния до валика);

- поединок, в котором спортсмен получил травму, считается проигранным. Но спортсмен будет вызываться к столу, пока не проиграет дважды (на двух руках);

- в случае любого нарушения, полученного, когда предплечье спортсмена находилось на расстоянии более чем $\frac{2}{3}$ амплитуды до валика.

В случае возникновения паузы в поединке (если кто-то из участников получил предупреждение) участники имеют право на отдых в течение не более 30 секунд.

После неумышленного разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем с пластмассовой или железной пряжкой. Если один из спортсменов умышленно разрывает захват, ему будет объявлено предупреждение и поединок будет продолжен без связывания рук участников.

Перед началом связывания захвата рук, участники должны поставить локти на соответствующие подлокотники, ладонь к ладони, поднять большие пальцы вверх, свободной рукой взяться за штырь.

Время отдыха спортсменов между поединками не должно быть менее 2 минут.

Нарушения правил, за которые спортсмену объявляется замечание:

- невыполнение команд рефери;
- преждевременный старт (фальстарт);
- если один из участников становится причиной отсрочки захвата;
- кратковременный отрыв руки от штыря после команды рефери «Go!».

Два замечания приравниваются к предупреждению (фолу).

Нарушения, за совершение которых спортсмену объявляется предупреждение (фол):

- отрыв локтя от подлокотника;
- соскальзывание локтя с подлокотника. Примечание: нарушением не считается, если локоть был оторван от подлокотника, но предплечье, бицепс или трицепс участника касались подлокотника. При этом локоть не выходит за проекцию подлокотника;
- пересечение средней линии стола головой, плечами;
- касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук;
- уход от борьбы – умышленный разрыв захвата;
- использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки (опасное положение). К опасному положению может быть отнесена борьба выпрямленной рукой в критическом положении или положение, в котором плечо атакующего выходит за линию захвата по направлению атаки.
- продолжительная потеря контакта свободной руки со штырем стола;
- опускание во время борьбы плеча руки, на которой происходит борьба ниже уровня подлокотника за исключением выигрышного положения. Выигрышным является положение, когда предплечье борющейся руки находится ниже, чем $\frac{2}{3}$ расстояния от вертикали до валика;

– сталкивание локтя противника с подлокотника движением вперед;

– любое движение руками или туловищем во время судейского захвата, после команды рефери – не двигаться;

– любое намеренное действие, совершаемое с целью поставить соперника в положение, наказываемое фолом, является нарушением, и нарушитель получает фол.

Нарушения, совершенные соперниками одновременно, считаются обоюдными. Поединок продолжается после остановки. Фолы соперникам не объявляются.

Рефери объявляет предупреждение (фол) за умышленный разрыв захвата, если:

– спортсмен умышленно раскрыл пальцы;

– спортсмен складывает пальцы так, чтобы образовать кулак в руке соперника;

– кисть спортсмена во время разрыва захвата скользит по предплечью соперника вниз.

Недопустимо неспортивное поведение по отношению к участникам соревнований, судьям, представителям команд. В зависимости от степени совершенного проступка неспортивного поведения участник или представитель могут быть либо дисквалифицированы, либо на них будет наложено взыскание, либо возможна совокупность этих наказаний.

Неспортивным является любое поведение с целью спровоцировать драку, споры или ситуации, могущие нанести урон безопасности, спорту, турниру и его репутации, сквернословие.

Профилактика травматизма и восстановление работоспособности

Необходимым условием правильной организации учебно-тренировочных занятий по армрестлингу является предупреждение травм.

Чаще всего получают травмы начинающие спортсмены: они еще недостаточно овладели техникой движения, не выработали координации в работе различных мышечных групп. Недостаточно тренированный спортсмен быстро утомляется. В таком состоянии у него наступает расстройство координационных функций, что может привести к травматизму.

Нередки случаи травм, причинами которых являются: нарушение правил и режима занятий и соревнований, отсутствие последовательности в тренировке, слабый контроль тренера-преподавателя и неправильный показ им техники движения рукой, плечом, корпусом, неудовлетворительная страховка (или ее отсутствие), недисциплинированность занимающихся, т. е. недостатки в организации и методики проведения тренировки.

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники, исключающей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения приемов борьбы;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебных занятий и соревнований.

Во избежание ссадин и царапин кожных покровов рук во время поединка необходимо коротко стричь ногти, снимать перстни, кольца, браслеты, часы и т. п.

На тренировках тренер-преподаватель, а на соревнованиях судья должны внимательно следить за действиями соперников,

не допуская опасных положений и движений, которые могут привести к травмам, и своими действиями вовремя остановить поединок.

Восстановление после травм

К сожалению, приходится признать, что армрестлинг является довольно травмоопасным видом спорта. Если спортсмен не соблюдает осторожность, он может травмировать себе плечо, руку или запястье.

Спортсмен должен быть более осведомлен о возможностях реабилитации, чтобы период восстановления сократился и прошел более удачно.

Одна из основных целей любой программы реабилитации – укрепление травмированной области. После травмы рукоборец должен сосредоточиться на усилении тканей, соединяющих между собой суставы (связок), крепящих мышцы к костям (сухожилий) и других соединительных структур.

Кроме усиления травмированной области, спортсмен должен также увеличивать мощность (или скорость) каждого конкретного движения. Нарботка скорости должна вестись так, чтобы сила использовалась во всем диапазоне движения при выполнении упражнений.

Большая часть травм обычно происходит вследствие разрыва «мышечно-сухожильного комплекса», то есть ткани, соединяющей мышцы и сухожилия. После травмы вокруг разрыва появляется так называемая «рубцовая ткань», защищающая травмированную область.

Чтобы предотвратить образование избытка рубцовой ткани, любая программа реабилитации должна предусматривать контролируемые нагрузки травмированной области для принудительного вытягивания нарастающих тканей в нужном направлении.

Иммобилизация. Если у спортсмена нет перелома или очень сильного разрыва тканей, иммобилизация принесет больше вреда, чем пользы. Порой самое худшее, что спортсмен может делать при травме, – бездействие.

Если мышцы и сустав неподвижны (например, в гипсе), спортсмен за пять недель может потерять половину силы, то есть в день теряется до 1,5 процента. Когда мышцы не работают, производство белка и рост волокон замедляются. Более того, ускоряется распад белка, а, следовательно, волокна уменьшаются. Неподвижность также ведет к разрастанию рубцовой ткани, поскольку специальные клетки (фибробласты) начинают расти во всех направлениях, вместо направления тяги, как бывает при нормальной работе мышц.

Очевидно, любая иммобилизация на длительный срок – далеко не лучшее решение.

Силовая тренировка. Хотя нагрузка иногда полезна для укрепления травмированных тканей, ее нужно использовать в подходящее время. Медленные движения и высокое сопротивление, характерные для силовой тренировки, могут привести к сжатию суставов, а значит, ослаблению притока питательных веществ в травмированный участок. Кроме того, могут пострадать нежные поверхности суставов. Наконец, силовая тренировка может не обеспечить спортсмену восстановления поврежденных тканей в полном диапазоне движения. На первом этапе реабилитации спортсмен, возможно, захочет воздержаться от силовой тренировки.

Изокинетические упражнения. Этот тип упражнений рекомендовался как один из наиболее полезных для реабилитации. Изокинетические тренировки (с регулируемой нагрузкой) стали популярны благодаря специальным тренажерам. Подобные устройства, как правило, слишком дороги для индивидуальных покупателей, но тренировки со жгутами происходят по тем же принципам. Латексные жгуты позволяют спортсмену применять нагрузки различной интенсивности.

В отличие от силовой тренировки, такая работа позволяет спортсмену прорабатывать травмированный участок в полном диапазоне движения. Различия в сопротивлении мышц, определяемые изменением рычага, также учитываются при работе со жгутами.

Упражнения с переменной нагрузкой более полезны, чем силовая тренировка (или изотонические упражнения), поскольку сводит к минимуму сжатие суставов.

Тренировка со жгутами позволяет травмированным спортсменам нагружать мышцу или сустав в полном диапазоне при высоких скоростях. Это обеспечивает более быстрый приток питательных веществ в травмированную область, нежели при подъеме больших весов в контролируемом диапазоне.

Проще говоря, высокая скорость упражнений со жгутами дает возможность лучшего смазывания сустава и прилегающей к нему области. Травмированный спортсмен может начать тренировки со жгутами через сравнительно небольшое время после травмы.

Изокинетическая нагрузка на поврежденную область уменьшает количество рубцовой ткани, поскольку фибробласты принудительно вытягиваются в желаемом направлении. Рубец не только уменьшается, но и становится более гибким. Наблюдается увеличение силы напряжения мышц, а также их размера. Еще одно преимущество упражнений со жгутами – экономичность. Эти приспособления не только более дешевы, нежели специальные тренажеры; их можно носить с собой повсюду.

Четыре фазы упражнений со жгутами.

Прежде чем составлять свою собственную программу реабилитации, имеет смысл посоветоваться со специалистом. Приведенные ниже процедуры можно рассматривать как примеры для Вас и Вашего наставника. Не обольщайтесь простотой упражнений со жгутом. Для достижения максимального результата от этих устройств спортсмен должен свободно ориентироваться в предмете и быть устремленным к достижению полной реабилитации. В общем случае программа тренировок со жгутами включает в себя четыре стадии, каждая из которых длится две недели.

Первая фаза – «короткая и медленная». Целевые мышцы и суставы подвергаются коротким растягивающим движениям с малой скоростью. Это усиливает кровоток в прорабатываемой области (а значит, приток туда питательных веществ) и выброс крови из по-

врежденного участка за счет «насосного» действия мышц. С кровью уносятся продукты распада, вызывающие набухание. Медленные и короткие движения первой фазы заставляют фибробласты строить мышечную ткань в одном направлении. Это предотвращает образование спаек и рубцов. Длительность упражнений – две минуты в день.

Вторая фаза – «короткая и быстрая»: движения делаются в ограниченном диапазоне, как и ранее, но скорость увеличивается. Повышение скорости улучшает приток питательных веществ, и коллаген (хрящ) на поверхности суставов нарастает быстрее. Кроме того, спортсмен начинает приближаться к тем скоростям, на которых он работает во время соревнований по армрестлингу. В данной фазе начинает расти сила. Упражняться следует каждый день до утомления.

Третья фаза любой программы реабилитации с использованием жгутов требует от спортсмена работы в полном диапазоне движений, но медленно (почти возврат к первой фазе). Задача данной стадии – наращивание силы и массы в травмированной области. Спортсмен должен тренироваться через день до утомления, чтобы мышцы и суставы могли отдохнуть в течение двух суток. К концу фазы должно наблюдаться значительное увеличение сил.

Четвертая фаза требует работы в полном диапазоне и на больших скоростях, чем в третьей фазе. Здесь приток питательных веществ к месту травмы достигает максимума. Так же, как и в третьей фазе, тренироваться надо через день.

Поддерживайте симметрию. Спортсмен должен помнить о необходимости тренировать обе стороны тела, для сохранения симметрии, начиная с более сильной. Если Вы работаете над здоровой стороной, происходит как бы «обучение» нервно-мышечных связей, и процесс реабилитации ускоряется. Кроме того, если мышцы и суставы воспаляются и/или болят, спортсмен может использовать массаж льдом (10–15 минут).

В общем случае восстановление после травм мышц и суставов почти так же важно, как тренировки для предотвращения травм.

Связки, которые не разрабатываются, имеют привычку сжиматься сильнее. Неустойчивость групп мышц может усиливаться за счет дополнительного мышечного натяжения и сжатия связок.

Это особенно заметно в плечевом суставе, поскольку головка плечевой кости (гумерус) свободно сидит в суставе. Если мышцы и связки слабы, сильная нагрузка приводит к смещению и вывиху. Симптомы неправильной работы мышцы или сустава сперва малозаметны, но постепенно усиливаются до невозможности работать.

Обычно наблюдается четыре фазы:

- боль после деятельности;
- боль в ходе и после деятельности без существенного затруднения приемов армрестлинга;
- боль во время и после деятельности, сильно мешающая работе;
- хроническая боль, не позволяющая работать нормально.

Контрольные вопросы

1. В каком году прошел первый чемпионат мира по борьбе на руках?
2. Какие вы знаете организации, развивающие армрестлинг в России?
3. Назовите основные элементы стартовой позиции в армрестлинге.
4. Какие способы атакующих действий вы знаете?
5. В чем заключается подготовка к поединку?
6. На чем основывается выбор тактики проведения поединка?
7. Назовите задачи специальной физической подготовки в армрестлинге.
8. Какие специально-подготовительные упражнения в армрестлинге вы знаете?
9. Опишите борьбу за столом как средство специальной физической подготовки армрестлера.
10. Охарактеризуйте принципы физической подготовки в армрестлинге.
11. Какие тренировочные циклы вы знаете?

12. Каким гигиеническим требованиям должна соответствовать пища?
13. Как вы понимаете сбалансированное питание, что оно подразумевает?
14. Какие способы снижения массы тела вы знаете?
15. Перечислите условия, при которых армрестлеру присуждается победа.
16. Укажите нарушения за совершение которых спортсмену объявляется предупреждение (фол).
17. Назовите основные причины травматизма в армрестлинге.
18. Какие способы реабилитации после травм вы знаете?

Список литературы

1. Армспорт : учеб.-метод. пособие / А. В. Скоробогатов, М. В. Перфильев, ГОУВПО «Удмурт. гос. ун-т», Каф. физ. воспитания. - Ижевск, 2008. – 74 с.
2. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский. – 3-е изд. – Минск : 2006. – 384 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
4. Драгнев Ю. В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Ч. 1. «Армспорт» : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Ю. В. Драгнев. – Луганск : ЛНУ им. Тараса Шевченко, Элтон-2, 2011. – 428 с.
5. Живора П. В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / П. В. Живора, А. И. Рахматов. – М. : Академия, 2001. – 112 с.
6. Живора П. В. Теория и методика армспорта : учеб. программа / П. В. Живора. – М., 2002. – 48 с.
7. Кулиненков О. С. Диета в практике спорта. Книга о вкусной и полезной пище спортсмена / О. С. Кулиненков, А. Н. Борисов, Л. С. Юрина. – М. : Спорт, 2021. – 368 с.
8. Усанов Е. И. Армрестлинг – борьба на руках : учеб. пособие / Е. И. Усанов, Л. В. Чугина. – М. : РУДН, 2006. – 298 с.
9. www.armsport-rus.ru
10. www.ironworld.ru
11. <http://armsport1.ucoz.ru>

Приложение 1

Словарь специальных терминов

«**Захват**» – действие, во время которого спортсмен сжимает руку соперника своей рукой.

«**Натяжка**» – состояние напряжения плечелучевой мышцы в движении с поднятием руки соперника вверх и на себя в полупронированном положении предплечья.

«**Подтяжка**» – состояние напряжения широчайшей мышцы в движении с подтягиванием руки соперника под себя и вниз в полупронированном положении предплечья.

«**Пронация**» – вращательное движение предплечья наружу.

«**Рабочий угол**» – угол в локтевом суставе, позволяющий спортсмену выдерживать максимальную статическую нагрузку.

«**Старт**» – быстрое движение спортсмена по сигналу «Ready! Go!».

«**Супинация**» – вращательное движение предплечья вовнутрь.

«**Сустав**» – состояние статического напряжения плечелучевой, плечевой и широчайшей мышц в движении с давлением на руку соперника в сторону.

«**Атакующие приемы**» – приемы борьбы, которые характеризуются быстрыми и настойчивыми движениями к победе с перетягиванием руки соперника на свою зону стола.

«**Верх**» – разновидность технических приемов борьбы, обусловленная сгибанием и выкручиванием (пронация предплечья) кисти:

– «**верх**» – выполняется с «высокой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом 45–90°, наклоном туловища параллельно столу и полуприседом под стол;

– «**верх, пронация**» – выполняется с «высокой» руки, высокого захвата; – «натяжки» руки соперника на себя, выкручиванием (пронацией) кисти, углом между предплечьем и плечом 45–90°, наклоном туловища параллельно столу и полуприседом под стол;

«Крюк» (в атаке) – разновидность технических приемов борьбы, обусловленная закручиванием (супинация предплечья) кисти:

– **«крюк к себе»** выполняется как с «высокой», так и с «низкой» руки, высокого захвата, «подтяжкой» руки соперника под себя, закручиванием (супинацией предплечья) кисти, углом между предплечьем и плечом 45–90°, наклоном туловища параллельно столу и полуприседом под стол;

– **«крюк в сторону»** выполняется как с «высокой», так и с «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, закручиванием (супинацией предплечья) кисти, углом между предплечьем и плечом 45–90°, наклоном туловища с поворотом на 45°;

– **«крюк вперед»** выполняется как с «высокой», так и с «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, закручиванием (супинацией предплечья) кисти, углом между предплечьем и плечом 45–90°, толчком руки соперника, наклоном на 45°.

«Лом» – разновидность технических приемов борьбы, обусловленная сгибанием кисти:

– **«лом с наклоном туловища параллельно столу»** выполняется как с «высокой», так и с «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом 45–90°, толчком руки соперника.

– **«лом с поворотом туловища на 45°»** выполняется как с «высокой», так и с «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом 45–90°, толчком руки соперника.

«Прогиб» – разновидность технических приемов борьбы, обусловленная пригибанием кисти:

– **«прогиб в сторону»** выполняется как с «высокой», так и с «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, прогибом кисти, углом между предплечьем и плечом 45–90°, толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу;

– **«прогиб к себе»** выполняется как с «высокой», так и с «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, прогибом кисти, углом между предплечьем и плечом 45–90°, толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу;

– **«прогиб вперед»** выполняется как с «высокой», так и с «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, прогибом кисти, углом между предплечьем и плечом 45–90°, толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.

«Защитные приемы» – приемы борьбы, которые характеризуются быстрыми и настойчивыми движениями к победе с перетягиванием руки соперника из его зоны или из центра стола на свою:

– **«крюк (ПЛМ) на плечелучевую мышцу»** выполняется как с «высокой», так и с «низкой» руки, высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, закручиванием кисти, углом между предплечьем и плечом 45–90°, «стартом» на зону соперника, удержанием руки соперника, «подтяжкой» руки соперника, акцентируя внимание на плечелучевой мышце;

– **«крюк (ЛС) на локтевой сустав»** выполняется с «высокой», так и с «низкой» руки, высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, закручиванием кисти, углом между предплечьем и плечом 45–90°, «стартом» на зону соперника, акцентируя внимание на локтевом суставе и бицепсе;

– **«полумесяц на себя в сторону»** выполняется как с «высокой», так и с «низкой» руки, высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, выкручиванием кисти, пронацией предплечья, углом между предплечьем и плечом 45–90° «стартом» назад в сторону, наклоном туловища в противоположную сторону, акцентируя внимание на плечелучевой мышце;

– **«полумесяц на себя по центру»** выполняется как с «высокой», так и с «низкой» руки, высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, выкручиванием кисти, пронацией предплечья, углом между предплечьем и плечом 45–90°, «стартом» обратно на себя, акцентируя внимание на плечелучевой мышце и круглом пронаторе.

Приложение 2

Судейская терминология

1. «Поставить локти!» – «Put elbows on the table!» («Пур элбоуз он зэ тэйбл!»).
2. «Открыть кисть!» – «Open the hands!» («Оупн зэ хэндз!»).
3. «Закрывать большие пальцы!» – «Close the thumbs!» («Клоуз зэ тамз!»).
4. «Закрывать кисть!» – «Close the hands!» («Клоуз зэ хэндз!»).
5. «Выпрямить запястье!» – «Straighten the hands!» («Страйтен зэ хэндз!»).
6. «Выпрямить плечи!» – «Square the shoulders!» («Скваза зэ шаулдз!»).
7. «Плечи назад!» – «Shoulders back!» («Шаулдз бэк!»).
8. «Не двигаться!» – «Don't move!» («Доунт мув!»).
9. «Внимание! Марш!» – «Ready! Go!» («Рэди! Гоу!»).
10. «Соскальзывание локтя!» – «Elbow slip!» («Элбоу слип!»).
11. «Отрыв локтя!» – «Elbow lifted!» («Элбоу лифтед!»).
12. «Опасная позиция!» – «Injury prone position!» («Инджури проун позишн!»).
13. «Объявление первого предупреждения!» – «One foul!» («Уан фаул!»).
14. «Объявление второго предупреждения!» – «Two fouls!» («Ту фаулз!»).
15. «Окончание поединка!» – «Stop!» («Стоп!»).
16. «Объявление победителя!» – «Winner!» («Уинэр!»).

Приложение 3

Учебно-тренировочный план для спортсменов 1-й степени обучения (1-й год обучения)

Неделя 1-я – количество подходов 2–3, повторений – 30– 40.

Тренировка 1

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Жим в тренажере Смита.
3. Разгибание рук на блочном тренажере.
4. Сгибание руки молотковым хватом с отягощением на ремне.
5. Обучение технике (стойка, стартовое положение).
6. Сгибание рук в запястьях сидя молотковым хватом.
7. Подъем ног, лежа на горизонтальной скамье.

Тренировка 2

1. Разгибание туловища лежа в тренажере.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
3. Обучение технике (перетягивание соперника).
4. Сгибание рук со штангой стоя.
5. Супинация - пронация кисти, отягощение на ремне
6. Прыжки на высоту.
7. Ходьба с отягощением в руках.

Тренировка 3

1. Подтягивание на перекладине.
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
3. Разведение гантелей в стороны сидя.
4. Упражнения с резиновым жгутом.
5. Обучение технике (стойка, стартовое положение, перетягивание соперника).
6. Сгибание рук в запястьях сидя.
7. Скручивание туловища.

Неделя 2-я – количество подходов 2–3, повторений – 25– 30.

Тренировка I

1. Приседания со штангой на груди.
2. Разгибание рук на блочном тренажере.
3. Разгибание ног на тренажере.
4. Сгибание руки молотковым хватом с отягощением на ремне.
5. Обучение технике (стойка, стартовое положение, фаза атаки-бок).
6. Сгибание рук в запястьях сидя молотковым хватом.
7. Супинация – пронация кисти с отягощением.

Тренировка 2

1. Разгибание туловища, лежа в тренажере.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.
3. Сгибание руки с гантелью сидя.
4. Протягивание штанги к подбородку.
5. Жим штанги на наклонной скамье.
6. Становая тяга.
7. Сидя сгибание рук в запястьях сидя.

Тренировка 3

1. Подтягивание на перекладине.
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
3. Упражнения с резиновым жгутом.
4. Имитация борьбы «бок».
5. Тяга верхнего блока к груди обратным хватом.
6. Сгибание на бицепс, с пронацией кисти.
7. Подъем ног в висе на перекладине.

Неделя 3-я – количество подходов 3–4, повторений – 20– 25.

Тренировка 1

1. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.
2. Тяга штанги, стоя в наклоне.
3. Сведение-разведение рук лежа на наклонной скамье
4. Сгибание на бицепс, с пронацией кисти.
5. Сгибание рук со штангой в запястьях сидя.

6. Жим ногами на тренажере.
7. Ходьба с дисками в руках (хват пальцами за край диска).

Тренировка 2

1. Разгибание туловища, лежа в тренажере.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Становая тяга с гирей.
5. Жим штанги вверх, сидя.
6. Сгибание руки на скамье Скотта.
7. Скручивание туловища.

Тренировка 3

1. Тяга верхнего блока сидя за голову.
2. Жим штанги, лежа на горизонтальной.
3. Имитация борьбы «бок».
4. Сгибание рук с W-образной штанкой.
5. Обучение технике (стартовое положение, фаза атаки – бок).
6. Тяга становая со штангой (с расширителями).
7. Супинация - пронация кисти отягощение на ремне.

Неделя 4-я – количество подходов 3–4, повторений – 20– 25.

Тренировка 1

1. Разгибание туловища, лежа в тренажере.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях
3. Имитация борьбы на верхнем блоке.
4. Становая тяга.
5. Жим штанги на наклонной скамье.
6. Подтягивание на перекладине по укороченной амплитуде.
7. Подъем ног в висе на перекладине

Тренировка 2

1. Тяга верхнего блока сидя к груди.
2. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье узким хватом.
3. Имитация борьбы «бок».
4. Сгибание руки молотковым хватом с отягощением на ремне.

5. Обучение технике (стартовое положение, фаза атаки-бок).
6. Тяга становая со штангой (с расширителями).
7. Пронация кисти с отягощением на ремне.

Тренировка 3

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Тяга вертикального блока сидя за голову.
3. Подъем рук с гантелями через стороны вверх.
4. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
5. Отведение кисти с односторонней гантелью.
6. Супинация-пронация кисти с отягощением.
7. Лежа подъем туловища.

Неделя 5-я – количество подходов 4–5, повторений – 15– 20.

Тренировка 1

1. Тяга горизонтального блока к животу.
2. Приседания со штангой на груди.
3. Супинация-пронация кисти с отягощением.
4. Имитация борьбы на верхнем блоке.
5. Жим ногами на тренажере.
6. Жим штанги стоя.

Тренировка 2

1. Тяга гантели стоя в наклоне.
2. Сгибание руки молотковым хватом с отягощением на ремне.
3. Имитация борьбы на верхнем блоке.
4. Подтягивание на перекладине по укороченной амплитуде.
5. Сгибание рук с W - образной штангой.
6. Сгибание рук в запястьях сидя.
7. Подъем ног в висе на перекладине.

Тренировка 3

1. Протягивание штанги к подбородку.
2. Жим штанги лежа.
3. Пронация кисти с отягощением на ремне.
4. Обучение технике (фаза атаки-верх).

5. Имитация борьбы со жгутом.
6. Сгибание рук в запястьях сидя молотковым хватом.
7. Скручивание туловища.

Неделя 6-я – количество подходов 4–5, повторений – 10– 15.

Тренировка 1

1. Подтягивание на перекладине обратным хватом.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Сгибание руки на скамье Скотта.
4. Имитация борьбы на верхнем блоке.
5. Сведение-разведение рук лежа на горизонтальной скамье.
6. Сгибание рук в запястьях сидя.
7. Подъем туловища, лежа на скамье.

Тренировка 2

1. Тяга верхнего блока за голову.
2. Тяга становая.
3. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.
4. Пуловер с гантелью.
5. Супинация-пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Имитация борьбы на верхнем блоке.
7. Сгибание рук в запястьях сидя.

Тренировка 3

1. Тяга штанги к подбородку.
2. Жим штанги лежа.
3. Тяга штанги в наклоне.
4. Сгибание на бицепс с пронацией кисти.
5. Обучение технике (фаза атаки-верх).
6. Сгибание руки молотковым хватом с отягощением на ремне.
7. Скручивание туловища с поворотами.

Неделя 7-я – количество подходов 5–6, повторений – 20–25, интенсивность в упражнениях с отягощениями до 50–60 %.

Тренировка 1

1. Подтягивание на перекладине по укороченной амплитуде.
2. Приседания со штангой на груди.
3. Сгибание рук с W - образной штангой.
4. Имитация борьбы на верхнем блоке.
5. Разгибание ног на тренажере сидя.
6. Сгибание рук со штангой в запястьях сидя.
7. Висы на перекладине (статика).

Тренировка 2

1. Становая тяга.
2. Сведение-разведение рук на тренажере «Бабочка».
3. Тяга штанги в наклоне.
4. Супинация-пронация кисти со жгутами.
5. Имитация борьбы на верхнем блоке.
6. Сгибание кисти на верхнем блоке.
7. Скручивание туловища.

Тренировка 3

1. Тяга штанги к подбородку.
2. Жим лежа на наклонной скамье.
3. Сгибание на бицепс, с пронацией кисти.
4. Супинация-пронация кисти с отягощением.
5. Обучение технике (фаза атаки-верх).
6. Статическое удержание гири на скамье Скотта.
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на пальцах.

Неделя 8-я – количество подходов 5–6, повторений – 15–20, интенсивность в упражнениях с отягощениями до 50–70 %.

Тренировка 1

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Тяга гантели стоя в наклоне.
3. Сгибание руки молотковым хватом с отягощением на ремне.
4. Имитация борьбы на верхнем блоке.
5. Сгибание кисти на верхнем блоке.

6. Ходьба с дисками в руках (хват пальцами за край диска).
7. Скручивание туловища

Тренировка 2

1. Тяга штанги, стоя в наклоне.
2. Жим штанги вверх, стоя.
3. Сгибание руки молотковым хватом с отягощением на ремне.
4. Имитация борьбы на верхнем блоке.
5. Разгибание рук на блочном тренажере.
6. Сгибание рук с W - образной штангой.
7. Подъем ног из виса на перекладине.

Тренировка 3

1. Жим лежа
2. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с отягощением
3. Подъем рук с гантелями через стороны вверх.
4. Супинация-пронация кисти с отягощением на ремне.
5. Обучение технике (фаза атаки- крюк).
6. Статическое удержание гири на скамье Скотта.
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на пальцах.

Неделя 9-я – количество подходов 4–5, повторений – 10–15, интенсивность в упражнениях с отягощениями до 70–80 %.

Тренировка 1

1. Подтягивания, висы на перекладине.
2. Приседания со штангой на груди.
3. Тяга одной рукой в наклоне.
4. Сгибание руки молотковым хватом с отягощением на ремне.
5. Сгибание кисти на верхнем блоке.
6. Разгибание туловища, лежа в тренажере.
7. Подъем туловища лежа на скамье.

Тренировка 2

1. Становая тяга
2. Тяга верхнего блока к груди.
3. Жим штанги лежа.

4. Сгибание на бицепс с пронацией кисти.
5. Сгибание рук в запястьях молотковым хватом.
6. Сгибание-разгибание рук в упоре на пальцах.
7. Подъем ног из виса на перекладине.

Тренировка 3

1. Подтягивание на перекладине по укороченной амплитуде.
2. Жим штанги вверх стоя.
3. Тяга становая с расширителями.
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением.
5. Имитация борьбы со жгутами.
6. Обучение технике (фаза атаки-бок).
7. Сгибание рук в запястьях сидя.

Неделя 10-я – количество подходов 4–5, повторений – 8–12 и до макс., интенсивность в упражнениях с отягощениями до 80 %.

Тренировка 1

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Разгибание ног на тренажере.
3. Сгибание на бицепс, с пронацией кисти.
4. Имитация борьбы на верхнем блоке.
5. Сгибание рук со штангой в запястьях сидя.
6. Ходьба с отягощением в руках.
7. Скручивание туловища с поворотом.

Тренировка 2

1. Жим лежа.
2. Становая тяга.
3. Тяга верхнего блока к груди.
4. Имитация борьбы на вертикальном блоке.
5. Сгибание рук с W - образной штангой.
6. Сгибание рук в запястьях молотковым хватом.
7. Сгибание-разгибание рук в упоре на пальцах.

Тренировка 3

1. Жим штанги вверх, стоя.
2. Становая тяга с расширителями.
3. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.
4. Сгибание руки на скамье Скотта.
5. Имитация борьбы со жгутами.
6. Обучение технике (фаза атаки-крюк).
7. Скручивание туловища.

Неделя 11-я – количество подходов 5–6, повторений – 6–10 и до макс., интенсивность в упражнениях с отягощениями до 80–85 %.

Тренировка 1

1. Подтягивания, висы на перекладине.
2. Сгибание руки молотковым хватом с отягощением на ремне.
3. Борьба за столом.
4. Сгибание кисти на верхнем блоке.
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на пальцах.
6. Разгибание туловища лежа в тренажере.
7. Скручивание туловища.

Тренировка 2

1. Жим лежа на наклонной скамье.
2. Становая тяга.
3. Тяга верхнего блока к груди.
4. Подтягивание на перекладине по укороченной амплитуде.
5. Имитация борьбы на вертикальном блоке.
6. Сгибание на бицепс с пронацией кисти.
7. Сгибание рук в запястьях сидя.

Тренировка 3

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Жим штанги вверх стоя.
3. Тяга штанги стоя в наклоне.
4. Имитация борьбы со жгутом.
5. Обучение техники (фаза атаки-верх)

6. Сгибание рук с W – образной штангой.
7. Ходьба с отягощением в руках.

Неделя 12-я – количество подходов 5–6, повторений – 4–10 и до макс., интенсивность в упражнениях с отягощениями до 85–90 %.

Тренировка 1

1. Подтягивания, висы на перекладине.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Сведение-разведение рук на тренажере «Бабочка».
4. Подъем рук с гантелями через стороны вверх.
5. Французский жим.
6. Ходьба с отягощением в руках
7. Скручивания туловища с поворотом.

Тренировка 2

1. Лазание по канату без помощи ног.
2. Становая тяга.
3. Тяга верхнего блока за голову.
4. Сгибание руки на скамье Скотта.
5. Имитация борьбы на вертикальном блоке.
6. Супинация-пронация кисти с отягощением.
7. Подъем ног из виса на перекладине.

Тренировка 3

1. Жим штанги лежа.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.
3. Тяга нижнего блока к животу.
4. Имитация борьбы со жгутами.
5. Статическое удержание гири на скамье Скотта.
6. Обучение технике (фаза атаки-бок, крюк).
7. Сгибание рук в запястьях молотковым хватом.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Краткий исторический обзор развития армрестлинга	5
История развития армрестлинга в СССР и России	6
Техника армрестлинга	8
Стартовая позиция	9
Способы атакующих действий	11
Тактическая подготовка	15
Подготовка к поединку	16
Проведение поединка	17
Общая и специальная физическая подготовка	19
Основные общеподготовительные упражнения	21
в армрестлинге	21
Специально-подготовительные упражнения	22
в армрестлинге	22
Работа с партнером за армстолом	29
Принципы физической подготовки в армрестлинге	31
Периодизация спортивной тренировки	36
Рациональное питание и регулирование веса спортсмена ..	39
Сгонка веса	40
Правила питания для снижения массы тела	41
Применение мочегонных средств	44
Участие в соревнованиях. Правила проведения поединка ..	45
Профилактика травматизма и восстановление работоспособности	49
Восстановление после травм	51
Контрольные вопросы	55
Список литературы	57
Приложение 1. Словарь специальных терминов	58
Приложение 2. Судейская терминология	61
Приложение 3. Учебно-тренировочный план для спортсменов 1-й ступени обучения (1-й год обучения) ..	62

Учебное издание

Перфильев Максим Владимирович
Скоробогатов Алексей Викторович

Основы армрестлинга

Учебно-методическое пособие

*Авторская редакция
Компьютерная верстка: А. Ж. Фаттахова*

Подписано в печать 29.12.2023. Формат 60х84¹/₁₆.

Усл. печ. л 4,3. Уч.-изд.л 4,03.

Тираж 18 экз. Заказ 2210.

Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, 4Б, каб. 021
Тел. : + 7 (3412) 916-364, E-mail: editorial@udsu.ru

Типография издательского центра «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, Университетская, д. 1, корп. 2
Тел. 68-57-18