

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

---

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Пензенский государственный университет  
архитектуры и строительства»

## **АРМРЕСТЛИНГ В ВУЗЕ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА**

Рекомендовано Редсоветом университета  
в качестве учебного пособия для студентов,  
обучающихся по направлениям 270100.62 «Архитектура»,  
072500.62 «Дизайн» и 270800.62 «Строительство»

Пенза 2013

УДК 378.172(075.8)

ББК 75

А83

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент  
А.А. Воробьев;  
кандидат педагогических наук, доцент  
М.М. Щептев

**Армрестлинг** в вузе: техника, тактика: учеб. пособие /  
А83 Т.А. Петухова, Л.Ф. Колокатова, М.М. Чубаров, Ю.С. Корни-  
лов. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 84 с.

Использованы материалы научно-исследовательских работ и опытные данные российских ученых и практикующих тренеров, касающиеся такого вида спорта как армрестлинг. Учтены преобразования, произошедшие в отечественной системе физического воспитания в вузах.

Описана тактика и техника борьбы, представлены правила соревнований. Раскрыты вопросы техники безопасности при занятиях армрестлингом. Содержатся материалы по планированию спортивно-тренировочных занятий, представлены специализированные тренировочные программы.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлениям 270100.62 «Архитектура», 072500.62 «Дизайн» и 270800.62 «Строительство» и занимающихся в группах спортивного совершенствования, а также для тренеров-преподавателей вузов.

© Пензенский государственный университет  
архитектуры и строительства, 2013

© Петухова Т.А., Колокатова Л.Ф.,  
Чубаров М.М., Корнилов Ю.С., 2013

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	6
1. ИСТОРИЯ АРМРЕСТЛИНГА.....	7
2. СПАРРИНГ .....	9
3. ТАКТИКА И ТЕХНИКА БОРЬБЫ .....	12
4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ .....	18
5. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА .....	35
6. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	39
7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	45
8. ТРЕНИРОВКА.....	54
10. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОТБОР В АРМСПОРТЕ .....	80
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	82

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Представляемое учебное пособие отображает основное содержание одного из молодых, но достаточно прогрессивных, видов спорта. За 10 лет его существования было подготовлено только в Москве около 100 мастеров спорта России, из них 10 заслуженных.

Армрестлинг является одним из средств физического воспитания, он популярен среди молодежи, а его универсальность позволяет заниматься им в любом возрасте. Однако основная проблема, с которой столкнулись спортсмены и тренеры, – практически полное отсутствие грамотных систем тренировочного процесса в этом виде спорта. Причина ясна и достаточно объективна – их относительная новизна и недостаток теоретической базы. Практически единственный способ создания методики тренировки – это механическое заимствование из других видов спорта, большей частью – из тяжелой атлетики.

В тяжелой атлетике был разработан и широко использовался научный системный подход. Существовало целое научное направление. Результаты внедрялись в реальный тренировочный процесс. Руководителями сборных команд являлись крупнейшие ученые: Воробьев А.Н., Медведев А.С., Прилепин А.С. и др. Однако механический перенос методики из тяжелой атлетики не дал желаемых результатов, так как цели, стоящие перед спортсменами, были совершенно разные.

Западные же методики, по сути, являются не чем иным, как просто рекламоносителями для производителей пищевых добавок.

Атлетические виды спорта многообразны, и каждый из них обладает своими особенностями, поэтому для армрестлинга необходимы специальные системы, учитывающие его специфические закономерности.

В работе использованы материалы последних научно-исследовательских данных, значимых для рассматриваемого вида спорта, разработанные российскими учеными и практикующими тренерами. Приняты во внимание, кроме прочего, и произошедшие преобразования в отечественной системе физического воспитания в вузах.

В тексте выделены две части. Первая часть пособия посвящена тактике и технике борьбы, представлены правила соревнований. Раскрыты вопросы техники безопасности при занятиях армрестлингом.

Вторая содержит материалы по планированию спортивной тренировки, представлены специализированные тренировочные программы: начальной системы тренировки, базовой, непосредственной подготовки к соревнованиям. Автор уделяет большое внимание общей физической подготовке новичков, т.к. практический опыт работы со сборной командой вуза показал недостаток в базовой подготовке студентов и не-

допонимание роли функционально-базовой подготовки. Представлены особенности силовой тренировки девушек. Правила участия в соревнованиях отражают стартовую позицию, нарушение правил, определение победителя.

Пособие предназначено в первую очередь для студентов, занимающихся в группах спортивного совершенствования, а также для тренеров-преподавателей вузов. Пособие может быть использовано для углубленной подготовки в соответствии со следующим уровнем подготовленности спортсмена. Соответственно этапы подготовки представлены дифференцированно по степени углубления.

Библиографический указатель литературы, раскрывающий подробности того, о чем идет речь в тексте, приведен в конце работы.

Авторы считают своим долгом выразить благодарность президенту Федерации по армрестлингу г. Москвы А.И. Рахматову за методическую помощь в подготовке пособия.

## ВВЕДЕНИЕ

Силовые виды спорта всегда были популярны среди спортсменов и людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. В последние десятилетия это направление в спорте развивается особенно бурно, широкое распространение получили такие относительно новые виды, как бодибилдинг, пауэрлифтинг, бенчпресс, армрестлинг.

Советская школа тяжелой атлетики в 60-90-е гг. прошлого века была, несомненно, ведущей в мире. Научно обоснованные методики определяли не только системы тренировок отечественных атлетов, но и развитие всего мирового спорта в целом. В стране регулярно проводились научные конференции, семинары ведущих тренеров и ученых, была собрана огромная база данных по системам тренировок различных школ и направлений. Все это анализировалось, обобщалось и систематизировалось.

Армрестлинг можно отнести к силовым видам с определенной долей условности, так как по сути проявляемых качеств это скорее спорт скоростно-силовой, в котором огромную роль играет тактико-техническая подготовленность спортсменов. По последнему показателю армрестлинг приближается к борьбе. Поэтому присоединение армрестлинга к силовым объясняется не только научной классификацией видов спорта, а тем, что традиционное представление о силе напрямую связано с борьбой на руках.

Армрестлинг, в нынешнем его состоянии, далеко не та молодежная забава, которой издавна увлекались люди, чувствующие избыток сил. Армрестлинг – это полноценный и увлекательный вид спорта с хорошо разработанной системой тренировки и проведения соревнований.

## 1. ИСТОРИЯ АРМРЕСТЛИНГА

Трудно сказать, когда зародился армрестлинг. Борьба на руках уже давно вошла в нашу жизнь, стала обычным делом. Так бы она и осталась лишь народной молодецкой утехой, если бы не предприимчивые американцы. В 1952 год американский журналист Билл Соберанес в одном из баров небольшого калифорнийского городка Петалума организовал первые официальные соревнования по борьбе на руках. Информация о соревнованиях, проводимых Соберанесом постепенно распространялась по стране, и в Петалуму стали съезжаться лучшие борцы со всей Америки.

Но это было только начало. Дальше в дело вступило телевидение. В 1969 году Дейв Девото заключает 16-летний контракт с телекомпанией «ABC» и армрестлинг с голубых экранов входит в дом каждого американца. Именно благодаря репортажам «ABC World wide of Sport» многие любители этой старинной мужской забавы, постоянно совершенствующие свое мастерство в многочисленных барах, впервые узнали о официальных соревнованиях по борьбе на руках.

Развитию армрестлинга поспособствовал и Голливуд. Не секрет, что огромное влияние на развитие многих видов спорта оказал кинематограф. Армрестлинг во многом обязан Арнольду Шварцнегеру и множеству голливудских боевиков. Американские сценаристы не смогли пройти мимо бурно развивающегося вида спорта, и свет увидел фильм «P.K. & Kid» основное действие которого разворачивается в Петалуме, на турнире по борьбе на руках.

Фильм получился так себе, но идею подхватил легендарный Сильвестр Сталлоне. Специально для съемок фильма, получившего название «Over the Top» («Изо всех сил»), он организовал грандиозный международный турнир по борьбе на руках. Турнир прошел в Лас-Вегасе. Ему предшествовала целая серия квалификационных поединков, прошедших по всему миру. Лучшие американские армрестлеры отправились в мировое турне для популяризации армрестлинга и нового фильма. Регламент турне была прост, в каждой стране, где побывали американские атлеты, были организованы отборочные соревнования, победители которых получали возможность приехать в Лас-Вегас и принять участие в фильме. «Over the Top» собрал по настоящему лучших рукоборцев планеты того времени. Более 500 рукоборцев около 23 часов боролись за победу в нескольких весовых категориях. Но лишь в одном, супертяжелом весе, был учрежден главный приз – грузовик Volvo White Semi Truck. Тот самый, который по сценарию выиграл Слай.

Эта популярная борьба на руках получила статус вида спорта только в пятидесятых годах в Америке, в одном из американских баров почти сорок лет назад. Произошло это в 1961 году в калифорнийском городке Петалума. Здесь же впоследствии был проведен и первый чемпионат мира по армрестлингу. Отцом-основателем армрестлинга считают профессионального журналиста Билла Соберанса. Он первым зарегистрировал WWC – Мировую корпорацию *wristwrestling* (еще одно название армрестлинга), объединяющую к настоящему времени спортивные федерации 15 стран. С 1964 года стали проводиться соревнования среди женщин.

Рассказывая об армрестлинге, нельзя не сказать о Джоне Брзенке. Этот легендарный атлет в армрестлинге уже более 20 лет и по праву считается лучшим рукоборцем.

С началом перестройки армрестлинг смог получить и российскую прописку. Началось все 8 августа 1989 года, когда с легкой руки директора Монреальского института сравнительной физкультуры Эдмунда Иноса в Москве был проведен первый международный турнир СССР – США – Канада по борьбе на руках. Сильнейшие рукоборцы США и Канады провели в Москве три показательные встречи. Дать бой «заморским» спортсменам собралась команда сильнейших советских борцов и штангистов. Но только Султану Рахманову, олимпийскому чемпиону по тяжелой атлетике в супертяжелой категории (150 кг) удалось выиграть свои поединки у заморских гостей. Безусловно, армрестлинг, как и любой вид спорта, имеет свои секреты и хитрости, которые нашим спортсменам были пока не ведомы.

Знаковым событием в истории отечественного армрестлинга стало проведение международного турнира «Золотой медведь». Благодаря этому турниру российские любители спорта смогли познакомиться со многими сильнейшими рукоборцами планеты, в частности с легендарным Джоном Брзенком. Каждый год, благодаря телевизионным репортажам с турнира армрестлинг обретал все новых и новых поклонников. В течение нескольких лет «Золотой медведь» был самым зрелищным мероприятием не только российского, но и европейского армрестлинга.

На сегодня, армрестлинг является одним из самых динамично развивающихся силовых видов спорта, а наши рукоборцы по праву носят звание лучших на планете.



## 2. СПАРРИНГ

Армрестлинг – это, прежде всего, единоборство, а не только работа с отягощениями, и добиться успехов на соревнованиях без работы за столом не получится. Это нужно помнить многим рукоборцам, превратившим для себя борьбу на руках в своеобразный «АрмБилдинг».

Можно выделить два основных варианта работы за столом: это отработка приемов борьбы и непосредственно сама борьба. Увлечаться одной борьбой, особенно начинающим рукоборцам, не следует. Ведь борьба – это максимальная нагрузка, а для отработки техники такая нагрузка – не лучший помощник. Поэтому знакомство с нюансами борьбы необходимо начинать именно с отработки приемов, так, чтобы твой спарринг-партнер постепенно увеличивал нагрузку. Главное – помнить: как ты будешь бороться на тренировках, так же ты будешь бороться и на соревнованиях. То есть, все те ошибки, которые ты допускаешь в тренировочном спарринге, обязательно «вылезут» на соревнованиях. Поэтому приступать к борьбе лучше только тогда, когда твоя техника обретет приемлемые очертания.

Что касается самой борьбы, то здесь можно выделить также два варианта – работу первым и вторым номером. В первом случае ты первым начинаешь поединок, и обычно это происходит из приоритетного для тебя положения. То есть, в начале поединка ты стоишь в максимально удобной для тебя позиции. При этом варианте главный плюс – ты оттачиваешь стартовый рывок и совершенствуешь свою коронную технику. Если ты сможешь на старте встать в свою удобную позицию, победить тебя будет практически невозможно. Но есть у этого варианта и свои минусы. Главный – это то, что ты привыкаешь начинать поединок из одного, наиболее удобного для тебя положения, и когда соперник навязывает тебе свою стартовую позицию, это может вызвать у тебя определенные трудности.

При втором варианте ты работаешь вторым номером. То есть поединок начинает твой соперник, а ты пытаешься поймать его старт и навязать свою технику. Этот вариант более универсален. Ты учишься использовать свою коронную технику из любых, даже неудобных для тебя позиций. Но у работы вторым номером также есть недостаток – ты привыкаешь как бы подстраиваться под своего соперника, а иногда, чтобы выиграть, надо на старте самому навязать выгодные для себя условия.

Какой из этих вариантов лучше? На наш взгляд, именно сочетание этих методов дает максимальный результат. Оптимальная схема тренировки может выглядеть следующим образом. Сначала отрабатывает-

ся техника приема без сопротивления спарринг-партнера. Затем нагрузка увеличивается до максимальной. На следующем этапе атакует твой соперник, а твоя задача – защита и контратака. Настоящее мастерство заключается именно в умении провести прием из любого положения.

При подготовке к соревнованиям полезно поработать с судьей. Пусть рефери посудит твои поединки, выставит правильно кисть и даст старт, тебе будет полезно поработать в боевых условиях. Особенно это относится к начинающим спортсменам.

Армрестлинг – замечательный вид спорта, но в нём тоже есть свои минусы. Это – нередко случающиеся переломы, особенно в начале спортивной карьеры. Стандартный вариант – скрученный перелом плечевой кости, часто с осколками и смещением. И чаще всего это случается на любительских поединках, участники которых не обладают большой силой. Другое дело – крупные соревнования, различные чемпионаты. Нагрузки на этих соревнованиях запредельные. Да еще каждый старается дернуть сильнее, отступить никто не хочет. И направление нагрузки часто меняется по несколько раз за поединок, причем достаточно резко. И при этом переломов не бывает. В чём же дело?

Если проанализировать большинство подобных травм, то и опасного положения, как такового, при переломе нет. Большинство переломов вообще происходит, когда руки соперников находятся в нейтральном положении. Получается, что дело скорее в психологическом настрое борцов. Что делает новичок, впервые оказавшийся за столом для армрестлинга? Он автоматически давит в бок, пытаясь прижать руку соперника к столу, и его соперник, естественно, делает то же самое. При этом кисти борцов выпрямлены, захват расположен прямо на линии плеча, а то и за ней, а туловище – где-то в полуметре от стола. То есть, вся нагрузка приходится только на плечевую кость, а предплечье выступает здесь в роли рычага, который ее многократно увеличивает. Добавьте сюда еще и вес тела спортсмена, которое «болтается» с другой стороны руки. Справиться с такой нагрузкой помог бы каркас из мышц, но вся беда в том, что ни одна из них в этой ситуации не работает. То есть человек инстинктивно делает движение, в котором не принимает участие ни одна более или менее сильная мышца руки.

Для того чтобы избежать перелома, надо немного согнуть кисть, «включив» тем самым в работу бицепс и сняв нагрузку с плеча. Или добавить натяжку и принять основную нагрузку на плечелучевую мышцу. На крайний случай, можно завести за захват плечо и включить в работу трицепс. То есть нужно заставить бороться спортсменов мышцами, а не костями. Риск перелома уменьшится в сотню раз.

В связи с этим всем, кто тренирует новичков или проводит любительские соревнования, рекомендуется предпринимать следующие действия:

- при объяснении правил борьбы обратить внимание на то, что руку соперника нужно тянуть по диагонали;
- уже на старте немного подкручивать соперникам кисть, провоцируя борьбу «в крюк»;
- при установке захвата ставить борцов вплотную к столу, чтобы бедро касалось стола.

Надо изначально поставить спортсменов в такие условия, чтобы они не могли не включить в работу мышцы рук, максимально сняв нагрузку с плечевой кости.

### 3. ТАКТИКА И ТЕХНИКА БОРЬБЫ

Для армрестлинга разработана специальная методика тренировок и технико-тактическое совершенствование спортсменов.

Поединки по армспорту проходят за специально оборудованным в соответствии с правилами соревнований, столом. Для достижения победы руку соперника надо прижать к столу или боковому валику или поставить ее в такое положение, чтобы запястье оказалось ниже условной горизонтали между верхними краями боковых валиков.

Кажущаяся простота движений создает у многих, особенно у здоровых и сильных, иллюзию доступности вида спорта. На самом деле армспорт – технически сложный и серьезный вид спорта. При первом же разрыве захвата руки спортсменов увязываются специальным ремнем. Остается только проиграть или выиграть. Частота сердечных сокращений во время соревновательного поединка достигает 200 ударов. (Это информация для тех, кто думает, что в армспорте достаточно одной сильной руки.)

Это травмоопасный вид спорта: нагрузки на локтевые и плечевые суставы, связки, кости предплечья и плеча очень велики. В ходе поединка можно выделить следующие фазы: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества.

*Стартовая позиция.* В стартовой позиции руки участников в захвате выставляются над серединой стола. Локти спортсменов могут располагаться в любом месте подлокотника. Запястья прямые. Рефери должен иметь возможность видеть 2-й сустав большого пальца и дотронуться до него. Свободные руки находятся на штыре сбоку от стола в любом положении.

До установления захвата спортсменам отводится одна минута на борьбу за него. После этого рефери устанавливает захват, и подчинение его командам обязательно. Когда рефери подает команду «Don't move» (не двигаться), спортсмены должны ее выполнить, тот, кто сделает движение, будет наказан предупреждением.

При установлении захвата спортсмен может располагать свой локоть в середине подлокотника, в ближнем или дальнем его углу от себя. Кисть соперника захватывается обычным, высоким или нижним хватом. При захвате пальцев большой палец накладывается на указательный или наоборот.

Положение ног. По расположению ног в стартовой позиции можно определить, какими техническими действиями будет пользоваться спортсмен. Ноги могут располагаться под столом во фронтальной стойке. Возможен упор ног в дальнюю стойку стола (если не возра-

жает соперник), в ближнюю стойку или обвив ногой ближнюю стойку стола.

Достижение и реализация преимущества. Проведенное анкетирование 54 спортсменов высшей квалификации и 31 тренера, а также педагогические наблюдения позволили классифицировать и систематизировать технику армрестлинга, определить и уточнить терминологию.

Достижением преимущества считается выведение атакующим спортсменом руки соперника до положения  $45^\circ$  по отношению к поверхности стола. Реализацией преимущества считается победа из положения достигнутого преимущества. Наблюдения проводились на чемпионате России, Европы и мира и международных турнирах. Всего зарегистрировано 278 поединков высококвалифицированных спортсменов. Были разработаны символы для стенографического обозначения технических действий в протоколе регистрации соревновательных поединков.

В основе достижения и реализации преимущества Технические действия:

*Технические действия тягой:* «верхом», «прямым движением», «притягиванием», «крюком».

«Верхом» – выведение атакующим захвата кистевым движением к себе.

«Прямым движением» – по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает свое запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего.

«Притягиванием» – атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.

«Крюком» – атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие).

*Технические действия толчком.* Толчком выполняются движения «выгнутой кистью» и «супинацией».

Движение «выгнутой кистью» выполняется, когда спортсмен проиграл на старте или специально выгибает свою кисть и движением ею вперед стремится «довести» руку соперника до бокового валика.

Движение «супинацией»: атакующий супинирует свою руку, не распуская захвата, и, когда его большой палец оказывается в верхнем положении, выполняет резкий толчок вперед.

Наблюдения показали, что наиболее популярными техническими действиями у высококвалифицированных спортсменов являются следующие: «верхом» – 69,78 %; «крюком» – 11, 53 %; «выгнутой кистью» – 8,14 %; остальные действия (все вместе) – 10,55 %.

Существует несколько техник и методик тренировок по армрестлингу:

- борьба через верх;
- борьба в крюк.

Выбрать, каким способом бороться Вам, можно следующим образом: нужно очень самокритично оценить себя. Первый способ предполагает, что у Вас крепкие кисти рук, запястья рук, бицепс и предплечье. Второй способ предполагает, что у Вас хорошо развиты: трицепс и предплечье.

«Борьба в крюк» – это достаточно травмоопасный способ борьбы, по сравнению с «борьбой через верх», так как он предполагает резкие ударные нагрузки.

Техника «борьбы через верх» заключается в следующем. Спортсмен при стартовой команде судьи должен отклониться назад и влево (при борьбе на правой руке), притом эти два движения делаются одновременно. Кисть руки в процессе борьбы нужно держать строго натянутой вверх, то есть предплечье и кисть руки должны быть как одно целое. В процессе борьбы локоть должен плотно прилегать к корпусу. Фактически рука и кисть руки не должны двигаться, двигается только корпус. Траектория движения спортсмена такова, что когда рука противника оказывается на опорной подушке, корпус победившего спортсмена практически весь уходит под борцовский стол.

Техника «борьбы в крюк» очень вероломна как по отношению к противнику, так и по отношению к самому спортсмену. Но эта техника достаточно проста по сравнению с «борьбой через верх». Спортсмен при стартовой команде судьи должен совершить движение руки вниз и влево и немного вперёд (при борьбе на правой руке), притом одновременно. В процессе борьбы локоть должен плотно прилегать к корпусу и кисть должна находиться ребром к кисти противника. Спортсмен должен как бы «срубить» руку соперника. В этом способе есть свои преимущества, например, когда спортсмен перетянет руку противника на свою сторону есть возможность «навалиться» на его руку и тем самым не дать противнику выровнять борьбу.

Если Вы оказались в проигрышной ситуации, то это ещё не поражение. Если спортсмен оказывается в проигрышной ситуации, то этому есть только одна причина – у него разошёлся угол сгиба руки. Первое, что следует сделать это быстро придвинуть корпус к руке, руку к корпусу вы конечно подтянуть не сможете, так как её держит Ваш противник. Далее следует попытаться перевернуть кисть руки так, чтобы она оказалась повёрнута ребром к кисти соперника, далее следует сделать движение корпусом в виде полукруга (то есть надо постараться, не раз-

гибая сгиб руки отклониться назад и влево. Если Вы боретесь на правой руке, то на левой соответственно) и перетянуть руку соперника на свою сторону.

Тактика борьбы в армрестлинге в основном сводится к искусству применения техники в конкретных условиях, а также противопоставления своих физических и морально-волевых качеств качествам и намерениям противника.

Перед поединком армрестлер должен решить главный вопрос: приспособливаться к действиям соперника или активно действовать самому. Здесь важную роль играет наличие информации о сопернике и, исходя из этой информации, трезвая оценка собственных возможностей, соотнесение их с возможностями соперника и принятие верного решения о выборе манеры борьбы.

Армрестлеры, обладающие хорошими скоростно-силовыми качествами, наиболее часто (примерно в 90 % случаев) выбирают атаковую стратегию. Приведем некоторые возможные варианты манеры борьбы:

- движение кисти к себе;
- прямой толчок кисти соперника (без супинации);
- супинация руки и согнутой кистью притягивание руки соперника;
- супинация кисти и прямой толчок руки соперника.

Армрестлеры, у которых лучше развиты силовые качества, как правило, используют контратакующую стратегию борьбы.

Приведем некоторые возможные варианты такой манеры борьбы:

– действие «прогнутой» кистью. В этом случае на старте атлет не участвует кистью в борьбе, а движением руки вперед с отведенной кистью стремится преодолеть сопротивление соперника. Иногда такая ситуация может возникнуть и у атакующего, когда он проигрывает старт;

– заведомый проигрыш старта, затем остановка движения противника и доведение до победы. Такой вариант возможен при значительном превосходстве в силе, что на соревнованиях высокого уровня случается крайне редко.

Из описанных вариантов борьбы ясна основная тактическая задача армрестлера – «изолировать» руку и кисть соперника от туловища.

Как видно из краткого описания возможных вариантов, борьбу в армрестлинге можно условно разделить на следующие фазы:

- стартовая позиция;
- достижение преимущества,
- реализация преимущества.

*Стартовая позиция* подробно описана в правилах соревнований. В зависимости от скорости реакции спортсменов борьба складывается из

наступательных и оборонительных действий. Выигравший старт наступает, проигравший обороняется, и его задача – при первом удобном случае перейти к нападению, так как только нападение может привести к победе. Однако преимущество спортсмена, выигравшего старт, очевидно, поэтому одним из главных показателей при отборе в секцию армрестлинга является скорость двигательной реакции. Методика тренировки во многом ориентирована на развитие взрывной силы. Иногда поединок длится доли секунды, и проигравший даже не успевает понять, что случилось.

*Достижение преимущества* осуществляется двумя основными приемами: тягой или толчком руки соперника (рис. 1).



Рис. 1

Основная идея техники толчка сводится к тому, чтобы уменьшить угол между плоскостью стола и предплечьем соперника. Этот результат достигается следующими способами:

- прямым движением предплечья с прямой кистью;
- прямым движением предплечья с супинацией кисти;
- прямым движением предплечья с выгнутой кистью.

Третий способ используется в тех случаях, когда был проигран старт, либо из тактических соображений кисть «отдается» сопернику.

Основная идея техники тяги сводится к тому, чтобы увеличить угол между плечом и предплечьем соперника и таким образом уменьшить



силу его сопротивления. Этот результат достигается следующими способами:

- прямым движением, сгибая кисть;
- приведением кисти;
- супинацией кисти;
- супинацией со сгибанием кисти (атака «крюком»).

*Реализация преимущества*, на первый взгляд, не вызывает особых проблем, однако практика показывает, что, выиграв старт и не обладая дожимом, спортсмен может в итоге проиграть.

Достижение преимущества пронацией: из стартовой позиции атакующий начинает вращать свою кисть в сторону большого пальца, одновременно сгибая руку в запястье и подтягивая ее к своему противоположному плечу.

Достижение преимущества сгибанием руки в запястье: атакующий спортсмен из стартовой позиции сгибает свою кисть резким движением в запястье, оттягивая ее немного наружу. Достижение требует большой силы.

## 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Правила армрестлинга зафиксированы в официальном документе, составленном РАА.

### 4.1. Характер и системы проведения соревнований по армспорту

#### 4.1.1. Характер проведения соревнований

Соревнования по армспорту по характеру проведения делят на: личные, командные и лично-командные.

- 1) в личных соревнованиях определяют места, занятые участниками в каждой весовой категории и в абсолютном первенстве;
- 2) в командных соревнованиях определяют места команд;
- 3) в лично-командных соревнованиях определяют места, занятые участниками и командами.

Победитель в весовой категории определяется по наибольшей сумме набранных очков.

Система зачета:

- 1 место – 25 очков;
- 2 место – 17 очков;
- 3 место – 9 очков;
- 4 место – 5 очков;
- 5 место – 3 очка;
- 6 место – 2 очка.

#### 4.1.2. Системы проведения соревнований

Соревнования в армспорте проводят по двум системам: А – с выбыванием после двух поражений; Б – по олимпийской системе – с выбыванием после первого поражения.

**А.** Система проведения соревнования с выбыванием после двух поражений.

После первого тура участников в каждой весовой категории делят на две группы: А – основную, где соревнуются не имеющие поражений, Б – утешительную, где соревнуются имеющие одно поражение.

Участник, который был свободен в 1 туре, во 2 туре располагается в верхней части таблицы в группе А. В последующих турах участники, свободные в предыдущем туре, располагаются в верхней части таблицы своей группы.

Участник, потерпевший поражение в группе А, выбывает в группу Б. Из победителей формируют последовательно пары следующего тура. Участник, потерпевший поражение в группе Б выбывает из соревнований.

В верхней части группы Б формируют пары следующего тура из спортсменов, выбывающих из группы А. Затем формируют пары из спортсменов группы Б, одержавших победу в предыдущем туре.

В группе А соревнования продолжают до выявления двух сильнейших спортсменов. Победитель поединка между ними попадает в финал, побежденный – в полуфинал.

В группе Б соревнования продолжают до выявления двух сильнейших спортсменов. Победитель поединка между ними выходит в полуфинал, побежденный занимает 4-е место. Победитель полуфинального поединка выходит в финал.

Если в финальном поединке побеждает спортсмен, вышедший из группы А, то он становится победителем в борьбе правой или левой рукой. Если в финальном поединке побеждает спортсмен, вышедший из группы Б, то проводится повторный финальный поединок, по итогам которого определяется победитель в борьбе правой или левой рукой.

**Б.** Система проведения соревнования по Олимпийской системе (с выбыванием после первого поражения)

После жеребьевки участники располагаются в таблицах туров сверху вниз в порядке возрастания номеров жеребьевки.

Вначале определяются участники, которые выйдут во второй тур без борьбы, для чего используют формулу

$$S=2n - N,$$

где  $2n$  – ряд чисел – 2, 4, 8, 16, 32, 64 и т.д. (для данной формулы  $2n$  всегда берется больше  $N$ ;

$N$  – количество участников в весовой категории.

Например:

В категории 21 участник, т.е.  $N=21$ , следовательно,  $2n$  будет равно 32. Подставив эти значения в формулу, получим:

$$S=32 - 21=11.$$

Итак,  $S=11$ , т.е. это число участников, которые сразу попадают во второй тур и располагаются в верхней части таблицы в порядке возрастания номеров жеребьевки. Остальные будут бороться в первом туре (10 человек), победители присоединятся к вышедшим во второй тур без борьбы.

## 4.2. Порядок определения победителя в весовой категории

1. Победитель в весовой категории определяется по наибольшей сумме набранных очков в борьбе как левой, так и правой рукой.

2. Если суммы набранных очков у двух спортсменов равны, то преимущество отдается спортсмену, имеющему более высокое место по сравнению с соперником в борьбе той или иной рукой.

3. Если и в этом случае спортсмены имеют одинаковые показатели, то преимущество отдается спортсмену более легкого стартового веса.

4. Если стартовый вес у обоих спортсменов одинаковый, то проводится дополнительное взвешивание сразу по окончании их финального поединка в борьбе правой рукой.

а) Повторное взвешивание должна осуществлять бригада судей, утвержденная на совещании официальных представителей перед началом соревнования;

б) На повторное взвешивание отводится 15 минут с момента окончания финального поединка между соперниками;

в) В случае отсутствия одного из спортсменов, в заранее определенном и утвержденном на совещании официальных представителей месте повторного взвешивания, преимущество отдается присутствующему спортсмену.

г) В случае отсутствия обоих спортсменов на месте повторного взвешивания их вес признается одинаковым.

5. В случае равных показателей после повторного взвешивания, преимущество отдается спортсмену, вышедшему в финал без поражений большее количество раз по сравнению с соперником.

6. Если очередные показатели также равны, то преимущество отдается спортсмену, лидирующему по сумме личных побед над соперником обеими руками. (Данный пункт применяется только для ситуации, когда каждый из соперников имеет в своем активе первое и второе места.)

7. Если все перечисленные показатели совпадают между соперниками, то проводится дополнительный, решающий поединок. Жребий определяет, какой рукой будет вестись борьба.

## 4.3. Участники соревнований

В официальных соревнованиях Российской ассоциации армспорта (РАА) могут принять участие спортсмены, занимающиеся армспортом не менее 6 месяцев, прошедшие мандатную комиссию, взвешивание и жеребьевку.

Спортсмен обязан знать и строго соблюдать настоящие Правила, Положение о соревнованиях, в которых он принимает участие, и их программу.

Спортсмен, фамилию которого судья-информатор назвал первой при вызове на поединок, должен занять место за красным подлокотником.

Спортсмен не имеет право требовать отстранения рефери от судейства поединка, в котором он принимает участие. Однако он может сделать это через официального представителя своей команды.

Спортсмен имеет право до начала взвешивания проводить контроль своего веса на всех весах официального взвешивания.

Спортсмен имеет право обращаться в Судейскую коллегию по любому вопросу только через официального представителя своей команды.

#### 4.4. Возрастные группы участников

В РАА приняты следующие возрастные группы участников:

девушки и юноши – 14-15 лет;

девушки и юниоры – 16-17 лет;

взрослые: женщины и мужчины – от 18 лет и старше.

#### 4.5. Весовые категории

Участники делятся на следующие весовые категории:

14-15 лет		16-17 лет		18 лет и старше	
Девушки	Юноши	Девушки	Юниоры	Женщины	Мужчины
до 40 кг	до 45 кг	до 45 кг	до 50 кг	до 50 кг	до 55 кг
до 45 кг	до 50 кг	до 50 кг	до 55 кг	до 55 кг	до 60 кг
до 50 кг	до 55 кг	до 55 кг	до 60 кг	до 60 кг	до 65 кг
до 55 кг	до 60 кг	до 60 кг	до 65 кг	до 65 кг	до 70 кг
до 60 кг	до 65 кг	до 70 кг	до 70 кг	до 70 кг	до 75 кг
до 70 кг	до 70 кг	св. 70 кг	до 80 кг	до 80 кг	до 80 кг
св. 70 кг	св. 70 кг		св. 80 кг	св. 80 кг	до 85 кг
					до 90 кг
					до 100 кг
					до 110 кг
					св. 110 кг

#### 4.6. Официальный представитель команды

Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего официального представителя.

Официальный представитель:

является руководителем команды и осуществляет необходимую связь между Судейской коллегией и участниками;

несет ответственность за дисциплину участников как на соревнованиях, так и в местах их размещения и питания;

участвует в совещаниях Судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями;

не вмешивается в работу судей и лиц, проводящих соревнования. За невыполнение своих обязанностей и некорректные поступки по отношению к соперникам, судьям и зрителям официальный представитель команды может быть дисквалифицирован с последующим рассмотрением его поступка в Дисциплинарной комиссии РАА.

#### 4.7. Мандатная комиссия

Мандатная комиссия утверждается организацией, проводящей соревнования. В мандатную комиссию входят: председатель комиссии, главный судья или его заместитель, главный секретарь соревнований, представитель организации, проводящей соревнования.

Задача мандатной комиссии – осуществить допуск к участию в соревнованиях только тех спортсменов, которые четко выполнили все условия Положения о данных соревнованиях.

На мандатной комиссии официальные представители команд обязаны:

– предоставить заявки на участие в соревнованиях согласно установленному образцу;

– оплатить стартовый взнос, если это предусмотрено Положением;

– предоставить документы, удостоверяющие личности спортсменов его команды;

– получить у секретаря необходимое количество анкет участника соревнований.

Ответственность за допуск участников к соревнованиям несет председатель мандатной комиссии.

## 4.8. Взвешивание

Взвешивание участников проводится накануне соревнований для всех весовых категорий и должно осуществляться в специально отведенном для этого помещении. В помещении должны быть места для переодевания спортсменов – отдельно для мужчин и женщин.

Процедура взвешивания проводится судейской бригадой в составе: заместителя главного судьи; 2-3 технических секретарей; 3-4 рефери; 1-2 официальных представителей команд-участниц; врача.

В составе бригады обязательно должно быть 2-3 рефери (секретаря) женщин.

Перед взвешиванием спортсмены обязаны предъявить секретарю документ с фотографией, удостоверяющий их личность, и сдать заполненную печатными буквами анкету участника.

На весы спортсмены должны вставать в одних плавках, женщины в купальниках. При необходимости спортсмены имеют право взвешиваться обнаженными.

Спортсмены, не прошедшие процедуру взвешивания, к соревнованиям не допускаются.

Ответственность за чистоту результатов взвешивания несет заместитель главного судьи соревнования.

## 4.9. Жеребьевка

Жеребьевка проводится во время взвешивания для всех участников без исключения.

Спортсмен обязан вытянуть номера жребия для каждой руки отдельно. Он имеет право удостовериться о занесении секретарем этих номеров в его личную анкету.

Спортсмены, не прошедшие процедуру жеребьевки, к соревнованиям не допускаются.

Ответственность за чистоту результатов жеребьевки несет главный секретарь соревнования.

## 4.10. Судейская коллегия

### *Состав Судейской коллегии*

Судейские коллегии для обслуживания чемпионатов, первенств России, международных турниров, проводимых РАА, назначаются председателем Судейской коллегии РАА и утверждаются Исполкомом РАА.

Судейские коллегии для обслуживания других внутрироссийских соревнований назначаются председателями Судейских коллегий региональных (городских) федераций армспорта и утверждаются руководящими органами этих федераций.

В состав судейской коллегии входят: главный судья, его заместитель, главный секретарь, технические секретари, рефери, боковые судьи, судьи-информаторы, врач, комендант соревнований. Запрещается работать в составе судейской коллегии в любом качестве участникам соревнований.

Члены Судейской коллегии не имеют право выполнять свои обязанности, если они, находясь в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

#### *Главный судья*

Главный судья несет ответственность за проведение соревнований перед организацией, проводящей их, и соответствующей федерацией (ассоциацией) армспорта.

Главный судья обязан:

- проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря, необходимую документацию, соответствие их настоящим Правилам;
- руководить проведением соревнований в соответствии с настоящими Правилами и Положением о данных соревнованиях;
- проводить заседания Судейской коллегии перед началом соревнований и по их окончании для подведения итогов и утверждения результатов, а также в тех случаях, когда это необходимо – по ходу соревнований;
- утвердить оценку работы каждого члена Судейской коллегии;
- сдать отчет за своей подписью и подписью главного секретаря в организацию, проводящую соревнования, не позднее 3-х дней после их окончания.

Главный судья имеет право:

- отменить соревнования, если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь окажутся непригодными;
- прекратить соревнования или сделать временный перерыв в случае неблагоприятных условий, мешающих нормальному проведению соревнований;
- внести изменения в программу соревнований, если в этом возникла необходимость;
- отстранить от работы судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей (об этом главный судья должен сообщить в соответствующую Судейскую коллегию федерации (ассоциации));



- не допускать к соревнованиям участников, которые по спортивной квалификации и другим качествам не отвечают требованиям настоящих Правил или положения о данных соревнованиях;
- снять с соревнований участников, технически не подготовленных, допустивших грубые нарушения настоящих Правил и некорректное отношение к соперникам, зрителям или судьям;
- задержать объявление результатов и вынести окончательное решение после дополнительного обсуждения, если мнения судей расходятся.

Главному судье запрещается судить поединки в качестве рефери или бокового судьи.

**Костюм главного судьи.** Главный судья официальных соревнований РАА должен быть одет в классический костюм темного цвета с галстуком, светлую рубашку. Значок с указанием судейской категории должен быть приколот к лацкану пиджака на левой стороне груди.

#### *Заместитель главного судьи*

Заместитель главного судьи вместе с главным судьей руководит соревнованиями и несет ответственность за их проведение. При отсутствии главного судьи его функции выполняет заместитель.

#### *Главный секретарь*

Главный секретарь обязан:

- подготовить всю необходимую документацию для проведения соревнования;
- составить программу соревнований;
- вывесить стартовые протоколы не позднее, чем за 20 минут до начала соревнований;
- контролировать работу технических секретарей, судей-информаторов;
- принимать от официальных представителей команд апелляции и своевременно передавать их председателю Апелляционной комиссии;
- предоставить главному судье необходимые данные для отчета о соревнованиях.

#### *Рефери*

Рефери назначается из числа наиболее подготовленных судей. Он следит за ходом поединка, оценивает действия спортсменов и объявляет победителя поединка.

Рефери запрещается устанавливать стартовое положение спортсменов с помощью ударов по рукам или плечам, а также с применением силы.

Если в течение 10-15 секунд спортсмены не заняли правильной стартовой позиции, то рефери устанавливает захват определенными

жестами и командами. Если в процессе установки стартового положения спортсмен не выполняет команды, то рефери имеет право объявить ему замечание. Спортсмену, получившему три замечания, объявляется первое предупреждение.

Поединок останавливается при победе одного из спортсменов или при получении предупреждения только по команде рефери «Стоп» («Stop!»). Команда рефери «Стоп» сопровождается ударом ладони по поверхности стола.

Все команды рефери должен выполнять отрывисто, громко и четко, жесты – энергично и уверенно.

Костюм рефери (бокового судьи). К обслуживанию официальных соревнований РАА допускаются рефери (боковые судьи) только в единой судейской форме международного образца. Судейская форма включает в себя судейскую майку, черные брюки (джинсы запрещены), черный ремень, черные носки, черные туфли. Значок с указанием судейской категории должен быть приколот к судейской майке на левой стороне груди.

#### *Боковой судья*

Боковой судья является помощником рефери. Он занимает позицию напротив рефери сбоку. Принимает участие в установлении стартового положения спортсменов. Жестами оценивает правильность стартовой постановки руки спортсмена, находящегося слева от него (при борьбе правой рукой). После начала поединка приседает на одно колено.

Боковой судья обязан:

- дублировать жесты рефери (если согласен с его оценкой);
- своевременно сообщать рефери о нарушении Правил;
- в случае ошибки рефери в результате поединка апеллировать к главному судье соревнований.

Боковому судье запрещается самостоятельно останавливать поединок, объявлять предупреждения.

#### *Технический секретарь*

Технический секретарь ведет протокол поединков. В соответствии с решением рефери фиксирует победу или поражение участников и представляет протокол главному секретарю.

#### *Судья-информатор*

Судья-информатор объявляет программу и порядок проведения соревнований, сообщает зрителям о ходе борьбы, объявляет результаты каждого поединка, состав очередных пар, поясняет отдельные положения Правил соревнований, дает спортивные характеристики участни-

кам. Вся информация о ходе соревнований и результатах поединков дается только с разрешения главного судьи или его заместителя.

#### *Комендант соревнований*

Комендант соревнований отвечает за подготовку места проведения соревнования. Согласно техническим заданиям главного судьи и главного секретаря он обязан обеспечить:

- 1) Радиофикацию места проведения соревнования.
- 2) Доставку, установку, армстолов с подставками для ног и порядковыми номерами.
- 3) Магнезию и магnezницы.
- 4) Столы и стулья для секретариата, врача, судей.
- 5) Весы.
- 6) Компьютер, принтер, ксерокс, телефон.
- 7) Комнату для судей.
- 8) Помещения для мандатной комиссии, взвешивания.
- 9) Места для зрителей.
- 10) Ограждение места проведения соревнования.

#### *Врач соревнований*

Врач несет ответственность за медицинское обслуживание соревнований.

Врач соревнований обязан:

- проверять в заявках участников наличие визы врача о допуске к соревнованиям и правильность медицинского оформления заявок, индивидуальных справок о допуске к соревнованиям;
- осуществлять медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований;
- осматривать спортсменов при взвешивании и в случае необходимости по согласованию с главным судьей и представителем организации, проводящей соревнования, давать письменное заключение о не допуске участников к соревнованиям;
- оказывать медицинскую помощь в случае травмы или заболевания участника во время соревнований;
- следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при размещении и питании участников соревнований;
- предоставлять главному судье отчет (с соответствующими выводами и предложениями) о медико-санитарном обеспечении соревнований, о случаях заболевания и травм участников.

#### 4.11. Правила соревнований

К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены.

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

Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки должны сниматься или поворачиваться козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. Во рту не должно быть жевательной резинки.

На чемпионатах и первенствах России каждая команда-участница должна выступать в собственной, единой спортивной форме, отражающей название региона (города), который она представляет.

Использовать на одежде и обуви эмблемы и товарные знаки коммерческих фирм и организаций допускается только с разрешения организаторов соревнований.

Время, отведенное для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать 2-х минут. В противном случае спортсмену будет засчитано поражение.

В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем (рис.2).



Рис. 2

Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола.

Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию.

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 от дальней стойки стола необходимо убрать.

Поединок начинается по команде «Внимание! Марш!» («Ready! Go!») и заканчивается по команде «Стоп!» («Stop!»).

Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков.

В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд.

После первого разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем.

Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3-х минут.

Нарушения правил соревнований. К ним относятся:

1. Невыполнение команд рефери.
2. Преждевременный старт.
3. Отрыв локтя от подлокотника.
4. Соскальзывание локтя с подлокотника.
5. Пересечение средней линии стола головой, плечами.
6. Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.
7. Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.
8. Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.
9. Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена.
10. Потеря контакта свободной руки со штырем стола.
11. Отрыв обеих ног от пола.

За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение.

Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 градусов и больше.

Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

Запрещается пользоваться стимуляторами, наркотиками.

За угрозу, оскорбление или нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования спортсмен снимается с соревнований, место ему не определяется, очки команде не начисляются.

На Федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числится спортсмен-нарушитель, налагается штраф.

#### 4.12. Штраф

##### *Процедура наложения штрафа*

Штраф может быть наложен только на официального члена Российской ассоциации армспорта.

Наложить штраф может только Дисциплинарная комиссия РАА.

Отменить штраф может только Дисциплинарная комиссия или Конференция РАА.

Решение Дисциплинарной комиссии передается в Исполком РАА.

Исполком РАА обязан информировать каждого официального члена РАА о решении Дисциплинарной комиссии РАА.

Контроль за выполнением решения Дисциплинарной комиссии возлагается на Исполком РАА.

##### *Размер штрафа*

За угрозу в адрес члена Судейской коллегии или участника соревнования на федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числится нарушитель, налагается штраф в размере 25 минимальных размеров оплаты труда.

За оскорбление члена Судейской коллегии или участника соревнования на федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числится нарушитель, налагается штраф в размере 50 минимальных размеров оплаты труда.

За нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования на федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числится нарушитель, налагается штраф в размере 100 минимальных размеров оплаты труда.

За несанкционированное проникновение на сцену (площадку) спортсменов, тренеров, официальных представителей на федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числятся нарушители, налагается штраф в размере 5 минимальных размеров оплаты труда за каждого нарушителя.

#### *Срок выплаты штрафа*

Срок выплаты штрафа устанавливает Дисциплинарная комиссия РАА. Он должен быть не менее 5 и не более 30 банковских дней.

#### *Порядок выплаты штрафа*

В течение указанного Дисциплинарной комиссией срока федерация обязана перечислить сумму штрафа на расчетный счет РАА.

В случае невыплаты штрафа в указанный Дисциплинарной комиссией срок федерация автоматически теряет членство в РАА.

### **4.13. Апелляция**

#### *Порядок подачи апелляции*

В случае несогласия с результатом поединка, официальный представитель команды должен до начала следующего поединка за данным столом сделать главному судье устное заявление о том, что будет подаваться письменная апелляция. Судьи, обслуживавшие спорный поединок, выводятся на время решения спорной ситуации из судейства.

В течение 10 минут с момента устного заявления, официальный представитель команды должен подать в Судейскую коллегию через главного секретаря апелляцию в письменном виде с четким обоснованием причины несогласия с результатом поединка со ссылкой на пункты правил, а также оплатить услуги за рассмотрение апелляции, стоимость которых оговаривается до начала соревнований. В случае удовлетворения апелляции деньги возвращаются.

#### *Порядок рассмотрения апелляции*

Главный судья создает своим решением Апелляционную комиссию из нейтральных судей в составе председателя и двух членов. Апелляционная комиссия может быть также утверждена до начала соревнования на совещании судей и представителей. В течение 10 минут Апелляционная комиссия должна принять и объявить решение. Во время рассмотрения апелляции Апелляционной комиссией могут быть использованы (по решению председателя) видеоматериалы, опрошены представители, спортсмены, судьи. Главный судья не может опрашиваться Апелляционной комиссией. Никто не имеет права вмешиваться в работу Апелляционной комиссии.

Решение Апелляционной комиссии является окончательным, изменениям и обжалованию не подлежит. Решению Апелляционной комиссии обязаны подчиниться все: Судейская коллегия, официальные представители команд, спортсмены.

Устные заявления и письменные апелляции принимаются только от официальных представителей команд.

#### 4.14. Особенности судейства

В случае обоюдного разрыва захвата поединок останавливается, однако спортсмены не наказываются, и поединок возобновляется после увязывания их рук специальным ремнем.

Поединок не останавливается и продолжается до касания хотя бы одним пальцем атакуемым спортсменом валика или пересечения условной горизонтали между верхними краями валиков.

Положение ног участников поединка при борьбе сидя считается правильным, если ноги не выходят за проекцию стола.

Нарушением правил в борьбе сидя считается отрыв ягодиц от сиденья.

#### 4.15. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ

##### *Стол*

Столы для проведения квалификационных соревнований должны удовлетворять стандартам, определенным Всемирной федерацией армспорта и иметь официальный сертификат РАА (рис. 3).

При проведении соревнований столы располагаются так, чтобы участники находились боком к зрителям.

##### *Весы*

Весы для взвешивания участников должны быть исправны, выверены.

Вес на них должен фиксироваться с точностью до 50 грамм.

##### *Требования к местам соревнований*

1. Стол должен освещаться сверху светильниками отраженного или рассеянного света. Светильники рассеянного света должны иметь защитную сетку.

2. При проведении соревнований в помещении температура воздуха должна быть не ниже +15 °С, а влажность – 60 %, а вентиляция обеспечивать трехкратный обмен воздуха за час.

3. При проведении соревнований на открытом воздухе температура должна быть не ниже +20 °С. Стол должен быть защищен от прямых солнечных лучей.



4. Обязательным условием для проведения чемпионатов, первенств России, всероссийских и международных турниров является наличие ограждения мест проведения соревнования, а также присутствия лиц, осуществляющих контроль за соблюдением общественного порядка.

5. Если поединки проходят на сцене, то расстояние между ограждением и сценой должно быть не менее 2 метров.

6. Если поединки проходят на открытой площадке, то минимальное расстояние от любого стола до ограждения должно быть не менее 3 метров.

7. Непосредственно в месте проведения соревнования могут находиться: судьи, врач, секретари, спортсмены, вызванные на поединки, а также официальные представители в момент подачи апелляции.

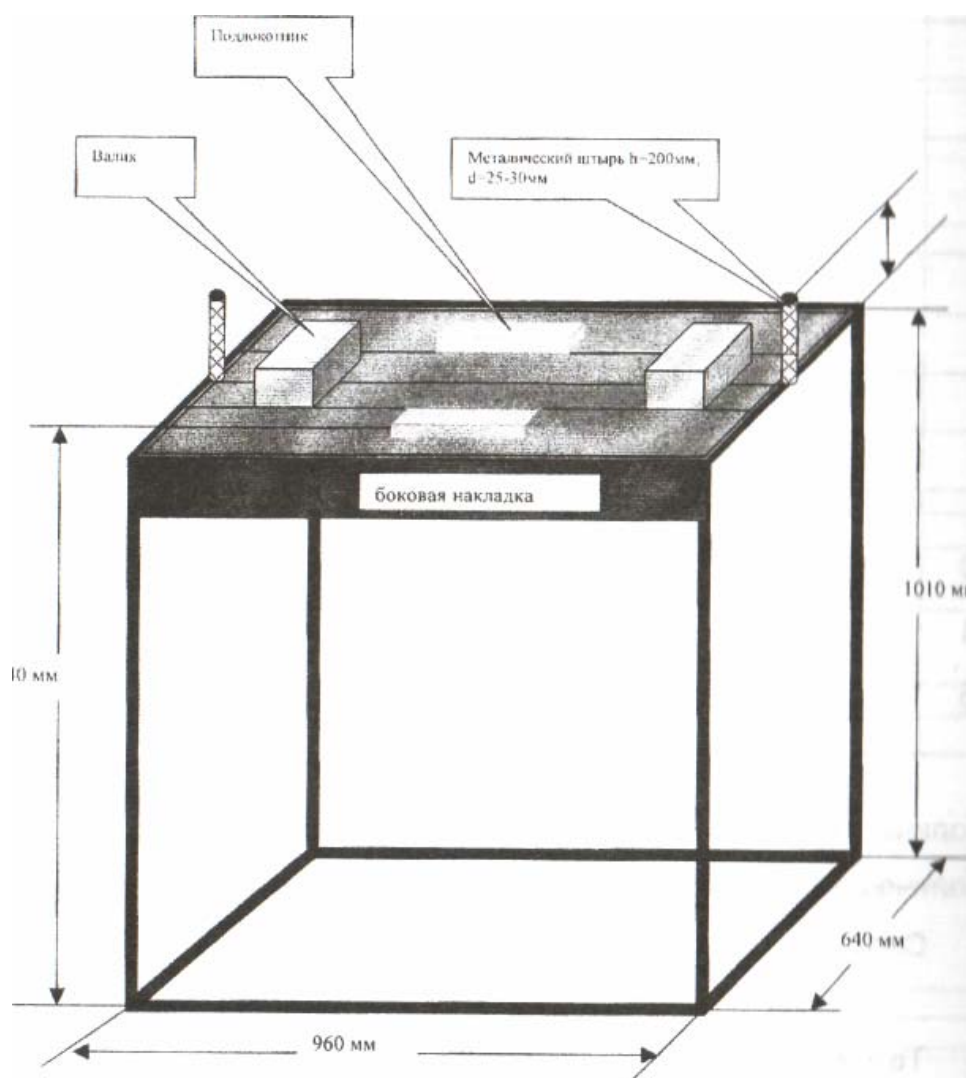


Рис.3. Общий вид армстола.

Высота армстола для борьбы руками «сидя» составляет 730 мм. Такой армстол предназначен для спортсменов-инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата

В случае несанкционированного проникновения на сцену (площадку) спортсменов, тренеров, официальных представителей на них может быть наложен штраф.

#### **Отчет о соревновании**

1. Название соревнования.
2. Место, дата проведения.
3. Состав судейской коллегии (ФИО, должность, судейская категория, оценка работы каждого по пятибалльной шкале).
4. Общее количество участников.

Из них:

мужчин;

женщин;

спортсменов-инвалидов.

5. Общее количество команд-участниц.
6. Перечень команд-участниц в порядке занятых ими мест.
7. ФИО спортсменов, показавших наиболее интересную и перспективную борьбу.

8. ФИО тренеров, официальных представителей, подготовивших команды, занявшие призовые места.

9. Апелляции: общее количество, от кого поступили, сколько удовлетворено, сколько отклонено.

10. Травмы. общее количество, ФИО пострадавших.

11. Инциденты. ФИО участников конфликтов, принятые меры.

12. Рекомендации по совершенствованию организации соревнований, правил.

13. Приложения:

- заявки на участие в соревнованиях;
- анкеты участников;
- рабочие протоколы;
- апелляции;
- справки врача.

## 5. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Для того чтобы самостоятельно заниматься армрестлингом, следует подходить к тренировкам очень осторожно. Потенциальная опасность состоит в том, что в схватке могут сойтись соперники разного возраста, разного уровня подготовки, разной квалификации. Армрестлинг считается травмоопасным видом спорта, именно поэтому спортсмен во время схватки оказывается в рискованном положении.

Следует помнить, что самые первые поединки на руках обычно сопровождаются болезненными ощущениями в локтевом и плечевом суставах. Как обойти эти боли новичок не знает, и потом боли могут только усилиться. Вот почему при занятиях армрестлингом следует придерживаться принципа постепенного наращивания нагрузок. Ни в коем случае нельзя забывать про разминку. Часть разминки должна включать в себя общеразвивающие упражнения, конечно же, и упражнения гибкости, вторая часть – вращение лучезапястных суставов.

Для того чтобы постоянно прогрессировать и сохранять при этом здоровье, лучший вариант – найти грамотного и опытного тренера. В обратном случае будьте готовы к тому, что вам придется самому вникать во все тонкости тренировочного процесса.

Обучиться элементарным методам контроля за своим здоровьем новичку просто необходимо. Обязательно меряйте пульс каждое утро после пробуждения в трех положениях: лежа, сидя и стоя. Периодически измеряйте себе давление. Иначе вы перетренируетесь или обретете проблемы с сердечно-сосудистой системой. Ни в коем случае не копируйте планы, по которым тренируются чемпионы, у них и опыта больше, и силы, да и зачастую они используют стероиды, благодаря которым могут позволить себе сверхинтенсивные тренировки.

В питании следует придерживаться определенного соотношения в рационе белков, жиров и углеводов. Между приемами пищи нужно выдерживать определенные промежутки времени. Если вы недавно приступили к тренировкам, вам не стоит резко менять свой режим питания. Делайте все постепенно. Пищевые добавки – это дополнение к сбалансированному питанию натуральными продуктами, с их помощью можно реально увеличить свои результаты, при условии, что вы качественно питаетесь обыкновенной пищей.

Одна из самых распространенных ошибок, которую допускают начинающие – это игнорирование болевых ощущений. Есть простой за-

кон: если у вас болят связки, суставы или мышцы, то вы еще не полностью восстановились от предыдущего занятия, и возможно, что тренировка с предельной выкладкой в это время может нанести вред вашему тренировочному прогрессу (а возможно, и здоровью). В противном случае есть риск того, что боль перерастает в хроническое заболевание, которое сложно вылечить, а в особо запущенных случаях можно даже получить серьезную травму (например, разрыв связок).

Мышцы растут не во время тренировок, а во время отдыха между ними. Напряженно занимаясь в зале, вы «разрушаете» мышечную ткань. А растут ваши мускулы тогда, когда вы отдыхаете.

Силовая тренировка не только развивает, но и подвергает огромной нагрузке мышцы, связки и суставы. Поэтому при занятиях силовой подготовкой, являющейся по своему характеру одной из интенсивных форм физической нагрузки, следует учитывать индивидуальную переносимость рукоборца.

Дисциплина и соблюдение правил поведения в тренировочном зале, а также умение правильно обращаться с тренажерами – необходимые условия предупреждения несчастных случаев и травм. Причинами повреждений и травм во время силовой тренировки являются:

- недостаточная разминка;
- неправильная техника выполнения упражнений;
- ошибки в индивидуальном регулировании нагрузок.

Чаще всего у рукоборцев бывают следующие повреждения и травмы:

- растяжение и разрыв мышечных волокон – следствие недостатка силы, неправильного регулирования нагрузки и недостаточной разминки;

- уплотнение мышц – при этом в структуре мышц образуются участки, которые можно ощутить, расслабив мышцы. Причинами уплотнения мышц могут быть местные нарушения обмена веществ, чрезмерные нагрузки, повышенный тонус. Предотвратить образование уплотнений можно снижением интенсивности нагрузок;

- хронические вывихи и растяжения – при неблагоприятных обстоятельствах повреждения такого рода могут возникнуть в ходе продолжительных и разнообразных занятиях со штангой. Причины – в неправильной технике выполнения упражнений и в недостаточной силе нагружаемых групп мышц. Укрепляя соответствующие мышцы и правильно выполняя движения, такие повреждения можно предотвратить;

- перегрузка коленных суставов. Причины такого повреждения -- недостаточная разминка, нехватка сил при поднятии больших тяжестей, а также неправильная техника выполнения упражнений. Предупреждающие средства – тщательная разминка, упражнения на растягивание и расслабление нагружаемых мышц, а также оптимальное регулирование нагрузки;

- боли в области поясничного отдела позвоночника. Эти неприятные ощущения можно с успехом предотвратить, равномерно развивая мышцы спины и живота;

- потертости и мозоли на ладонях. Профилактика этих повреждений предусматривает поддержание чистоты рук на тренировке. После тренировки ладони следует хорошо просушить, а затем смазать вазелином или смягчающим кремом. Потертости следует прикрывать бинтами, пластырем или накладками. Сухие мозоли после размягчения в горячей воде стирают пемзой. Толстые мозоли удаляют с помощью салицилового пластыря или пасты.

В результате интенсивной силовой тренировки может иногда возникнуть боль в мышцах. Причина этого явления до конца еще не выяснена.

Боль может возникнуть и во время выполнения упражнений. В этом случае чувство боли – признак неподготовленности мышц к нагрузке. Причины ее – в недостаточной разминке или недостаточной тренированности. Этот вид мышечной боли можно рассматривать как сигнал, предупреждающий о возможности получения травмы. В подобных случаях следует прекратить выполнение упражнений и изменить программу тренировки.

Боль в мышцах может наступить и непосредственно после тренировки. Это признак биохимических изменений в мышцах – накопления продуктов обмена веществ – и гидростатического давления. После естественного распада продуктов обмена боль исчезает.

Установлено, что наиболее сильные боли возникают после упражнений, проводимых в эксцентрическом режиме. Уменьшить боль можно регулированием нагрузки и выбором рациональных методов тренировки.

#### *Правила по предупреждению травм и повреждений*

В начале каждой тренировки следует проводить общую и специальную разминку. Нельзя отвлекаться при выполнении упражнений. Следует внимательно изучать технику выполнения движений. Спину при выполнении упражнений с отягощениями следует держать прямой.

Нагрузки на суставы надо увеличивать медленно и постепенно. Необходимо исключить из тренировки упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения. Следует соблюдать правила личной гигиены. После тренировки необходимо выполнять разнообразные мероприятия для скорейшего восстановления сил.

Обязательно следите за тем, чтобы тренажеры находились в исправном состоянии, соблюдайте технику безопасности при обращении с ними.

## 6. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Взаимосвязь между нагрузкой, адаптацией и повышением физических качеств. Основой для повышения с помощью тренировки функциональных возможностей человека является способность организма к биологической адаптации. Адаптация – это способность организма приспосабливаться к более или менее благоприятной окружающей среде. В отношении к спортивной тренировке это означает, что адаптация организма занимающихся происходит под влиянием нагрузок и является предпосылкой для улучшения спортивных результатов. В целом под понятием «нагрузка» понимают заданное требование (например, частоту тренировок, массу отягощения, вид физического упражнения), на которое рукоборец реагирует результатом. Адаптационные явления, происходящие в организме благодаря тренировке, являются, таким образом, одним из условий улучшения спортивных результатов.

Современный тренировочный процесс характеризуется целенаправленностью нагрузок, в результате чего имеют место адаптационные процессы, приводящие к повышению необходимых функциональных свойств.

Тренировочная нагрузка состоит из различных компонентов и подчиняется ряду закономерностей, благотворно влияющих на работоспособность. Планируя увеличение нагрузки, надо учитывать несколько приведенных ниже основных компонентов, находящихся в тесной взаимосвязи.

*Время тренировки.* Очень важно предусмотреть, в какие часы и какая по порядку предстоит тренировка, продолжительность тренировочного занятия, учесть необходимые интервалы отдыха между нагрузками в ходе одного тренировочного занятия, а также время проведения теоретических бесед, предупредительных (профилактических и терапевтических) мероприятий.

Увеличение продолжительности тренировки не может рассматриваться единственным фактором повышения нагрузки; последняя имеет свои объективные пределы.

*Частота тренировочных занятий.* Частота тренировок зависит от цели, которая поставлена перед рукоборцем, и его квалификации. Обычно проводится от 3 до 5 тренировочных занятий в неделю. Те, кто развивают силу на досуге, проводят от 2 до 6 тренировок в неделю. При этом необходимо следить за тем, чтобы силовые тренировки начина-

лись с общей и специальной разминки, а заканчивались упражнениями на растягивание и расслабление.

*Объем нагрузки.* В силовой тренировке под объемом нагрузки подразумевается суммарная масса (в килограммах или тоннах), поднятая за определенный период времени (день, неделя, месяц). Несмотря на то, что простое суммирование поднятой массы не говорит ни о характере, ни об интенсивности упражнений, этот показатель все же довольно наглядно свидетельствует о проделанной работе.

Физиологические реакции организма на значительные нагрузки показывают, что постоянное стремление к увеличению объемов целесообразно; большую пользу принесет оптимальное регулирование объемов в сочетании с другими компонентами тренировочной нагрузки. В этой же связи следует отметить, что с увеличением объема нагрузки необходимо увеличить время восстановительных мероприятий.

Научные исследования показали, что между объемом и интенсивностью нагрузки существует определенная связь.

*Интенсивность нагрузки.* Она характеризуется степенью усилия при выполнении упражнений. Главной мерой интенсивности нагрузки является отношение массы отягощения к максимальному результату, а также скорость выполнения движений.

Средняя масса отягощения, называемая также средним тренировочным весом, есть достаточный измеритель для индивидуального управления интенсивностью занятий. В зависимости от индивидуального результата и метода тренировок тренировочный вес можно изменять.

Для регулирования интенсивности нагрузки характерны требования, предъявляемые и к ее другим компонентам. Интенсивность нагрузки всегда рассматривается в комплексе с другими компонентами, например, с видом выполняемых упражнений.

*Вид физического упражнения.* В силовой тренировке вид физических упражнений является главным компонентом нагрузки. Упражнения, в зависимости от их пространственной и динамической структуры, от их комплексности и сложности могут значительно отличаться друг от друга. Эти факторы тесно связаны с различными психическими и интеллектуальными свойствами занимающегося. Упражнения с массой собственного тела, упражнения с партнером, единоборства и упражнения с отягощениями (например, с гантелями, гирями, штангой) позволяют дозировать нагрузку в самых разнообразных пропорциях.



*Качество упражнения.* Качество выполнения упражнений является еще одним важным компонентом нагрузки. С ростом результатов качество выполнения движений становится существенным условием увеличения нагрузок. Поэтому работать над совершенствованием техники упражнений необходимо постоянно.

Наряду с основными компонентами тренировочной нагрузки существует ряд факторов, имеющих непосредственное отношение к силовой тренировке, позволяющих изменять и увеличивать нагрузку. К ним относится, в частности, темп выполнения упражнений. Например, медленное выполнение упражнений способствует увеличению мышечного поперечника.

Другим важным компонентом нагрузки в силовой тренировке является число повторений. Для увеличения мышечного поперечника рекомендуется выполнить 5–12 повторений упражнения, для совершенствования внутримышечной координации – 1–3. Чем больше повторений, тем сильнее утомляемость, что является важным фактором при тренировке силовой выносливости.

Разнообразие и последовательность упражнений – важные факторы регулирования нагрузки. Выбор упражнений зависит от поставленной цели. Те, кто заботится о всестороннем развитии силы многих групп мышц, выполняют в ходе одного тренировочного занятия более 40 различных упражнений.

Высококласные рукоборцы, вырабатывающие специальные силовые качества, часто ограничиваются 3–5 упражнениями.

Упражнения для разминки и особенно для общей подготовки отличаются большим разнообразием. Так, для развития скоростной силы предлагается следующая последовательность упражнений: в начале тренировки выполняются скоростно-силовые упражнения, за ними следуют силовые упражнения с максимальными нагрузками и в конце – упражнения, способствующие развитию выносливости.

Утомление и нагрузки в значительной мере зависят от интервалов отдыха между сериями упражнений. Они могут быть разными: от 10 с до 10 мин. Но если продолжительность отдыха 8 мин и более, необходимо провести еще одну разминку.

Однако наиболее достоверным, специфическим для рукоборцев тестом является измерение тягового усилия борющейся руки в условиях, оптимальным образом моделирующих стартовую позицию и стартовое усилие. Такое измерение предлагается проводить с помощью

станового динамометра, универсального захвата, широко используемого в тренажерной технике, и стального троса с замками. Измерение осуществляется в соответствующей для стартового положения позы на столе для армрестлинга. Вместо руки соперника рукоборец держит универсальный захват, соединенный с динамометром и жестко закрепленный при помощи троса и обычного блока. По команде тренера рукоборец выполняет тяговое усилие, идентичное по направлению стартового усилия в поединке. Максимальное приложение силы фиксируется динамометром в килограммах. Относительные результаты данного теста у рукоборцев 1-го разряда и кандидатов в мастера спорта составляют около 0,3–0,5 кг.

Применение перечисленных тестов позволит тренеру-преподавателю получить необходимую оперативную информацию о развитии профессионально значимых для рукоборца групп мышц, оценить в динамике тренировочного процесса исследуемое физическое качество, спрогнозировать готовность и успех выступления в соревнованиях конкретного рукоборца.

В повседневной практике, в условиях, когда нет необходимых технических средств и простейших приборов для определения силовых возможностей занимающихся, для профессионального первичного отбора рекомендуется практиковать борьбу в спарринге сидя. Тренер, исключив таким образом технические и другие преимущества борьбы в положении стоя, получает возможность протестировать природные способности человека вести борьбу руками.

## 6.1. Нагрузки и отдых

Для возникновения адаптационных явлений необходимо в тренировках переступить так называемый порог раздражения (иными словами – степень перегрузки). Тренировочная практика показывает, что существуют следующие закономерности во взаимосвязи тренировочной перегрузки и адаптационных явлений: подпороговые перегрузки не стимулируют явлений адаптации; слишком высокие перегрузки (очень высокий объем пагрузки, очень высокая интенсивность тренировок и короткие интервалы на отдых) становятся причиной спада результатов; правильные тренировочные перегрузки (оптимальный объем нагрузки, оптимальная интенсивность, нормальный процесс восстановления) приводят к оптимальной адаптации. Научные исследования и анализ

практического опыта помогли определить закономерность в связях между нагрузкой и ростом спортивных результатов.

Процессы адаптации и улучшения спортивных результатов происходят лишь тогда, когда при минимальном объеме тренировок главным фактором перегрузки является интенсивность. Обязательно надо учитывать индивидуальную физическую подготовку и комплексное действие всех компонентов нагрузки. Превышение индивидуального порога переносимости нагрузки, так же как и недостаточная нагрузка, приводят к отсутствию адаптации. Для оптимального выбора нагрузки необходимо соотносить интенсивные упражнения с отдыхом.

Адаптация происходит во время отдыха и связана с эффектом суперкомпенсации: энергия, израсходованная во время тренировки, восполняется вновь, но на более высоком уровне. Таким образом, суперкомпенсация представляет собой основу для целенаправленного расчета тренировочной нагрузки.

Организация отдыха зависит от специфики тренировочных средств и методов. Так, например, при тренировке силовой выносливости полный отдых необязателен, а тренировку скоростной силы можно проводить вновь лишь после того, как организм полностью отдохнул.

Эффективность тренировочных средств – это уровень достигнутого результата. Если у начинающих адаптационные качества вырабатываются относительно быстро, то высокотренированным рукоборцам требуются месяцы тренировок с нагрузками значительного объема и интенсивности. Новые упражнения ускоряют рост результатов.

Оптимальные нагрузки не только повышают результативность – они улучшают показатели переносимости нагрузки. Достаточная переносимость определенной нагрузки ведет к обязательному ее повышению, что в свою очередь, является предпосылкой для дальнейшего роста результатов.

Тренировочные нагрузки действуют на адаптационные качества направленно. Нагрузки большого объема с малой интенсивностью стимулируют развитие силовой выносливости. Относительно небольшой объем нагрузок высокой интенсивности способствует развитию максимальной силы. Для эффективного регулирования нагрузок необходимо понимать взаимосвязь, существующую между утомлением и отдыхом.

## 6.2. Нагрузки и утомление

Под утомлением понимают временное снижение работоспособности в результате воздействия нагрузок. Это нормальное физическое явление, определяющее границы работоспособности. К основным факторам, влияющим на снижение работоспособности, относятся объем и интенсивность нагрузок, окружающая среда, эмоциональное состояние. Степень утомления, вызванного нагрузкой, зависит, в частности, от физических и психических качеств рукоборца.

Различают периферийное и центральное утомление. Причина периферийного утомления состоит в изменении содержания различных веществ в мышцах. Причиной центрального утомления являются определенные изменения, происходящие в центрах головного мозга, отвечающих за высшую нервную деятельность.

Сильное длительное утомление приводит к истощению организма (переутомление). В таком состоянии необходимо прекратить любые тренировки. Для вывода организма из состояния истощения требуется длительный отдых и специальные восстанавливающие процедуры.

## 7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 7.1. Воспитание выносливости

**Обобщенное определение.** Понятие «выносливость» издавна связывают со способностью человека продолжать более или менее эффективно совершать деятельность вопреки наступающему утомлению.

Как известно, утомлением принято называть вызываемое работой временное снижение уровня оперативной работоспособности. При значительной продолжительности работа с определенного момента начинает протекать в условиях преодоления возрастающих внутренних трудностей и с повышенной мобилизацией воли, благодаря чему удается сохранять заданные внешние параметры и результативность работы (фаза компенсированного утомления); затем, несмотря на все усилия, продолжение работы возможно лишь при все более значительном снижении уровня ее качественных и количественных показателей (фаза декомпенсированного утомления); наконец, в крайних случаях работа прекращается из-за переутомления. Установлено, что способность не допускать по ходу работы падения ее эффективности в течение того или иного времени, несмотря на наступающее утомление, а также продолжать ее в фазе декомпенсированного утомления с возможно меньшим снижением результативности зависит от степени развития определенных свойств организма и личности.

Соответственно под «выносливостью» в самом обобщенном смысле подразумевают комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способности противостоять утомлению в процессе деятельности. Другими словами – это качество деятельности, характеризующее способности противостоять утомлению. Выносливость, проявляемую преимущественно в двигательной деятельности, для отличия от других видов выносливости часто называют «физической выносливостью».

#### 7.1.1. Показатели и факторы выносливости

О состоянии и степени развития выносливости судят по ряду общих и частных показателей. Естественно, что выбор их зависит от особенностей той деятельности, по отношению к которой определяется выносливость, но одним из обязательно учитываемых параметров является *время, в пределах которого совершается деятельность*. При этом в одних случаях учитывается время, в течение которого удается совершать ее без снижения заданного уровня эффективности, оцениваемой по количественным и качественным критериям, в других – пре-

дельно возможное время выполнения работы «до отказа». В практике физического воспитания интегральными внешними показателями выносливости чаще всего служат:

- в упражнениях циклического характера, направленных на преодоление расстояния, – минимальное время преодоления достаточно протяженной дистанции либо общая протяженность, которую удастся преодолеть за определенное время (рис. 4);

- в серийно повторяемых упражнениях ациклического и комбинированного характера – суммарное число повторений в заданное время;

- в сложно организованных формах двигательной деятельности типа игр и единоборств – степень сохранения и изменения двигательной активности на протяжении обусловленного времени.



Рис. 4

### 7.1.2. Методы «круговой тренировки» при воспитании общей выносливости комплексного характера

Детальная разработка методики «круговой тренировки» в последние десятилетия привела к распространению ряда ее вариантов, рассчитанных на воспитание общей выносливости, связанной с комплексным проявлением различных двигательных способностей (в том числе силовых и скоростных) в рамках комбинированной двигательной деятельности. Здесь кратко охарактеризованы некоторые из таких вариантов.

*Слитная «круговая тренировка»* (рис. 5). Эта форма «круговой тренировки» строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большой интенсивности. Упражнения, составляющие «круг», подбираются в соответствии с общим символом «круговой тренировки», т.е. по правилу последовательного воздействия на все основные мышечные группы. Упражнения выполняются серийно, повторно, без

пауз. Время, выделяемое для прохождения «круга», и число повторений «кругов» определяются по показателям теста на максимум повторений, так называемый повторный максимум – ПМ (предварительной «прикидки» на индивидуально доступный максимум повторений каждого упражнения за 1 мин либо несколько большее или меньшее время, в зависимости от трудности упражнения).

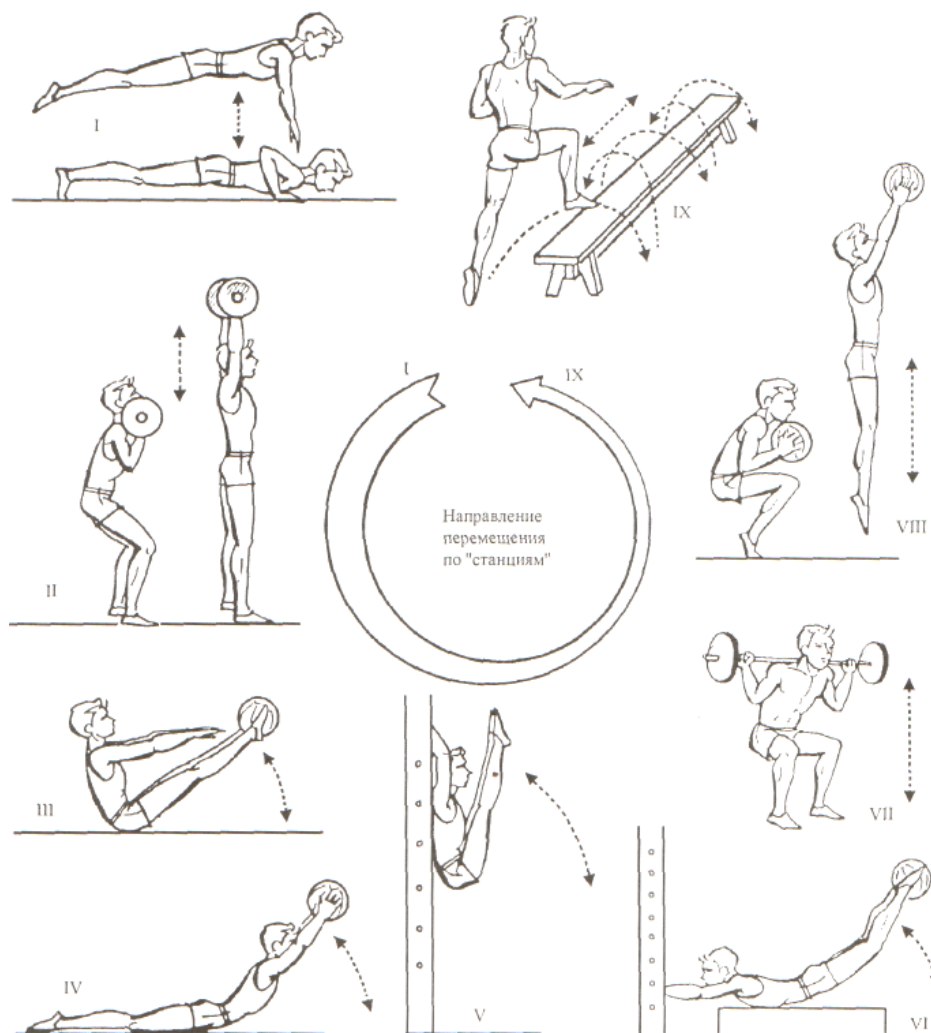


Рис. 5. Пример последовательности видов упражнений в «круговой тренировке», направленной на воспитание общей выносливости комплексного характера: I – темповые отжимания из упора лежа с акцентированием толчковых движений руками и стопами; II – серийные толчки от груди штанги относительно небольшого веса (25–30 % от индивидуально предельного); III – серийные переходы из положения лежа на спине в положение «угол» с набивным мячом, зажатым стопами; IV – серийные прогибания в положении лежа на груди с набивным мячом в руках; V – серийные поднимания ног в высокий «угол» в вися на гимнастической стенке; VI – серийные прогибания в положении лежа на груди хватом за рейку гимнастической стенки с набивным мячом, зажатым стопами; VII – серийные приседания со штангой весом 50–60 % от индивидуально предельного; VIII – серийные выпрыгивания с приземлением в положение полуприседа с набивным мячом в руках; IX – челночный бег с прыжками через гимнастическую скамейку

Конкретное нормирование параметров нагрузки чаще всего осуществляется в двух вариантах.

*Первый вариант.* Исходное время работы устанавливается с таким расчетом, чтобы занимающиеся могли в отдельном занятии пройти целиком хотя бы один «круг» без пауз, повторив каждое упражнение не менее чем в объеме  $1/2-1/3$  ПМ. В ходе тренировочных этапов (например, в течение каждых 3–6 недель) увеличивают число повторений упражнений в «круге» (например, до  $3/4$  ПМ), по возможности не слишком удлиняя исходное общее время прохождения «круга», а также число прохождений «кругов» (например, до 2–3). Эффект тренировки контролируется поэтапно по приросту этих показателей, а также по увеличению ПМ и уменьшению функциональных сдвигов (в частности, по ЧСС) на стандартную нагрузку, в качестве которой может служить на каждом этапе прохождения исходного «круга».

*Второй вариант.* Порядок формирования «круга» такой же, как и в первом варианте, с тем, однако, отличием, что, во-первых, подбираются менее трудные упражнения, которые выполняются вначале в меньшем темпе, но с большим числом повторений (к примеру,  $3/4$  ПМ) и, во-вторых, число прохождений «круга» с самого начала составляет не менее двух. На протяжении определенного периода тренировки (например, 3–6 недель) решается задача сократить время, затрачиваемое на прохождение «кругов», не уменьшая их числа и входящего в них числа повторений, что достигается увеличением темпа повторений и суммарной моторной плотности занятий. Степень сокращения этого времени служит одним из критериев эффективности тренировки. Так же как и в первом варианте, оцениваются прирост ПМ и уменьшение функциональных сдвигов на стандартную нагрузку по этапам тренировки.

*Интервальная «круговая тренировка».* Для воспитания выносливости комплексного характера, проявляемой в двигательной деятельности с выраженными моментами силовых напряжений и скоростных движений, в большей мере подходят разновидности «круговой тренировки», которые строятся в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности.



## 7.2. Воспитание силовых, скоростных и комплексных способностей скоростно-силового характера

Термин «напряжение» мышц здесь не следует смешивать с термином «сокращение» их. Сокращение мышц, то есть укорочение их, при проявлении силы происходит далеко не всегда. Понятие же «напряжение мышц» более обобщенно характеризует процесс развертывания мышечной активности. Этот процесс, как известно, включает нарастание нервной импульсации, активизирующей функции мышц, интенсификацию внутренних процессов, происходящих в них, и обменных процессов в смежных тканях, увеличенное продуцирование биохимической энергии и трансформацию ее в энергию механической тяги, передаваемой на пассивные звенья опорно-двигательного аппарата организма. Мышечное напряжение происходит как с уменьшением длины мышцы, так и без выраженного изменения ее длины (изометрический режим функционирования мышцы), а также при увеличении ее длины – растягивании (так называемые «эксцентрический» и «плиометрический» режимы). Во-вторых, приведенное определение силы как физического качества человека не тождественно пониманию силы в механическом смысле. И хотя внешние проявления мышечной силы можно оценивать механическими критериями (по параметрам, принятым в механике, являющейся разделом науки физики), суть ее к механическим явлениям не сводится – ее суть коренится в структурно-функциональных и личностных свойствах самого человека.

### 7.2.1. Показатели и факторы силовых способностей

Для измерения внешних проявлений мышечной силы пользуются *динамометрами* – аппаратными устройствами, регистрирующими параметры силовых проявлений отдельных мышечных групп либо мышечной системы в целом. Парциальные измерения силы отдельных мышечных групп производят по их локальным напряжениям, величина которых фиксируется с помощью кистевых, станковых и подобных динамометров, а комплексная оценка локальных силовых проявлений основных мышечных групп осуществляется с помощью комбинированных динамометрических стендов. Интегративная же оценка величин силы, проявляемой в целостных двигательных действиях, производится на основе контрольных и тестовых упражнений силового характера (например, индивидуальное поднятие штанги посильного веса). За-

фиксированные величины проявленной силы часто выражают в практике физического воспитания в килограммах преодоленного веса отягощения или по шкале динамометра. При более строгой оценке величин проявляемой мышечной силы используют международную систему величин – СИ и расчеты по аппаратурным показателям. Единицей силы в СИ является ньютон (Н), а для детализированного анализа ее проявлений в двигательном действии рассчитывают такие параметры, как «импульс силы» (суммарная характеристика механической силы, проявленной за время двигательного действия), «градиент силы» (характеризующий нарастание или падение механической силы за единицу времени по ходу движений) и другие показатели.

В реальной двигательной деятельности человека его силовые возможности реализуются в единстве с другими двигательными способностями.

### 7.2.2. Упражнения с отягощениями

Упражнения с отягощениями (рис. 6, 7) широко применяются в практике физического воспитания, в том числе на самостоятельных занятиях. При использовании их сравнительно невелик риск перегрузок и травм, они доступны каждому, применимы в повседневных условиях без какого-либо специального оборудования.

*Упражнения в самосопротивлении* получили в специальной литературе неоднозначную оценку (еще в начале минувшего столетия их довольно настойчиво пропагандировали под названием «волевая гимнастика», значение которой некоторыми методистами явно преувеличивалось; затем стало преобладать негативное отношение к ним, нередко имеющее место и в настоящее время). Разумеется, эти упражнения, как и любые другие, могут давать различный эффект в зависимости от ряда обстоятельств, наиболее важную роль среди которых играет методика. По свидетельству современных исследований (А.В. Ковалик и др.), упражнения, включающие акцентированное противодействие мышц-антагонистов, в условиях разумной методики их применения в принципе оказываются полезными для реализации частных задач.

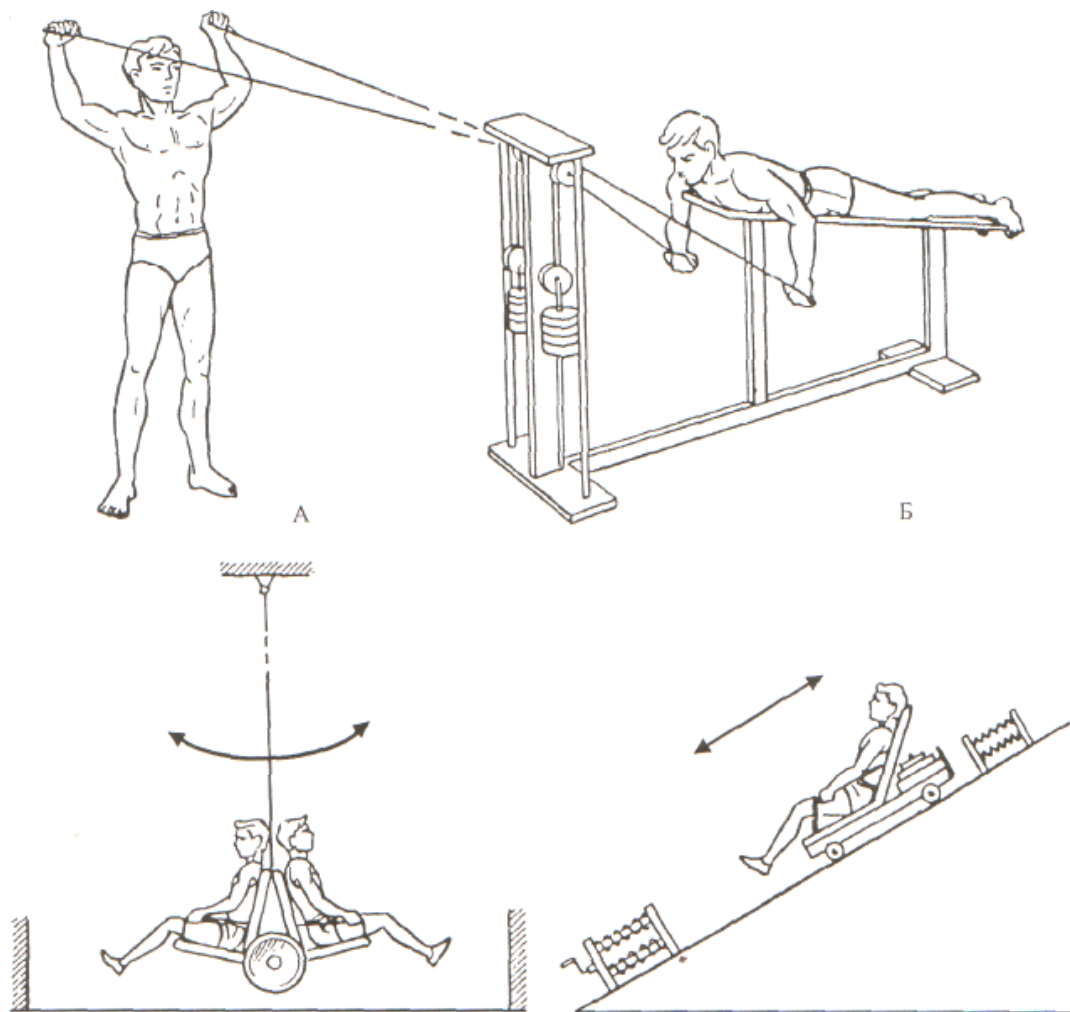


Рис.6. Примеры тренажерных устройств избирательного воздействия: вверху – для мышц пояса верхних конечностей; внизу – для стимуляции проявлений «взрывной силы» мышц ног; А, Б – варианты тренажеров и их использования

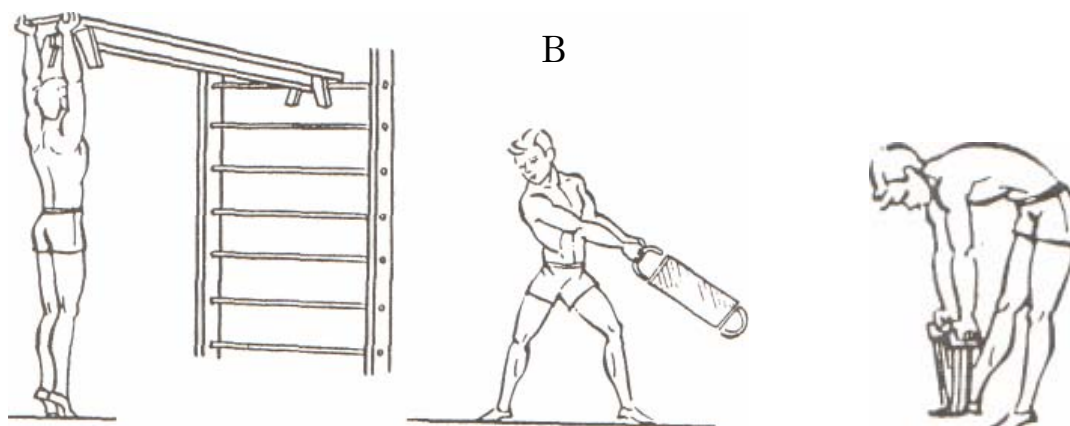


Рис. 7. Примеры упражнений с отягощениями различного рода:  
В – с внешним отягощением

*Упражнения с нестрого дозируемым внешним отягощением.* К ним относятся упражнения, отягощение в которых не лимитировано точно данными пределами и в определенных случаях варьируется независимо от воли выполняющего упражнения (рис. 8). Так бывает чаще всего, когда в качестве отягощения используют противодействие партнера (как, например, в борьбе), затрудняющие условия внешней среды (при беге по глубокому снегу или в гору), а также подручные предметы, не приспособленные специально для точного нормирования нагрузки (камни, бревно, резина и т.д.). Ясно, что такие упражнения предоставляют сравнительно ограниченные возможности для регулирования их воздействия. Однако они имеют немалое значение в физическом воспитании, прежде всего как прикладные двигательные действия и как средства совершенствования умения рационально пользоваться силовыми способностями в разнообразных условиях. Степень отягощения в ряде таких упражнений можно косвенно дозировать по числу предельно возможных серийных повторений.

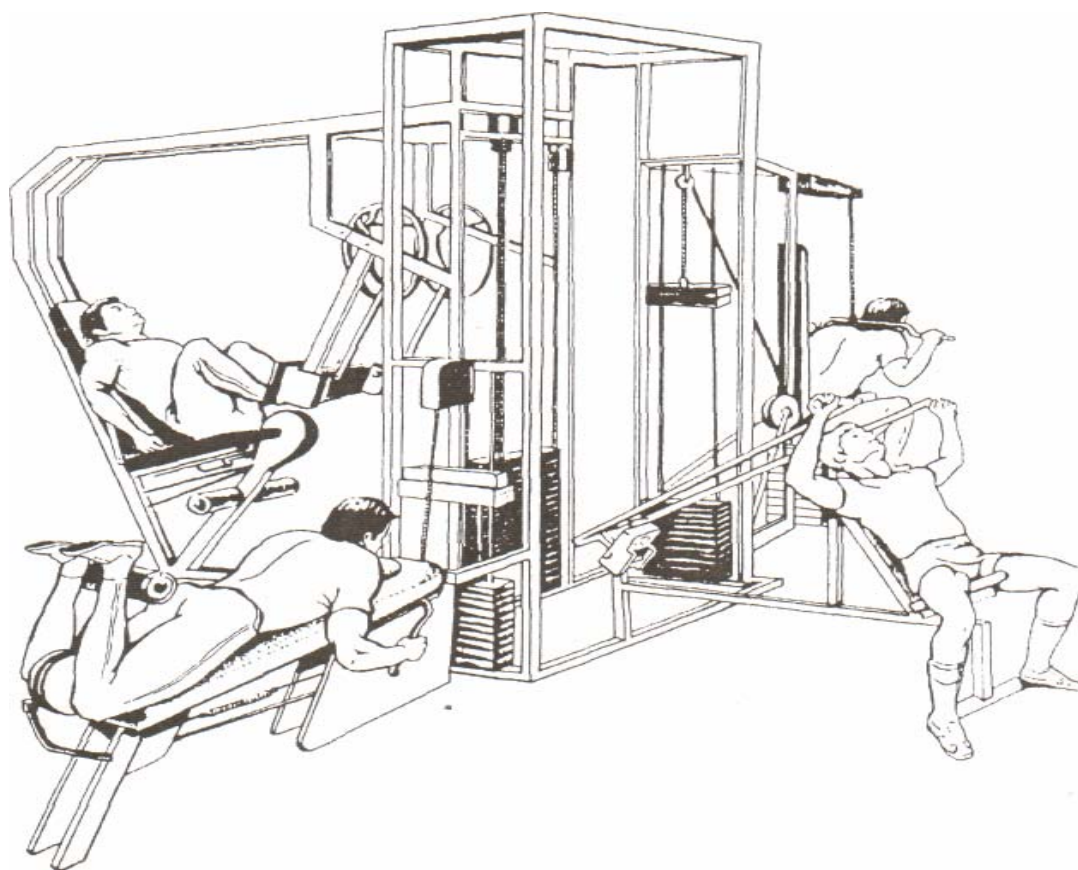


Рис.8. Пример многопозиционного силового тренажера

*Упражнения с самоотягощением.* В эту группу входят упражнения с отягощением весом собственного тела упражняющегося и так называемые упражнения в самосопротивлении. Повышенная степень напряжения мышц в таких упражнениях обеспечивается без применения внешних отягощений. Своего рода отягощение создается за счет сил тяжести различных звеньев собственного тела или (и) путем преднамеренного затруднения сокращений одних мышц направленным сопротивлением других – мышц-антагонистов.

В качестве *упражнений с отягощением весом собственного тела* при воспитании собственно силовых способностей используют преимущественно гимнастические упражнения, выполняемые в относительно невысоком темпе и характеризующиеся таким взаиморасположением звеньев тела, при котором их масса как бы представляет собой повышенную нагрузку для упражняемых мышц, как, например, при сгибании-разгибании рук в упоре лежа, приседании на одной ноге, подтягивании на перекладине, лазании по канату в висе. Хотя такого рода упражнения не позволяют проявить столь значительную механическую силу, как при внешнем отягощении, они довольно широко применяются в практике.

## 8. ТРЕНИРОВКА

### 8.1. Упражнения для армрестлинга

Специальные упражнения в армрестлинге направлены на тренировку мышечных групп предплечья. Причем мышцы предплечья, как и мышцы голени, брюшного пресса, считаются «трудными». Поэтому требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

*Предварительные замечания.* Все упражнения можно выполнять со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например с гирей или отягощением на ремне. Также можно использовать различные захваты: снизу, сверху; различные хваты: широкий, узкий, средний. Все 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.

Для обозначения технических действий в армрестлинге напомним общепринятую терминологию движений кисти рук. При зафиксированной руке ладонью вверх: движение кисти вверх называют *сгибанием*; вниз – *разгибанием*; вправо, в сторону большого пальца – *отведением*; влево – *приведением*. Поворот ладонью вниз – *пронация*, а ладонью вверх – *супинация*.

#### 1. Сгибание руки с отягощением на ремне



##### **Мышцы**

Плече-лучевая, сгибатели пальцев, сгибатели запястья, плечевая, разгибатели и отводящие большого пальца.

##### **Техника**

Исходное положение: стоя, отягощение на ремне, перекинута через пальцы. Начальный угол движения между предплечьем и плечом не должен быть более  $120^\circ$ . Отягощение подбирается таким образом, чтобы на всей амплитуде движения кисть была фиксирована (не проваливалась), также должна быть фиксирована начальная точка движения.

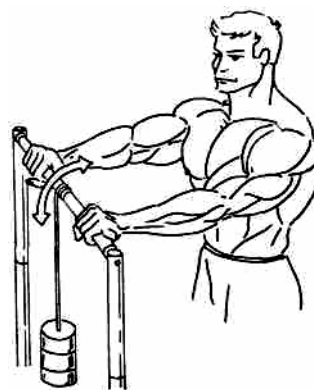
*2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением*

**Мышцы**

Сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, отводящая и сгибающая большой палец.

**Техника**

Возможно вращение рукоятки тренажера как к себе, так и от себя, что распределяет нагрузку между сгибателями и разгибателями запястья и пальцев.



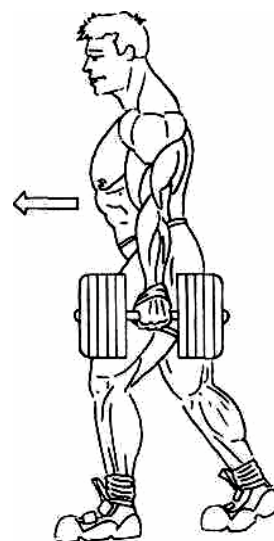
*3. Ходьба с отягощением в руках*

**Мышцы**

Сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, трапециевидные.

**Техника**

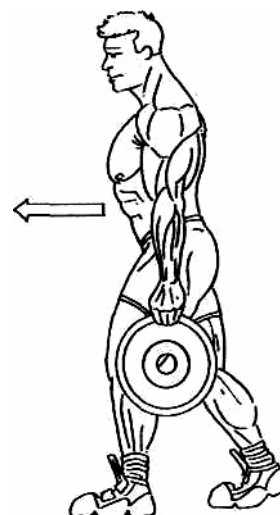
Исходное положение: отягощение в опущенных руках. Максимальное отягощение требует применения «лямок» для кистей, что способствует увеличению нагрузки на трапециевидные мышцы. Туловище прямое в течение всего движения. Величина отягощения и продолжительность ходьбы создают необходимую нагрузку для мышц предплечья.



**Варианты**

*Отягощение удерживается пальцами.*

Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается.



*4. Подбрасывание штанги из положения лежа на горизонтальной скамье*

**Мышцы**

Трицепсы, бицепсы, дельтовидные, широчайшие мышцы спины, грудные, мышцы предплечья.

**Техника**

Опустив штангу до груди, выжать ее с максимальным ускорением до неполного выпрямления рук с разжиманием кистей. Высота отрыва штанги от ладоней зависит от полученного ускорения.

*При выполнении упражнения обязательна страховка!*

## Варианты

Возможен полный отрыв штанги от ладоней.

Возможен контролируемый отрыв штанги, при котором пальцы касаются грифа.

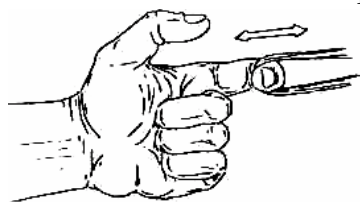
### 5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере

#### Мышцы

Сгибатели пальцев.

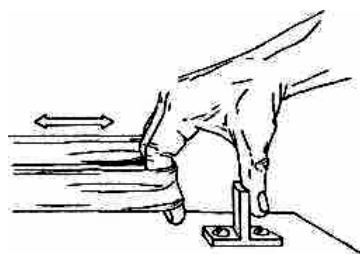
#### Техника

Ремень блочного тренажера захватывается первой фалангой пальца.



Палец сгибается и медленно возвращается в исходное положение.

Для увеличения эффективности упражнения необходимо в конечной точке сгибания делать паузу около 2 секунд.



#### Варианты

Сгибание пальцев на тренажере.

В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев.

### 6. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано

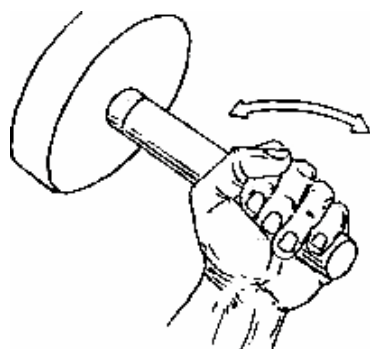
#### Мышцы

Лучевая, сгибатели и разгибатели запястья, разгибатели и отводящие большого пальца, плече-лучевая.

#### Техника

Исходное положение: предплечье зафиксировано, односторонняя гантель в руке.

Амплитуда движения – максимальная. Недопустимо вращение кисти.



### 7. Пронация кисти с отягощением на ремне

#### Мышцы

Круглый пронатор, плече-лучевая, сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, двуглавая мышца плеча.

#### Техника

Отягощение на ремне создает постоянное напряжение на всей амплитуде движения, что наиболее приближает это упражнение к соревновательным услови-

ям.



8. *Супинация кисти с односторонней гантелью*

**Мышцы**

Сгибатели и разгибатели запястья, сгибатели и разгибатели пальцев, отводящие большой палец.

**Техника**

Исходное положение: односторонняя гантель в руке, в вертикальном положении, предплечье опирается о бедро.

Темп выполнения медленный, с остановкой в конечной точке движения.

**Варианты**

Вращение кисти с односторонней гантелью.

Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию.

Упражнение применяется в основном в подготовительный период.



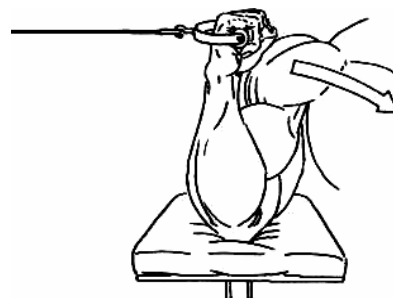
9. *Имитация борьбы на горизонтальном блоке.*

**Мышцы**

Сгибатели и разгибатели пальцев и запястья, бицепс, плече-лучевая, трицепс, дельтоидные, грудные, мышцы живота, широчайшие мышцы спины.

**Техника**

Исходное положение: соревновательный старт. Направление взрывного усилия зависит от тренировочной задачи.



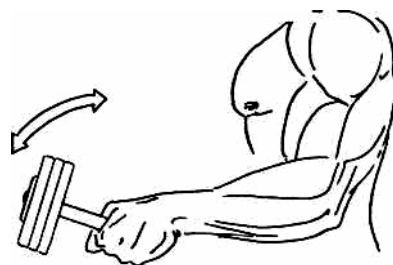
10. *Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой*

**Мышцы**

Лучевые сгибатели, разгибатели запястья, отводящие большой палец, сгибатели пальцев, супинатор предплечья.

**Техника**

Исходное положение: стоя, рука с односторонней гантелью, с отягощением вверху, предплечье горизонтально, ладонью внутрь.



Движение отягощения по вертикали на себя с максимальной амплитудой и короткой паузой в конечной точке.

### **Варианты**

Повороты кисти с односторонней гантелью.

### **Мышцы**

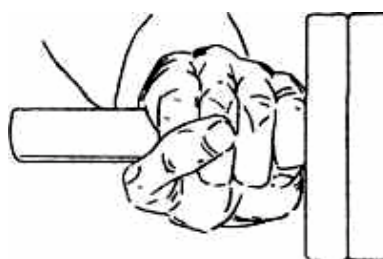
Пронаторы предплечья, плече-лучевая мышца.

### **Техника**

Исходное положение: гантель в руке ладонью вверх, отягощение гантели вниз со стороны мизинца. Вращение кисти осуществляется с максимальной амплитудой и фиксацией в конечной точке движения, не меняя положения руки.



Исходное положение



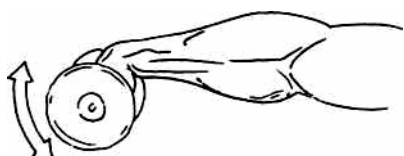
Конечное положение

## *11. Разгибание кисти с гантелью*

### **Мышцы**

Лучевые разгибатели запястья, сгибатели пальцев.

### **Техника**



Исходное положение: гантель в руке, ладонью вверх. Плавно опускаем гантель, разгибаем кисть и также возвращаем в исходное положение.

## *12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально*



### **Мышцы**

Лучевые сгибатели пальцев; отводящие большой палец; супинатор предплечья.

### **Техника**

Исходное положение: рука в стартовом положении с односторонней гантелью отягощением вверх. Упражнение выполняем в медленном темпе с фиксацией в конечной точке движения.

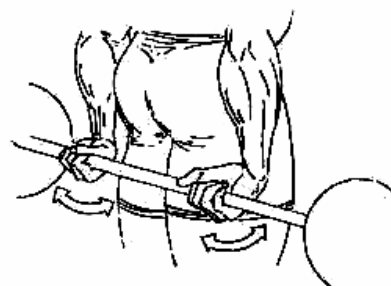
### *13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади*

#### **Мышцы**

Все мышцы предплечья, преимущественно сгибатель запястья.

#### **Техника**

Исходное положение: стоя, штанга в опущенных руках за спиной, верхним хватом. Упражнение выполняется в медленном темпе с фиксацией в верхнем положении.



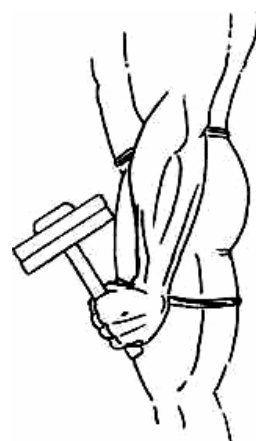
### *14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью*

#### **Мышцы**

Лучевые сгибатели и разгибатели запястья, отводящие большой палец, сгибатели пальцев, супинатор предплечья.

#### **Техника**

Исходное положение: стоя, рука с односторонней гантелью опущена вдоль туловища, ладонью внутрь. Удерживая руку прямой, поднимаем кистью отягощение вверх с короткой паузой в конечной точке движения.



### *15. Сгибание руки с односторонней гантелью*

#### **Мышцы**

Двуглавая плеча, разгибатели пальцев.

#### **Техника**

Исходное положение: стоя, с односторонней гантелью ладонью внутрь, локоть фиксирован. Сгибаем руку в локтевом суставе в медленном темпе.



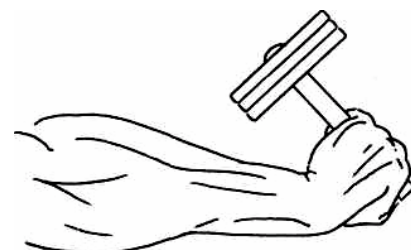
### *16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону*

#### **Мышцы**

Лучевые сгибатели и разгибатели запястья; отводящие большой палец.

#### **Техника**

Исходное положение: предплечье в горизонтальном положении, ладонь – в вертикальном положении. Взять одностороннюю гантель за ручку. Медленно опустить гантель

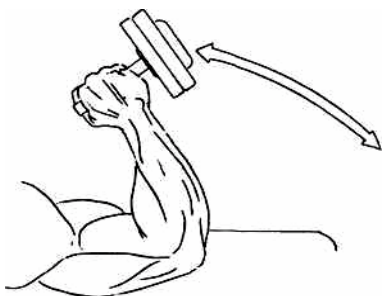


и так же отвести ее в исходное положение. Амплитуда движения максимальная, насколько позволяет гибкость кисти, исключая инерцию.

### *17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти*

#### **Мышцы**

Двуглавая плеча, лучевые сгибатели и разгибатели запястья, отводящие большой палец.



#### **Техника**

Исходное положение: в руке односторонняя гантель. Опираясь локтем или всем плечом о плоскую поверхность, сгибаем руку в локтевом суставе с одновременным отведением кисти. В конечной точке движения короткая пауза с максимальной концентрацией внимания на кистевом движении.

### *18. Пронация кисти с односторонней гантелью*

#### **Мышцы**

Пронаторы предплечья, плечевая мышца.

#### **Техника**

Исходное положение: рука с односторонней гантелью на подставке, в стартовом положении. Вращательное движение кисти происходит в медленном темпе с короткой паузой в конце амплитуды движения.



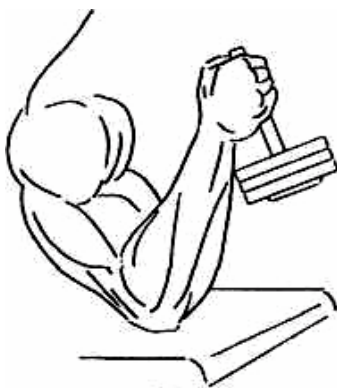
### *19. Приведение кисти с односторонней гантелью*

#### **Мышцы**

Лучевые разгибатели запястья, разгибатели и отводящие большой палец.

#### **Техника**

Исходное положение: рука с односторонней гантелью в стартовом положении, предплечье вертикально. Движение отягощения происходит по вертикали, исключая инерцию. Акцент нагрузки приходится на кисть руки.



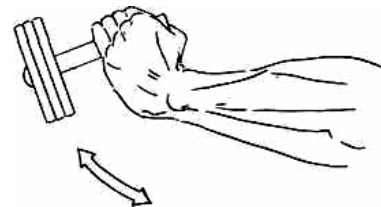
## 20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью

### **Мышцы**

Лучевые сгибатели и разгибатели запястья, сгибатели пальцев, супинатор предплечья.

### **Техника**

Исходное положение: предплечье в горизонтальном положении ладонью вниз. Движение отягощения происходит по горизонтали.



## 8.2. Начальный этап системы подготовки

*Предварительные замечания.* Сразу подчеркнем особую важность начальной системы тренировки даже для подготовленных в других видах спорта атлетов. Дело в том, что в армрестлинге нельзя сразу приступать к основным тренировочным занятиям и особенно – к непосредственному единоборству, так как без надлежащей готовности связочно-суставного аппарата верхнего плечевого пояса к специфической нагрузке не исключается возможность получения травмы, которая может поставить под сомнение дальнейшие занятия армрестлингом.

Продолжительность начальной системы тренировки составляет два цикла по 12 недель. Второй цикл, в принципе, повторяет первый за исключением увеличения тренировочных весов в зависимости от индивидуальных темпов роста.

Подробно остановимся на первом 12-недельном цикле, включающем три основных этапа:

- недели 1-6 – работа с большим количеством повторений (до 50) и небольшими отягощениями;
- недели 7-8 – все упражнения выполняются с максимальной скоростью (10-15 повторений);
- недели 9-12 – все упражнения выполняются с максимальным отягощением при 8 повторениях.

### *Недели 1-6*

Неделя 1 – количество подходов 1-3, повторений – 50 и до макс.

Неделя 2 – количество подходов 2-3, повторений – 30-40 и до макс.

Неделя 3 – количество подходов 3-4, повторений – 35 и до макс.

Неделя 4 – количество подходов 4-5, повторений – 30-35 и до макс.

Неделя 5 – количество подходов 6-8, повторений – 25-30.

Неделя 6 – количество подходов 7-9, повторений – 15-20.

### *Тренировка 1*

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Стоя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху.
3. Сидя жим гантелей.
4. Сидя сгибание рук в запястьях со штангой.
5. Пронация кисти, отягощение на ремне.
6. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
7. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.

### *Тренировка 2*

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Сидя тяга вертикального блока к груди.
3. Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху.
4. Статическое напряжение руки в стартовом положении.
5. Сидя приведение кисти с односторонней гантелью.
6. Лежа подъем туловища.

### *Тренировка 3*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Отжимания на брусьях с отягощением.
4. Стоя сгибание рук со штангой.
5. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
6. Вращение кисти с односторонней гантелью.
7. Поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6 секунд).
8. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Недели 7-8*

Неделя 7 – количество подходов 5-6, повторений – 10-15.

Неделя 8 – количество подходов 6-8, повторений – 10-12.

### *Тренировка I*

1. Отжимания с прыжком в упоре лежа.
2. Стоя сгибание рук с W-образным грифом.
3. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.
4. Сидя на наклонной скамье жим штанги.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
6. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
7. В виси подъем ног.

### *Тренировка 2*

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Подтягивания на перекладине.
3. Стоя сгибание рук со штангой, хват сверху.
4. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях, хват сверху.
5. Статическое напряжение руки в стартовом положении.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Тренировка 3*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
2. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
3. Приседания со штангой на плечах.
4. Сидя сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Из положения стоя падение на руки с отталкиванием.

### *Недели 9-12*

Неделя 9 – количество подходов 6-8, повторений – 10-8, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-80 %.

Неделя 10 – количество подходов 6-8, повторений – 10-8, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80 %.

Неделя 11 – количество подходов 6, повторений – 10-8, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-85 %.

Неделя 12 – количество подходов 5-6, повторений – 8-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 85-90 %.

### *Тренировка 1*

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Статическое напряжение руки в стартовом положении.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Тренировка 2*

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Подтягивания на перекладине с отягощением.
3. Стоя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху.
4. Стоя подъем гантелей вперед.
5. Пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
7. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.

### *Тренировка 3*

1. Отжимания с прыжком в упоре лежа.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
3. Статическое напряжение руки в стартовом положении.
4. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
6. Поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6-10 секунд).
7. В висе подъем ног с поворотом.

### *Тренировка 4*

1. Приседания со штангой на плечах
2. Сидя тяга вертикального блока к груди.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Сидя отведение кисти с односторонней гантелью.
5. Пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Лежа подъем туловища.

## **8.3. Этап базовой системы подготовки**

*Предварительные замечания.* Система рассчитана на подготовленных спортсменов. Продолжительность 16 недель. Принципиально важным вопросом для методики тренировки является соотношение общефизической подготовки, специальной подготовки и непосредственно борьбы за столом. Точные цифры соотношения нагрузки до сих пор не установлены, так как они зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. Но ориентировочно это соотношение выглядит так: общефизическая подготовка – 50 % ± 10 %, специальная подготовка и непосредственно борьба – 50 % ± 10 %.

### *Недели 1-6*

Неделя 1 – количество подходов 6-7, повторений – 15-20 и до макс, интенсивность в упражнениях с отягощениями 50-60 %.

Неделя 2 – количество подходов 6-8, повторений – 12-15 и до макс, интенсивность в упражнениях с отягощениями 55-65 %.

Неделя 3 – количество подходов 5-7, повторений – 10-12 и до макс, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65-70 %.

Неделя 4 – количество подходов 5-6, повторений – 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65-75 %.

Неделя 5 – количество подходов 4-6, повторений – 8-12 и до макс, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-80 %.



Неделя 6 – количество подходов 5-7, повторений – 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-85 %.

### *Тренировка 1*

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
3. Стоя подъем гантелей вперед.
4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
5. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Тренировка 2*

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Сидя тяга вертикального блока к груди.
3. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
4. Борьба за столом. Отработка техники старта.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
6. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
7. Приседания со штангой на плечах.

### *Тренировка 3*

1. Отжимания в стойке на руках.
2. Подтягивания на перекладине, ладони к себе.
3. Статическое напряжение на старте 6–10 секунд.
4. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.
7. Пронация кисти с отягощением на ремне.

### *Тренировка 4*

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим-разводка гантелей.
3. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями.
4. Сидя жим гантелей.
5. Борьба за столом. Кистевая работа: сгибание.
6. Сгибание рук со штангой в запястьях, хват сверху.
7. Сидя приведение кисти с односторонней гантелью.
8. В висе подъем ног с поворотом.

### Тренировка 5

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
5. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

### Тренировка 6

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Стоя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху.
3. Сидя пронация кисти с отягощением на ремне.
4. Подтягивания на перекладине хватом к себе.
5. Борьба за столом. Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом (табл. 1).
6. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища.

Т а б л и ц а 1

Не- деля	Тренировки					
	1	2	3	4	5	6
7	Кистевая работа: сгибание	–	Кистевая работа: пронация	–	–	Подключение ног и туловища
8	Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом	Кистевая работа: сгибание	Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом	Кистевая работа: пронация	Кистевая работа: сгибание	Подключение ног и туловища
9	Кистевая работа: сгибание	Кистевая работа: приведение	Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом	Кистевая работа: пронация	Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом	Подключение ног и туловища
10	Кистевая работа: сгибание	–	Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом	–	Подключение ног и туловища	–
11	Кистевая работа: приведение и пронация	–	Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом	Кистевая работа: пронация	–	Подключение ног и туловища
12	Кистевая работа: сгибание	–	Кистевая работа: пронация	–	Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом	Подключение ног и туловища

### *Недели 7–12 (табл. 1)*

Неделя 7 – количество подходов 5-6, повторений – 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 60-70 %.

Неделя 8 – количество подходов 5-6, повторений – 8-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65-75 %.

Неделя 9 – количество подходов 4-5, повторений – 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 75-80 %.

Неделя 10 – количество подходов 4-6, повторений – 6-8, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-80 %.

Неделя 11 – количество подходов 4-5, повторений – 8-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 75-85 %.

Неделя 12 – количество подходов 4-6, повторений – 6-7, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-85 %.

### *Тренировка 1*

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим-разводка гантелей.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Сидя жим штанги из-за головы.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 с. и завершением движения с максимальной скоростью.

### *Тренировка 2*

1. Отжимания с прыжком в упоре лежа.
2. Подтягивания на перекладине.
3. Стоя со штангой в руках наклоны туловища.
4. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
5. Статическое напряжение на старте 6–10 секунд.
6. Сидя приведение кисти с односторонней гантелью.
7. В висе подъем ног.

### *Тренировка 3*

1. Сидя на наклонной скамье жим штанги.
2. Подтягивания на перекладине хватом к себе.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Сгибание руки с отягощением на ремне.

5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

#### *Тренировка 4*

1. Из положения стоя падение на руки с отталкиванием.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги широким хватом.
3. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища.
4. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
5. Пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Статическое напряжение на старте 6–10 секунд.
7. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 с и завершением движения с максимальной скоростью.

#### *Тренировка 5*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6–10 секунд.
4. Вращение кисти с односторонней гантелью.
5. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
6. В висе подъем ног.

#### *Тренировка 6*

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Стоя сгибание рук со штангой, хват сверху.
3. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
4. Сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Лежа подъем туловища с поворотом.

#### *Недели 13-16 (табл. 2)*

Неделя 13 – количество подходов 6-8, повторений – 6-8, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-85 %.

Неделя 14 – количество подходов 5-7, повторений – 5-3, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-90 %.

Неделя 15 – количество подходов 4-6, повторений – 6-3, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-95 %.

Неделя 16 – количество подходов 4-6, повторений – 4-2, интенсивность в упражнениях с отягощениями 90-100 %.

Таблица 2

Неделя	Тренировки				
	1	2	3	4	5
13	Техника стар-та	Подключение ног и туловища	Кистевая работа: сгибание	Кистевая работа: пронация	Подключение ног и туловища
14	Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом	Сочетание: угол между предплечьем и плечом + кистевая работа: приведение	Кистевая работа: сгибание	Кистевая работа: пронация	Подключение ног и туловища
15	Кистевая работа: сгибание	Сочетание: угол между предплечьем и плечом + кистевая работа: приведение	Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом	Сочетание: угол между предплечьем и плечом + кистевая работа: приведение	Подключение ног и туловища
16	Сочетание: угол между предплечьем и плечом + кистевая работа: приведение	Кистевая работа: сгибание	Кистевая работа: пронация	—	Подключение ног и туловища

### *Тренировка 1*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
2. Стоя разведение рук с гантелями.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
5. Лежа подъем туловища с отягощением.

### *Тренировка 2*

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Тяга штанги.
3. Борьба с партнером.
4. Приседания со штангой на плечах.
5. Отведение кисти с односторонней гантелью.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Тренировка 3*

1. Отжимания в стойке на руках.
2. Стоя сгибание рук со штангой, хват сверху.
3. Сидя жим штанги из-за головы.
4. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
5. В висе подъем ног с поворотом.

### *Тренировка 4*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Подтягивания широким хватом.
3. Борьба с партнером.
4. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
5. Пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.
7. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища.

### *Тренировка 5*

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Стоя сгибание рук со штангой.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6–10 секунд.
4. Сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

## **8.4. Статическая система тренировки**

*Предварительные замечания.* Статическая тренировка является обязательной для эффективных занятий по армрестлингу, и в общем объеме нагрузки должна занимать около 20 %. Под статической системой тренировки мы будем понимать такую систему, в которой на основе базовой системы тренировок акцент делается на статические упражнения.

Продолжительность системы 6 недель. Статическая система тренировки используется в случаях, когда необходимо:

- развить взрывную силу;
- проработать слабые углы;
- изменить характер работы;
- реабилитировать связочно-мышечный аппарат после травм и микротравм.

## **Неделя 1**

### *Тренировка 1*

1. Стартовое напряжение (6–10 сек) 1/3.
2. Проигрышное положение (6–10 сек) 1/3.

### *Тренировка 2*

1. Удержание руки с отягощением на ремне (6–10 сек) 1/3.
2. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой беек 1/3.

### *Тренировка 3*

1. Стартовое напряжение 100 % (6 сек) 1/5-6.

## **Неделя 2**

### *Тренировка 1*

1. Стартовое напряжение (6–10 сек) 1/3.
2. Выигрышное положение (6–10 сек) 2/2.
3. Проигрышное положение (6–10 сек) 2/4.
4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой беек 1/4.

### *Тренировка 2*

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 секунд 1/4-5.
2. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью 3/8.

### *Тренировка 3*

1. Проигрышное положение, напряжение 40-60 % (60-90 сек) 1/4-5.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 секунд 1/4.

### *Тренировка 4*

1. Стартовое напряжение (6-10 сек) 2/2.
2. Выигрышное положение (6-10 сек) 2/2.
3. Проигрышное положение (6-10 сек) 2/2.

### *Тренировка 5*

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 секунд 1/4-5.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 секунд 1/5-6.

### **Неделя 3**

#### *Тренировка 1*

1. Старт с партнером, напряжение 100 % 1/6.

#### *Тренировка 2*

1. Стартовое напряжение (6–10 сек) 2/4.
2. Удержание руки с отягощением на ремне (6–10 сек) 1/3.

#### *Тренировка 3*

1. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек завершением движения с максимальной скоростью 3/6.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги (задержка в нижней точке 5 сек) 1/6.

#### *Тренировка 4*

1. Стартовое напряжение (6–10 сек) 2/2.
2. Выигрышное положение (6–10 сек) 2/2.
3. Проигрышное положение (6–10 сек) 2/2.

### **Неделя 4**

#### *Тренировка 1*

1. Стартовое напряжение (6–10 сек) 1/6.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой беек 1/4.

#### *Тренировка 2*

Суперсет:

- 1) Стартовое напряжение (6–10 сек) 2/2.
- 2) Выигрышное положение (6–10 сек) 2/2.
- 3) Проигрышное положение (6–10 сек) 2/2.

#### *Тренировка 3*

1. Стартовое напряжение (6–10 сек) 1/6.
2. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью 3/6.

#### *Тренировка 4*

1. Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги, задержка в нижней точке 5 секунд 1/6.



### *Тренировка 5*

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 секунд 1/4-5.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 секунд 1/5-6.

### **Неделя 5**

#### *Тренировка 1*

1. Стартовое напряжение (6-10 сек) 2/3.
2. Выигрышное положение (6-10 сек) 2/3.

#### *Тренировка 2*

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 секунд 1/4-5.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 секунд 1/5-6.

#### *Тренировка 3*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги, задержка в нижней точке 6 секунд 1/6.

#### *Тренировка 4*

1. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 секунд и завершением движения с максимальной скоростью 3/6.
2. Удержание руки с отягощением на ремне (6–10 сек) 1/3.

### **Неделя 6**

#### *Тренировка 1*

1. Старт с партнером, напряжение 100 % (6 сек) 1/6.

#### *Тренировка 2*

Суперсет:

- 1) Выигрышное положение (6–10 сек) 2/2.
- 2) Проигрышное положение (6–10 сек) 2/2.

#### *Тренировка 3*

1. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 секунд /5-6.
2. Удержание руки с отягощением на ремне (50–60 сек) 1/5.

#### Тренировка 4

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 секунд 1/4-5.

#### Тренировка 5

1. Удержание руки с отягощением на ремне (50–60 сек) 1/5.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой сек 1/5-6.

### 8.5. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям

*Предварительные замечания.* Система является естественным завершением базовой системы подготовки и рассчитана на то, чтобы спортсмен подошел к соревнованиям в лучшей спортивной форме. Продолжительность 8 недель (табл. 3).

Таблица 3

Неделя	Тренировки					
	1	2	3	4	5	6
1	Индивидуальная техника: коронный прием	Кистевая работа: сгибание	Индивидуальная техника: коронный прием	Сочетание: кистевая работа: сгибание + пронация	Подключение ног и туловища	Борьба 100 %
2	Индивидуальная техника: коронный прием	Борьба 100 %	Индивидуальная техника: коронный прием		Индивидуальная техника: коронный прием	
3	Индивидуальная техника: коронный прием	Борьба 100 %	Индивидуальная техника: коронный прием	Сочетание: кистевая работа: сгибание + пронация	Борьба 100 %	Сочетание: угол между предплечье м и плечом + кистевая работа: пронация
4	Индивидуальная техника: коронный прием		Индивидуальная техника: коронный прием		Индивидуальная техника: коронный прием	Борьба 100 %

#### Недели 1-4

Неделя 1 – количество подходов 6-8, повторений – 10-12, интенсивность в упражнениях с отягощениями 35, 40, 45, 50, 60, 65, 60, 50 %.

Неделя 2 – количество подходов 6-8, повторений – 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 40, 50, 60, 70, 65, 60, 50 %.

Неделя 3 – количество подходов 5-6, повторений – 3-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65, 75, 80, 75, 65 %.

Неделя 4 – количество подходов 5-7, повторений – 3-5, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65, 75, 80, 85, 80 %.

### *Тренировка 1*

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Сидя жим штанги из-за головы.
5. Борьба за столом.
6. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6 сек
7. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

### *Тренировка 2*

1. Тяга штанги к подбородку.
2. Стоя со штангой в руках наклоны туловища.
3. Борьба за столом.
4. Отведение кисти с односторонней гантелью.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

### *Тренировка 3*

1. Отжимания с ускорением в стойке на руках.
2. Стоя сгибание рук со штангой, хват сверху.
3. Сидя жим гантелей.
4. Статическое напряжение в стартовом положении.
5. Сидя сгибание руки с отягощением на ремне.
6. В висе подъем ног с поворотом.

### *Тренировка 4*

1. Борьба за столом.
2. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
3. Пронация кисти с отягощением на ремне.

### *Тренировка 5*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Подтягивания широким хватом.
3. Борьба за столом.

4. Лежа на горизонтальной скамье французский жим штанги.
5. Пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Тренировка 6*

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6–10 секунд.
4. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
5. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

### **Недели 5-8** (табл. 4)

Неделя 5 – количество подходов 6-8, повторений – 4-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-85 %.

Неделя 6 – количество подходов 6-8, повторений – 2-4, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-90 %.

Неделя 7 – количество подходов 6-8, повторений – 2-4, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-100 %.

Неделя 8 – количество подходов 4-5, повторений – 3, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-80 %.

Т а б л и ц а 4

Не- деля	Тренировки					
	1	2	3	4	5	6
5	Индивиду- альная техника: коронный прием	–	Индивиду- альная техника: коронный прием	–	Индивиду- альная техника: коронный прием	Борьба 100 %
6	Индивиду- альная техника: коронный прием	Борьба 100 %	Индивиду- альная техника: коронный прием	–	Индивиду- альная техника: коронный прием	–
7	Индивиду- альная техника: коронный прием	–	Индивиду- альная техника: коронный прием	–	Индивиду- альная техника: коронный прием	–
8	Индивиду- альная техника: коронный прием	–	Индивиду- альная техника: коронный прием	–	–	–

### *Тренировка 1*

1. Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги, задержка 4–6 сек
2. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6 сек

4. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

#### *Тренировка 2*

1. Отжимания с прыжком в упоре лежа.
2. Тяга штанги к подбородку.
3. Борьба за столом.
4. Суперсет:
  - 1) Сидя пронация кисти с отягощением на ремне.
  - 2) Сидя приведение кисти с односторонней гантелью.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях хватом сверху.

#### *Тренировка 3*

1. Подъем туловища с поочередным жимом гантелей.
2. Сидя сгибание руки с отягощением на ремне.
3. Борьба за столом.
4. Стоя сгибание рук со штангой хватом сверху.
5. В висе подъем ног с поворотом.

#### *Тренировка 4*

1. Борьба за столом.
2. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
3. Пронация кисти с отягощением на ремне.

#### *Тренировка 5*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Борьба за столом.
3. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке.
4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.

#### *Тренировка 6*

1. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Борьба за столом.
3. Лежа подъем туловища с поворотом.

### **8.6. Особенности силовой тренировки девушек**

Силовая тренировка уже давно не является привилегией мужчин. Женщины также используют разнообразные возможности для всестороннего развития собственных физических качеств, занимаясь силовой подготовкой на досуге. Во многих видах спорта общая и специальная

силовая тренировки стали неотъемлемой частью тренировочной программы (рис. 9).



Рис. 9

Биологические особенности женского организма, в частности, его гормональная структура, а также соответствующие методы тренировки ограничивают рост мышц у женщин. В то же время силовая тренировка способствует развитию женской фигуры; ткани становятся более упругими.

У женщин абсолютные силовые показатели гораздо ниже, чем у мужчин. Однако такие качества, как гибкость и координация движений, могут быть развиты лучше. Особенности силовой тренировки женщин обусловлены объективными различиями между мужчинами и женщинами:

женщины в среднем меньше и легче (по массе тела) мужчин;

женщины на 2–4 года раньше достигают собственных силовых возможностей, определяемых конституцией тела;

центр тяжести тела у женщин находится ниже в связи с иными пропорциями (более длинное туловище и более короткие конечности);

абсолютная масса мышц у женщин в среднем составляет около 23 кг (у мужчин – 35 кг), в процентном соотношении доля мышц в общей массе тела составляет 30–35 % (у мужчин 42-47 %).

Наряду с количественными, имеются и качественные различия в строении мышц мужчин и женщин. Так, например, сила женщины в среднем составляет 60–80 % от силы мужчины. У мужчин и женщин, серьезно занимающихся силовой подготовкой, эти различия еще более заметны, поскольку посредством тренировки мужчины способны развить большую силу. Медицинские исследования уже много раз опровергли предрассудки, касающихся женской силовой тренировки. Практика показала, что силовая тренировка, при которой учитываются половые особенности женщин, положительно, а не отрицательно влияет на правильное положение матки. Научные исследования позволили получить сведения, которые необходимо учитывать при организации эффективной силовой тренировки женщин, способствующей улучшению здоровья и физических качеств. В силовой тренировке женщинам следует предпочитать упражнения, не оказывающие нагрузок на позвоночник; упражнения, в основном, надо выполнять сидя или лежа.

Опорно-связочные ткани женщин не могут выдерживать значительных нагрузок, поэтому следует избегать упражнений с предельными массами. Надо шире использовать тренировочные методы, направленные на развитие силовой выносливости, так как женский организм хорошо переносит такие нагрузки.

## 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОТБОР В АРМСПОРТЕ

Изучение литературных источников, посвященных армрестлингу, и результаты проведенных исследований показали, что предельные размеры тела и линейные объемы крупных мышц рукоборцев не имеют преимущественные значения для успешного выступления в соревнованиях. Как правило, победители и призеры в одной и той же весовой категории значительно отличаются друг от друга и по росту, и по окружности плеча, предплечья и по другим показателям. Поэтому антропометрические характеристики спортсмена не могут быть критериями отбора для занятий данным видом спорта и служить факторами промежуточного контроля при проведении тренировочного процесса (рис. 11).



Рис. 11

Однако в результате научных исследований и педагогических наблюдений авторами были установлены упражнения, которые могут служить в качестве своеобразного теста при отборе и промежуточном контроле физической подготовленности рукоборцев на данном этапе развития армрестлинга.

Важнейшим моментом в поединке является своевременный старт. Мгновенное приложение максимума усилий в начале довольно часто является определяющим фактором для победы. В целях определения наличия данного качества у рукоборцев используется тест на реакцию



на звуковой или световой раздражитель. У рукоборцев-перворазрядников и кандидатов в мастера спорта этот показатель составляет 0,05–0,07 с.

Поскольку масса тела у рукоборцев, занимающихся армрестлингом, изменяется в пределах 60–80 кг, то абсолютные показатели силы конкретного рукоборца измеряются в килограммах на 1 кг массы его тела.

Важным показателем для рукоборцев является сила кисти рук. Этот показатель у рукоборцев 1-го разряда и выше составляет от 0,8 до 1,1 кг.

Относительные показатели становой силы изменяются в диапазоне от 1,7 до 2,3 кг. Усилие при сгибании рук со штангой при фиксированных плечах составляет около 0,8 кг.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М., 1997.
2. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки [Текст] / И.В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003. – С. 245–278.
3. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 94–117.
4. Живора, П.В. Борьба на руках [Текст] / П.В. Живора // Спортивная жизнь России. – 1995. – № 9-11.
5. Живора, П.В. Армспорт. Техника, тактика, обучение [Текст] / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: АСАДЕМА, 2001.
6. Матвеев, Л.П. Теория и практика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
7. Рахматов, А.И. Армспорт. Курс для начинающих рукоборцев [Текст] / А.И. Рахматов, С.В. Габрук, М.М. Строков. – М., 2008.
8. Махмудов, М.М. Правила соревнований по армрестлингу [Текст] / М.М. Махмудов. – М., 2009.
9. Усанов, Е.И. Армреслинг – борьба на руках [Текст]: учеб. пособие / Е.И. Усанов, А.В. Чугина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: РУДН, 2010. – 299 с.



Учебное издание

Петухова Татьяна Александровна  
Колокатова Лариса Федоровна  
Чубаров Михаил Михайлович  
Корнилов Юрий Сергеевич

АРМРЕСТЛИНГ В ВУЗЕ:  
ТЕХНИКА, ТАКТИКА  
Учебное пособие

Редактор В.С. Кулакова  
Верстка Н.А. Сазонова

---

Подписано в печать 10.06.2013. Формат 60x84/16.  
Бумага офисная «Снегурочка». Печать на ризографе.  
Усл.печ.л. 5,0. Уч.-изд.л. 5,25. Тираж 80 экз.  
Заказ № 125.

---



Издательство ПГУАС.  
440028, г. Пенза, ул. Германа Титова, 28