ББК 75.712
А 83

Авторы-составители: *М. В. Гришечкин*, ст. преподаватель,
В. В. Вениаминов, В. Л. Войтишкин, преподаватели

Рецензенты: *А. С. Чуешов*, канд. пед. наук, доцент Белорусского государственного университета транспорта;
С. С. Кветинский, канд. пед. наук, доцент Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом УО "Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации". Протокол № 4 от 13 апреля 2004 г.

А 83 **Армрестлинг:** Пособие для преподавателей-тренеров и студентов, занимающихся в спортивной секции / Авторы-составители: *М. В. Гришечкин, В. В. Вениаминов, В. Л. Войтишкин.* — Гомель: УО "Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации", 2005. — 56 с.
ISBN 985-461-316-х

ББК 75.712

© Авторы-составители: М. В. Гришечкин,
В. В. Вениаминов, В. Л. Войтишкин, 2005
© УО "Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации", 2005

ISBN 985-461-316-х

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Армрестлинг — это такой вид единоборства, когда невозможно заранее определить победителя. Большие мускулы, крупное телосложение не дают никакого преимущества за столом. В армрестлинге есть спортсмены, не имеющие большой мышечной массы, но побеждающие в поединках. Занятия армрестлингом благотворно влияют на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости, а также к развитию моральных и волевых качеств. Армрестлинг воспитывает в человеке чувство дисциплинированности, самообладания, ответственности. Постоянно возрастает количество спортсменов, занимающихся армрестлингом, и вместе с тем улучшается качество их подготовки. Большое значение имеет техника и тактика борьбы.

Этот вид единоборства необычайно демократичен и популярен: для соревнований из специального оборудования нужен только стол с двумя штырями для упора рук. Состязания проходят интересно и непредсказуемо. Существует более 10 приемов борьбы на руках, в армрестлинге нужна молниеносная реакция и хладнокровие.

Армрестлингом можно заниматься практически в любом возрасте. Ведь любой из нас, независимо от прожитых лет и пола, наверняка захочет выйти к борцовскому столу и хоть раз померяться силами с соперником. Доступность армрестлинга заключается в "простоте" игры силачей, число которых из года в год растет, что показывают соревнования различного ранга.

В данный момент армспорт развивается очень стремительно, все новые и новые силачи появляются на мировой арене. И хотя армспорт не вышел на такой уровень, как, например, футбол или хоккей, но все же им занимается довольно много людей. Возможно скоро мы увидим этот увлекательный вид спорта на Олимпийских играх.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АРМСПОРТА

Можно считать, что армрестлинг существовал всегда, но как вид спорта он начал развиваться с 1962 г. Его возникновение связывают с небольшим американским городком Паталума неподалеку от г. Сан-Франциско. По традиции по вечерам сильные мужчины собирались в одном из кабачков. На столах, где стояли недопитые стаканы с виски или бренди, они боролись на руках. Среди борцов были свои победители, которые, естественно, пользовались большой популярностью. Все это привело журналиста Билла Собериса к мысли организовать настоящее соревнование по борьбе на руках. Его идея оказалась правильной, соревнования обрели статус чемпионатов Мира, а Биллу в знак благодарности спортсмены поставили бронзовый памятник в Паталуме. На месте исторического кабачка теперь стоит громадный спортивный комплекс, созданный для мастеров борьбы на руках.

Сам Билл Соберанис возглавил Всемирную корпорацию армрестлинга. Сейчас армрестлинг культивируется почти в 80-ти странах. В мире, кроме корпорации армрестлинга, существуют еще ассоциация и Федерация армрестлинга. Это служит препятствием в признании армрестлинга Международным Олимпийским комитетом: Олимпийский комитет хочет иметь дело только с одной организацией, которая представляла бы всех спортсменов. Федерация армрестлинга объединяет спортсменов более чем из 60-ти стран мира. Для олимпийского статуса летнего вида спорта нужно, чтобы армрестлинг культивировался в 75-ти странах и не менее, чем на 4-х континентах. При бурно растущем интересе и популярности армрестлинга — это вопрос ближайшего будущего.

Наряду с чемпионатами Мира и Европы проводится множество крупных турниров с большим призовым фондом: "Юкан джак" в Нью-Йорке, турниры в Токио, Венесуэле, Канаде. Большую работу проводит Европейская федерация во главе с президентом Игорем Геннадьевичем Ахмедшиным, который также является президентом Российской ассоциации армрестлинга. Великолепная организация и проведение в Москве турнира "Золотой медведь" — еще одно тому подтверждение. В последние годы стали организовывать международные турниры в Англии, Швейцарии, Болгарии, Бельгии и Словакии. Соревнования рукоборцев такого уровня проходят и в странах СНГ: на Украине, в Литве, Татарстане и Беларуси (например, "Беловежский зубр").

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ АРМРЕСТЛИНГА

Армрестлинг можно отнести к силовым видам спорта с определенной долей условности, так как по сути проявляемых качеств — это скорее спорт скоростно-силовой, в котором огромную роль играет тактико-техническая подготовленность спортсменов. Традиционное представление о силе напрямую связано с борьбой на руках.

Следует отметить, что армрестлинг в нынешнем его состоянии далеко не та молодецкая забава, которой издавна увлекались в нашей стране люди, чувствующие избыток сил. Армрестлинг — это полноправный и увлекательный вид спорта с хорошо разработанной системой тренировок и проведения соревнований. В этом пособии даны основы методов и систем тренировки армрестлеров.

Перед системами тренировки приведены специальные упражнения для армрестлинга.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АРМРЕСТЛИНГА

Специальные упражнения в армрестлинге направлены на тренировку мышечных групп предплечья. Причем мышцы предплечья, как мышцы голени и 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, гантелями и другими отягощениями, например, с гирей или отягощением на ремне. Также можно использовать различные захваты (снизу, сверху) и 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 следует знать общепринятую терминологию движений кисти рук. Движение кисти вверх называют сгибанием; вниз — разгибанием; вправо, в сторону большого пальца, — отведением; влево — приведением; поворот ладонью вниз — пронация, а ладонью вверх — супинация.

Сгибание руки с отягощением на ремне

Задействованы следующие группы мышц: плечелучевая, сгибатели пальцев, сгибатели запястья, плечевая, разгибатели и отводящие большого пальца.

Техника выполнения. Исходное положение: стоя, отягощение на ремне перекинуто через пальцы. Начальный угол движения между предплечьем и плечом не должен быть более 120^{o}. Отягощение подбирается таким образом, чтобы на всей амплитуде движения кисть была фиксирована (не проваливалась). Также должна быть фиксирована начальная точка движения (рис. 1).

Рис. 1. **Сгибание руки с отягощением на ремне**

Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением

Задействованы следующие группы мышц: сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, отводящая и сгибающая большой палец.

Техника выполнения. Возможно вращение рукояти тренажера как к себе, так и от себя, что распределяет нагрузку между сгибателями и разгибателями запястья и пальцев (рис. 2).

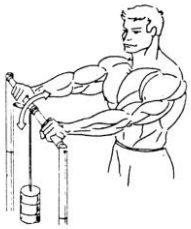


Рис. 2. **Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением**

Ходьба с отягощением в руках

Задействованы следующие группы мышц: сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, трапециевидные.

Техника выполнения. Исходное положение: отягощение в опущенных руках. Максимальное отягощение требует применения "лямок" для кистей. Туловище прямое в течение всего движения. Величина отягощения и продолжительность ходьбы создают необходимую нагрузку для мышц предплечья (рис. 3).

Варианты упражнения

Отягощение удерживается пальцами. Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев.

Отягощение удерживается в кистевом захвате. Кистевой захват позволяет использовать большее отягощение, в работу дополнительно вовлекаются другие мышцы, что увеличивает интенсивность упражнения (рис. 3.1).

3 3.1

Рис. 3. **Ходьба с отягощением в руках**

Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги

Задействованы следующие группы мышц: трицепсы, бицепсы, дельтовидные, широчайшие мышцы спины, грудные, мышцы предплечья.

Техника выполнения. 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 упражнения

Возможен полный отрыв штанги от ладоней.

Возможен контролируемый отрыв штанги от ладоней, при котором пальцы касаются грифа.

Поочередное сгибание пальцев на тренажере

Задействованы следующие группы мышц: сгибатели пальцев.

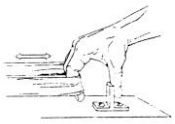
Техника выполнения. Ремень блочного тренажера захватывается первой фалангой пальца. Палец сгибается и медленно возвращается в исходное положение.

Для увеличения эффективности упражнения необходимо в конечной точке сгибания делать паузу около 2 с (рис. 4).

Варианты упражнения

В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев (4.1).

4



4.1

Рис. 4. **Поочередное сгибание пальцев на тренажере**

Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано

Задействованы следующие группы мышц: лучевая, сгибатели и разгибатели запястья, разгибатели и отводящие большого пальца, плечелучевая.

Техника выполнения. Исходное положение: предплечье зафиксировано, односторонняя гантель в руке. Амплитуда движения — максимальная. Недопустимо вращение кисти (рис. 5).

Рис. 5. **Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано**

Пронация кисти с отягощением на ремне

Задействованы следующие группы мышц: круглый пронатор, плечелучевая, сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, двуглавая мышца плеча.

Техника выполнения. Отягощение на ремне создает постоянное напряжение на всей амплитуде движения, что наиболее приближает это упражнение к соревновательным условиям (рис. 6).

Рис. 6. **Пронация кисти с отягощением на ремне**

Супинация кисти с односторонней гантелью

Задействованы следующие группы мышц: сгибатели и разгибатели запястья, сгибатели и разгибатели пальцев, отводящие большой палец.

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

Темп выполнения медленный с остановкой в конечной точке движения (рис. 7).

Рис. 7. **Супинация кисти с односторонней гантелью**

Варианты упражнения

Вращение кисти с односторонней гантелью.

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

Упражнение применяется в основном в подготовительный период (рис. 8).

Рис. 8. **Вращение кисти с односторонней гантелью**

Имитация борьбы на горизонтальном блоке

Задействованы следующие группы мышц: сгибатели и разгибатели пальцев и запястья, бицепс, плечелучевая, трицепс, дельтовидные, грудные, мышцы живота, широчайшие мышцы спины.

Техника выполнения. Исходное положение: соревновательный старт. Направление взрывного усилия зависит от тренировочной задачи (рис. 9).

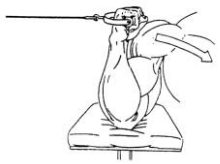


Рис. 9. **Имитация борьбы на горизонтальном блоке**

Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой

Задействованы следующие группы мышц: лучевые сгибатели, разгибатели запястья, отводящие большой палец, сгибатели пальцев, супинатор предплечья.

Техника выполнения. Исходное положение: стоя, рука с односторонней гантелью, отягощением вверху, предплечье горизонтально, ладонью внутрь. Движение отягощения по вертикали на себя с максимальной амплитудой и короткой паузой в конечной точке (рис. 10).

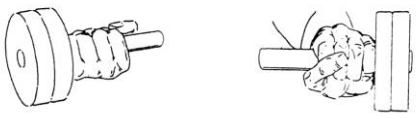
Рис. 10. **Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой**

Варианты упражнения

Повороты кисти с односторонней гантелью.

Задействованы следующие группы мышц: пронаторы предплечья, плечелучевая мышца.

Техника выполнения. Исходное положение: гантель в руке ладонью вверх, отягощение гантели со стороны мизинца. Вращение кисти осуществляется с максимальной амплитудой и фиксацией в конечной точке движения, меняя положение руки (рис. 11).



11 11.1

Рис. 11. **Повороты кисти с односторонней гантелью**

Разгибание кисти с гантелью

Задействованы следующие группы мышц: лучевые разгибатели запястья, сгибатели пальцев.

Техника выполнения. Исходное положение: гантель в руке ладонью вверх. Плавно опускаем гантель, разгибаем кисть и так же возвращаем в исходное положение (рис. 12).

Рис. 12. **Разгибание кисти с гантелью**

Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально

Задействованы следующие группы мышц: лучевые сгибатели пальцев, отводящие большой палец, супинатор предплечья.

Техника выполнения. Исходное положение: рука в стартовом положении с односторонней гантелью отягощением вверх. Упражнение выполняется в медленном темпе с фиксацией в конечной точке движения (рис. 13).

Рис. 13. **Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально**

Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади

Задействованы следующие группы мышц: все мышцы предплечья, преимущественно сгибатель запястья.

Техника выполнения. Исходное положение: стоя, штанга в опущенных руках за спиной, верхним хватом. Упражнение выполняется в медленном темпе с фиксацией в верхнем положении (рис. 14).

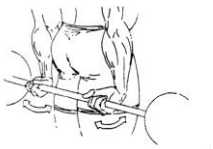


Рис. 14. **Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади**

Из положения стоя отведение кисти с односторонней гантелью

Задействованы следующие группы мышц: лучевые сгибатели и разгибатели запястья, отводящие большой палец, сгибатели пальцев, супинатор предплечья.

Техника выполнения. 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 (рис. 15).

Рис. 15. **Из положения стоя отведение кисти с односторонней гантелью**

Сгибание руки с односторонней гантелью

Задействованы следующие группы мышц: двуглавая мышца плеча, разгибатели пальцев.

Техника выполнения. Исходное положение: стоя, с односторонней гантелью ладонью внутрь, локоть фиксирован. Сгибаем руку в локтевом суставе в медленном темпе (рис. 16).

Рис. 16. **Сгибание руки с односторонней гантелью**

Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону

Задействованы следующие группы мышц: лучевые сгибатели и разгибатели запястья, отводящие большой палец.

Техника выполнения. Исходное положение: предплечье в горизонтальном положении, ладонь вертикально. 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 (рис. 17).

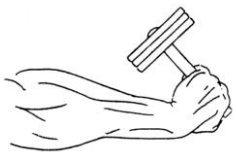


Рис. 17. **Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону**

Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти

Задействованы следующие группы мышц: двуглавая мышца плеча, лучевые сгибатели и разгибатели запястья, отводящие большой палец.

Техника выполнения. 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 (рис. 18).

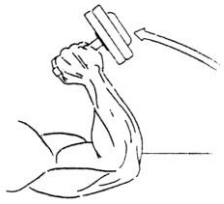


Рис. 18. **Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти**

Пронация кисти с односторонней гантелью

Задействованы следующие группы мышц: пронаторы предплечья, плечевая мышца.

Техника выполнения. 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 (рис. 19).

Рис. 19. **Пронация кисти с односторонней гантелью**

Приведение кисти с односторонней гантелью

Задействованы следующие группы мышц: лучевые разгибатели запястья, разгибатели и отводящие большой палец.

Техника выполнения. Исходное положение: рука с односторонней гантелью в стартовом положении, предплечье вертикально. Движение отягощения происходит по вертикали, исключая инерцию. Акцент нагрузки происходит на кисть руки (рис. 20).

Рис. 20. **Приведение кисти с односторонней гантелью**

Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью

Задействованы следующие группы мышц: лучевые сгибатели и разгибатели запястья, сгибатели пальцев, супинатор предплечья.

Техника выполнения. Исходное положение: предплечье в горизонтальном положении ладонью вниз. Движение отягощения происходит по горизонтали (рис. 21).

Рис. 21. **Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью**

НАЧАЛЬНАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ

Предварительные замечания. Начальная система тренировок является очень важной и для подготовленных в других видах спорта атлетов. 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 дальнейшее занятие армрестлингом.

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

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

1) 1–6 недели — работа с большим количеством повторений (30–50) и небольшими отягощениями;

2) 7–8 недели — все упражнения выполняются с максимальной скоростью (10–15 повторений);

3) 9–12 недели — все упражнения повторяются с максимальным отягощением при 8 повторениях.

1–6 недели:

- 1-я неделя — от 1 до 3 подходов; 50 повторений и до максимума.
- 2-я неделя — от 2 до 3 подходов; от 30 до 40 повторений и до максимума.
- 3-я неделя — от 3 до 4 подходов; 35 повторений и до максимума.

♦ 4-я неделя — от 4 до 5 подходов; от 30 до 35 повторений и до максимума.

♦ 5-я неделя — от 6 до 8 подходов; от 25 до 30 повторений.

♦ 6-я неделя — от 7 до 9 подходов; от 15 до 20 повторений.

1-я тренировка

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

2-я тренировка

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

3-я тренировка

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Отжимания на брусьях с отягощением.
4. Из положения 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 с).
8. Из положения лежа подъем туловища с поворотом.

7–8 недель:

♦ 7-я неделя — от 5 до 6 подходов; от 10 до 15 повторений.

♦ 8-я неделя — от 6 до 8 подходов; от 10 до 12 повторений.

1-я тренировка

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

2-я тренировка

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

3-я тренировка

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

9–12 недели:

♦ 9-я неделя — от 6 до 8 подходов; от 10 до 8 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощениями — 70–80 %.

♦ 10-я неделя — от 6 до 8 подходов; от 10 до 8 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощениями — 80 %.

♦ 11-я неделя — 6 подходов; от 10 до 8 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощениями — 80–85 %.

♦ 12-я неделя — от 5 до 6 подходов; от 8 до 6 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощениями — 85–90 %.

1-я тренировка

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. Из положения лежа подъем туловища с поворотом.

2-я тренировка

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

3-я тренировка

1. Отжимания с прыжком в упоре лежа.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
3. Статическое напряжения руки в стартовом положении.
4. Из положения стоя сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Из положения сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
6. Поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6–10 с).
7. В висе подъем ног с поворотом.

4-я тренировка

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

БАЗОВАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ

Предварительные замечания. Система рассчитана на подготовленных спортсменов. Продолжительность системы — 16 недель. Прин-

ципиально 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 следующим образом: общефизическая подготовка — 50 % ± 10 %; специальная подготовка и непосредственно борьба — 50 % ± 10 %.

1–6 недели:

♦ 1-я неделя — от 6 до 7 подходов; от 15 до 20 повторений и до максимума, интенсивность в упражнениях с отягощением — 50–60 %.

♦ 2-я неделя — от 6 до 8 подходов; от 12 до 25 повторений и до максимума, интенсивность в упражнениях с отягощением — 55–65 %.

♦ 3-я неделя — от 5 до 7 подходов; от 10 до 12 повторений и до максимума, интенсивность в упражнениях с отягощением — 65–70 %.

♦ 4-я неделя — от 5 до 6 подходов; от 8 до 10 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 65–70 %.

♦ 5-я неделя — от 4 до 6 подходов; от 8 до 12 повторений и до максимума, интенсивность в упражнениях с отягощением — 70–80 %.

♦ 6-я неделя — от 5 до 7 подходов; от 8 до 10 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 80–85 %.

1-я тренировка

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

2-я тренировка

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

3-я тренировка

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

4-я тренировка

1. Из положения стоя тяга штанги к подбородку.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим-разводка гантелей.
3. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями.
4. Из положения сидя жим гантелей.
5. Борьба за столом. Кистевая работа (сгибание).
6. Сгибание рук со штангой в запястьях, хват сверху.
7. Приведение кисти с односторонней гантелью в положении сидя.
8. Подъем ног с поворотом в висе.

5-я тренировка

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. Разгибание рук на вертикальном блоке в положении стоя.
6. Из положения лежа подъем туловища с поворотом.

6-я тренировка

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Сгибание рук с W-образным грифом (хват сверху) в положении стоя.
3. Пронация кисти с отягощением на ремне.
4. Подтягивания на перекладине хватом к себе в положении сидя.
5. Борьба за столом. Сгибание руки (угол между предплечьем и плечом).
6. Из положения лежа наклоны туловища, опираясь бедрами.

7–12 недели:

♦ 7-я неделя — от 5 до 6 подходов; от 8 до 10 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 60–70 %.

♦ 8-я неделя — от 5 до 6 подходов; от 8 до 6 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 65–75 %.

♦ 9-я неделя — от 4 до 5 подходов; от 8 до 10 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 75–80 %.

♦ 10-я неделя — от 4 до 6 подходов; от 6 до 8 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 70–80 %.

♦ 11-я неделя — от 4 до 5 подходов; от 8 до 6 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 75–85 %.

♦ 12-я неделя — от 4 до 6 подходов; от 6 до 7 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 80–85 %.

Отдельные упражнения, которые необходимо выполнять на 7–12 неделе базовой системы тренировки, представлены в табл. 1.

Таблица 1

Неделя	Тренировка					
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
7-я	Кистевая работа (сгибание)		Кистевая работа (пронация)			Подключение ног и туловища
8-я	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-я	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-я	Кистевая работа (сгибание)		Сгибание руки (угол между предплечьем и плечом)		Подключение ног и туловища	

Продолжение табл. 1

11-я	Кистевая работа (приведение и пронация)		Сгибание руки (угол между предплечьем и плечом)	Кистевая работа (пронация)		Подключение ног и туловища
12-я	Кистевая работа (сгибание)		Кистевая работа (пронация)		Сгибание руки (угол между предплечьем и плечом)	Подключение ног и туловища

1-я тренировка

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

2-я тренировка

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

3-я тренировка

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. Из положения лежа подъем туловища с поворотом.

4-я тренировка

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

5-я тренировка

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

6-я тренировка

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Из положения стоя сгибание рук со штангой, хват сверху.
3. Из положения сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
4. Сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Подъем туловища с поворотом из положения лежа.

13–16 недели:

♦ 13-я неделя — от 6 до 8 подходов; от 6 до 8 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 80–85 %.

♦ 14-я неделя — от 5 до 7 подходов; от 5 до 3 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 80–90 %.

♦ 15-я неделя — от 4 до 6 подходов; от 6 до 3 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 80–95 %.

♦ 16-я неделя — от 4 до 6 подходов; от 4 до 2 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 90–100 %.

Комплекс упражнений, которые следует выполнять на 13–16 неделе базовой системы тренировки, представлен в табл. 2.

Таблица 2

Неделя	Тренировка				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я
13-я	Техника старта	Подключение ног и туловища	Кистевая работа (сгибание)	Кистевая работа (пронация)	Подключение ног и туловища
14-я	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-я	Кистевая работа (сгибание)	Сочетание: угол между предплечьем и плечом + кистевая работа (приведение)	Сгибание руки (угол между предплечьем и плечом)	Кистевая работа (сгибание + пронация)	Подключение ног и туловища
16-я	Сочетание: угол между предплечьем и плечом + кистевая работа (приведение)	Кистевая работа (сгибание)	Кистевая работа (пронация)		Подключение ног и туловища

1-я тренировка

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

2-я тренировка

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. Из положения лежа подъем туловища с поворотом.

3-я тренировка

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

4-я тренировка

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Подтягивания широким хватом.
3. Борьба с партнером.
4. Из положения сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
5. Из положения лежа подъем туловища с поворотом.
6. Из положения лежа наклоны туловища, опираясь бедрами.

5-я тренировка

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

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 понимается такая система, в которой на основе базового комплекса тренировок акцент делается на статические упражнения.

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

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

1-я неделя

1-я тренировка

1. Стартовое напряжение (6–10 с).
2. Проигрышное положение (6–10 с).

2-я тренировка

1. Удержание руки с отягощением на ремне (6–10 с).
2. Из положения сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой 6 с.

3-я тренировка

1. Стартовое напряжение 100 % (6 с).

2-я неделя

1-я тренировка

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

2-я тренировка

1. Из положения сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 с.
2. Из положения лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 с и завершением движения с максимальной скоростью.

3-я тренировка

1. Проигрышное положение, напряжение 40–60 % (60–90 с).
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 с.

4-я тренировка

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

5-я тренировка

1. Из положения сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 с.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 с.

3-я неделя

1-я тренировка

1. Старт с партнером, напряжение 100 %.

2-я тренировка

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

3-я тренировка

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

4-я тренировка

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

4-я неделя

1-я тренировка

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

2-я тренировка

1. Суперсет:
   - стартовое напряжение (6–10 с);
   - выигрышное положение (6–10 с);
   - проигрышное положение (6–10 с).

3-я тренировка

1. Стартовое напряжение (6–10 с).
2. Из положения лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 с и завершением движения с максимальной скоростью.

4-я тренировка

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги (задержка в нижней точке 5 с).

5-я тренировка

1. Из положения сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 с.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 с.

5-я неделя

1-я тренировка

1. Стартовое напряжение (6–10 с).
2. Выигрышное положение (6–10 с).

2-я тренировка

1. Из положения сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 с.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 с.

3-я тренировка

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги (задержка в нижней точке 6 с).

4-я тренировка

1. Из положения лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 с и завершением движения с максимальной скоростью.
2. Удержание руки с отягощением на ремне (6–10 с).

6-я неделя

1-я тренировка

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

2-я тренировка

1. Суперсет:
   - ♦ выигрышное положение (6–10 с);
   - ♦ проигрышное положение (6–10 с).

3-я тренировка

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

4-я тренировка

1. Из положения сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 с.

5-я тренировка

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

СИСТЕМА НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Предварительные замечания. Данная система является естественным завершением базовой системы подготовки и рассчитана на то, чтобы спортсмен подошел к соревнованиям в лучшей спортивной форме. Продолжительность системы — 8 недель. Соотношение общефизической подготовки, специальной подготовки и непосредственно борьбы за столом ориентировочно выглядит следующим образом: общефизическая подготовка — 20 % $\pm$ 10 %, специальная подготовка и непосредственно борьба — 80 % $\pm$ 10 %.

1–4 недели:

- ♦ 1-я неделя — от 6 до 8 подходов; от 10 до 12 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 35, 40, 45, 50, 60, 65, 60, 50 %.
- ♦ 2-я неделя — от 6 до 8 подходов; от 8 до 10 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 40, 50, 60, 70, 65, 60, 50 %.
- ♦ 3-я неделя — от 5 до 6 подходов; от 3 до 6 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 65, 75, 80, 75, 65 %.

♦ 4-я неделя — от 5 до 7 подходов; от 3 до 5 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 65, 75, 80, 85, 80 %.

Комплекс упражнений, которые необходимо выполнять на 1–4 неделе системы непосредственной подготовки к соревнованиям, представлен в табл. 3.

Таблица 3

Неделя	Тренировка					
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
1-я	Индивидуальная техника (коронный прием)	Кистевая работа (сгибание)	Индивидуальная техника (коронный прием)	Сочетание: кистевая работа (сгибание) + + пронация	Подключение ног и туловища	Борьба 100 %
2-я	Индивидуальная техника (коронный прием)	Борьба 100 %	Индивидуальная техника (коронный прием)		Индивидуальная техника (коронный прием)	
3-я	Индивидуальная техника (коронный прием)	Борьба 100 %	Индивидуальная техника (коронный прием)	Сочетание: кистевая работа (сгибание) + + пронация	Борьба 100 %	Сочетание: угол между предплечьем и плечом — кистевая работа (пронация)
4-я	Индивидуальная техника (коронный прием)		Индивидуальная техника (коронный прием)		Индивидуальная техника (коронный прием)	Борьба 100 %

1-я тренировка

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

2-я тренировка

1. Тяга штанги к подбородку.

2. Из положения стоя наклоны туловища со штангой в руках.
3. Борьба за столом.
4. Отведение кисти с односторонней гантелью.
5. Из положения сидя сгибание руки со штангой в запястьях.

3-я тренировка

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

4-я тренировка

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

5-я тренировка

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. Из положения лежа подъем туловища с поворотом.

6-я тренировка

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

5–8 недели:

♦ 5 неделя — от 6 до 8 подходов; от 4 до 6 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 70–85 %.

♦ 6 неделя — от 6 до 8 подходов; от 2 от 4 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 80–90 %.

♦ 7 неделя — от 6 до 8 подходов; от 2 до 4 повторений, интенсивность в упражнениях с отягощением — 80–100 %.

♦ 8 неделя — от 4 до 5 подходов; 3 повторения, интенсивность в упражнениях с отягощением — 70–80 %.

Комплекс упражнений для занятий на 5–8 неделе системы непосредственной подготовки к соревнованиям представлен в табл. 4.

Таблица 4

Неделя	Тренировка					
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
5-я	Индивидуальная техника (коронный прием)		Индивидуальная техника (коронный прием)		Индивидуальная техника (коронный прием)	Борьба 100 %
6-я	Индивидуальная техника (коронный прием)	Борьба 100 %	Индивидуальная техника (коронный прием)		Индивидуальная техника (коронный прием)	
7-я	Индивидуальная техника (коронный прием)		Индивидуальная техника (коронный прием)		Индивидуальная техника (коронный прием)	
8-я	Индивидуальная техника (коронный прием)		Индивидуальная техника (коронный прием)			

1-я тренировка

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги с задержкой 4–6 с.
2. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6 с.
4. Из положения лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 с и завершением движения с максимальной скоростью.

2-я тренировка

1. Отжимания с прыжком в упоре лежа.
2. Тяга штанги к подбородку.
3. Борьба за столом.
4. Суперсет:
   ♦ из положения сидя пронация кисти с отягощением на ремне;

♦ из положения сидя приведение кисти с односторонней гантелью.

5. Из положения сидя сгибание рук со штангой в запястьях хватом сверху.

3-я тренировка

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

4-я тренировка

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

5-я тренировка

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

6-я тренировка

1. Из положения стоя сгибание руки с отягощением на ремне.
2. Борьба за столом.
3. Из положения лежа подъем туловища с поворотом.

ТАКТИКА И ТЕХНИКА БОРЬБЫ

Тактика борьбы в армрестлинге — это искусство применения техники в конкретных условиях, а также противопоставления своих физических и морально-волевых качеств качествам и намерениям противника.

Перед поединком армрестлер должен выбрать стратегию: приспосабливаться к действиям противника или активно действовать самому. Важную роль играет наличие информации о сопернике и исходя из этой информации можно трезво оценить собственные возможно-

сти, соотнести их с возможностями соперника и принять верное решение о выборе манеры борьбы.

Армрестлеры, обладающие хорошими скоростно-силовыми качествами, наиболее часто (примерно в 90 % случаев) выбирают атакующую 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 взрыв-

ной 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.

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.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Система зачета и характер проведения соревнований по армспорту

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

В личных соревнованиях определяют места, занятые участниками в каждой весовой категории и в абсолютном первенстве. В командных соревнованиях определяют места команд. В лично-командных соревнованиях определяют места, занятые участниками и командами.

Победитель в весовой категории определяется по наибольшей сумме набранных очков.

Система зачета следующая:

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

Порядок определения победителя в весовой категории

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

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.

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

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

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

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

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

Если определенные показатели также равны, то преимущество отдается спортсмену, лидирующему по сумме личных побед над соперником обеими руками (данный пункт применяется только для ситуа-

ции, когда каждый из соперников имеет в своем активе первое и второе места).

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

Участники соревнований

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

Спортсмен обязан знать и строго соблюдать настоящие Правила и 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 права 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.

Возрастные группы участников

В БАА приняты следующие возрастные группы участников:

- девушки и юноши — 15–16 лет;
- девушки и юниоры — 17–18 лет;
- женщины и мужчины — от 19 лет и старше.

Весовые категории

Участники делятся на следующие весовые категории.

1. Женщины 19 лет и старше:

- до 52 кг;
- до 58 кг;
- до 65 кг;
- до 73 кг;

2. Мужчины 19 лет и старше:
- до 81 кг;
- до 90 кг;
- до 100 кг;
- свыше 100 кг.

Взвешивание

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

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

В составе бригады обязательно должны быть 2–3 рефери (секретаря) — женщины.

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 соревнований.

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 соревнований.

Стартовая позиция

В стартовой позиции спортсмены захватывают руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем.

Захват рук располагается над центром стола (в вертикальном положении). Локти устанавливаются произвольно в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

Свободная рука каждого спортсмена захватывает штырь стола.

Плечи участников поединка параллельны краю стола и не выходят 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 необходимо убрать от дальней стойки стола.

Для установления захвата спортсменам отводится одна минута на борьбу за него, после этого рефери устанавливает захват, и подчинение его командам обязательно. Когда рефери подает команду "Не двигаться!" ("Don’t move!"), спортсмены обязаны ее выполнить.

Поединок

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

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 и более градусов.

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

После первого разрыва захвата руки спортсменов увязываются специальным ремнем.

Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не более трех минут.

Нарушения

Нарушениями правил считаются следующие действия спортсменов:

- ♦ Невыполнение команд рефери.
- ♦ Преждевременный старт.
- ♦ Отрыв локтя от подлокотника.
- ♦ Соскальзывание локтя с подлокотника.
- ♦ Пересечение средней линии стола головой, плечами.
- ♦ Касание головой или плечом своего плеча или захвата рук.
- ♦ Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.
- ♦ Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.
- ♦ Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена.
- ♦ Отрыв руки от штыря (с потерей контакта).
- ♦ Отрыв обеих ног от пола.

За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение, а после второго предупреждения спортсмену засчитывается поражение.

Запрещено использование стимуляторов, наркотиков, алкогольных напитков.

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) армспорта, в составе делегации которой числится спортсмен-нарушитель, налагается штраф.

Судейская коллегия

Судейские коллегии для обслуживания чемпионатов, первенств Беларуси, международных турниров, проводимых Белорусской ассо-

циацией армспорта, назначаются председателем Судейской коллегии БАА и утверждаются Исполкомом БАА.

Судейские коллегии для обслуживания других внутриреспубликанских соревнований назначаются председателем судейских коллегий региональных (городских) федераций армспорта и утверждаются руководящими органами этих федерации.

В состав Судейской коллегии входят главный судья, его заместитель, главный секретарь, технические секретари, рефери, боковые судьи, судьи-информаторы, врач, комендант соревнований.

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

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

Главный судья обязан:

♦ проверить пригодность помещения, инвентаря, оборудования, 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 перерыв в вслучае 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 Положению 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.

Главный судья официальных соревнований Белорусской ассоциации армспорта 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 вместе с главным судьей руководит соревнованиями и несет ответственность за их проведение. При отсутствии главного судьи его функции выполняет заместитель.

Главный секретарь обязан:

♦ подготовить всю необходимую документацию для проведения соревнований;

♦ составить программу соревнований;

♦ вывесить стартовые протоколы не позднее, чем за 20 мин до начала соревнований;

♦ контролировать работу технических секретарей и 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 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 с спортсмены не заняли стартовой позиции, то рефери устанавливает захват жестами и командами.

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

Поединок останавливается только 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.

К обслуживанию официальных соревнований БАА допускаются рефери (боковые судьи) только в единой судейской форме международного образца.

Судейская форма одежды 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 является помощником рефери. Он занимает позицию напротив рефери сбоку. Принимает участие в установлении стартового положения спортсменов. Жестами оценивает правильность стартовой постновки 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 о результате поединка апеллировать к главному судье соревнований.

Боковому судье запрещается самостоятельно останавливать поединок, объявлять предупреждения.

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

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

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

- радиофикацию места проведения соревнования;
- доставку, установку армстолов с подставками для ног и порядковыми номерами;
- магнезию и магнезницы;
- столы и стулья для секретариата, врача и судей;
- весы;
- компьютер, принтер, ксерокс, телефон;
- комнату для судей;
- помещения для проведения мандатной комиссии, взвешивания;
- места для зрителей;
- ограждение места проведения соревнований.

Врач соревнований несет ответственность за медицинское обслуживание соревнований.

Врач соревнований обязан:

- проверять в заявках участников наличие визы врача о допуске к соревнованиям и правильность медицинского оформления справок, 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.

ВОПРОСЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Для занимающихся армрестлингом питание является таким же важным фактором, как и методика тренировки. При недостатке в пище белков прироста мышечной массы и силы не происходит.

Известно, что питание должно покрывать суточный расход энергии при соотношении белков, жиров и углеводов 1:0, 8:4. Углеводы должны состоять на 65 % из крахмала и на 35 % из сахара, а жиры — поступать в организм за счет животных (65–70 %) и растительных жиров (30–35 %).

Важное значение в питании человека, занимающегося армспортом, имеют белки, используемые организмом как строительный материал для постоянного обновления структурных тканевых белков и белков-ферментов. Около 60 % суточного рациона должны составлять полноценные белки животного происхождения. Их много в мясе, молоке, печени, твороге, сырах, рыбе.

Организм функционирует нормально, если в питании достаточно минеральных веществ: фосфора — 1,5–2,5 г, кальция — 1–1,75 г, железа — 20 мг, магния — 0,8 г.

В весенне-зимний период, особенно в период интенсивных тренировок, нередко возникает витаминный дефицит, что может привести к снижению работоспособности и угнетению восстановительных процессов, апатии. В таком случае можно рекомендовать употребление в профилактических дозах витаминных препаратов "Ундевит" или "Декамевит". С этой же целью (а также для восстановления минерального дефицита) следует употреблять по возможности больше овощей и фруктов. Общие положения, которые изложены выше, широко известны. Однако приходится сталкиваться с тем, что ни количественно, ни качественно рацион спортсменов проконтролировать невозможно.

Основным критерием правильности оценки режима питания может служить вес занимающегося. Измерение следует проводить в одной и той же форме до и после тренировки, для чего желательно иметь в зале общей физической подготовки напольные весы. Правильная силовая тренировка должны приводить к росту мышечной массы и сохранению или уменьшению толщины слоя подкожного жира.

Для косвенного контроля за режимом питания можно использовать следующий весосиловой индекс:

$$I = \frac{результат\,в\,жиме\,лежа + результат\,в\,становой\,тяге}{вес}.$$

Если индекс постоянно увеличивается, то питание является сбалансированным. Если он длительное время остается неизменным или уменьшается, это говорит о несбалансированности или недостаточной емкости питания, а возможно и неадекватности физических нагрузок возможностям спортсмена. Так, если вес растет, а индекс

уменьшается или неизменен, вес прибавляется в основном за счет "неактивных составляющих массы тела" — жира и соединительной ткани. В этом случае полезно увеличить энергоемкость тренировок, повысить их интенсивность, а если это невозможно из-за слабой подготовленности занимающегося или по другим причинам, попытайтесь уменьшить энергоемкость питания, в первую очередь за счет ограничения поступления жиров. Индекс следует рассчитывать и еженедельно записывать в дневник.

Вариантами весосилового индекса могут быть следующие:

$$I = \frac{\text{результат в жиме лежа} + \text{результат в приседании}}{\text{вес}};$$

$$I = \frac{\text{результат в жиме лежа} + \text{результат в приседании} + \text{результат в тяге лежа}}{\text{вес}};$$

$$I = \frac{\text{результат в жиме лежа} + \text{результат в приседании} + \text{результат в подтягивании с максимальным весом}}{\text{вес}}.$$

Для более наглядного представления полученных в результате измерений данных и индексов полезно вести график, где по оси абсцисс отмечать дни расчета индексов, а по оси ординат — значения индекса, веса и силовых показателей.

Несколько практических советов по коррекции рациона питания. Обычно проблемы с ним возникают у двух категорий занимающихся, первая из которых страдает ожирением, вторая — истощением. Начнем со второй. Нагрузки силового характера этой группе следует давать со всей осторожностью, так как резкое увеличение энергозатрат может привести к ухудшению общего состояния. Если не имеется хронических заболеваний, при которых нагрузки силового характера запрещены (медицинское освидетельствование следует проходить
2 раза в год в физкультурном диспансере), этой категории занимающихся можно продолжать применять разработанную методику силовой подготовки. Однако при этом нужно особое внимание уделить именно вопросам питания. Необходимо целенаправленно и настойчиво убеждать таких физкультурников питаться больше и лучше (зачастую у них снижен аппетит, существует негативная пищевая установ-

ка). Можно порекомендовать включать в дневной рацион "Энпит белковый", предназначенный для диетического питания детей и взрослых и содержащий в 100 г продукта 44 % белка, 13 — жира, 31,7 % — углеводов, а также минеральные вещества и витамины. "Энпит белковый" содержит в одной пачке 400 г сухого вещества. Курс приема может состоять из 16 дней (1 пачка на 4 дня). Повторно его назначают по необходимости, ориентируясь на реакцию организма.

В работе с лицами, страдающими от ожирения, стремятся уменьшить жировые компоненты веса тела. Эта группа может тренироваться в полном объеме и без ограничений. В дни, свободные от тренировок полезно включать упражнения длительного характера и низкой интенсивности (медленный бег, свободное плавание, лыжные прогулки и т. д.). разумеется, следует попытаться скорректировать рацион питания, уменьшая общий объем и калорийность, а также за счет жирового и углеводного компонентов. Чтобы приглушить естественное чувство голода, нужно употреблять побольше овощей, обладающих низкой калорийностью на единицу объема. Работа с этой категорией лиц требует большой настойчивости и последовательности.

Питание является основным рычагом мышечного роста. Упражнения — это лишь искра зажигания, которая запускает механизм анаболизма, а вот работает он благодаря особой атлетической диете. Нагрузка и питание — это две стороны одного процесса, причем совершенно равноценные. К тому и другому надо относиться предельно ответственно, тогда прогресс массы будет по настоящему эффективным и быстрым.

КОМПОНЕНТЫ ПИТАНИЯ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Макроэлементы. Все пищевые продукты разделены на три группы: протеины, жиры и углеводы. Их еще называют макроэлементами в отличие от микроэлементов — витаминов и минеральных веществ, которые нужны человеку в ничтожных количествах.

Протеины. Наиглавнейший продукт для армрестлеров — это белки (протеины). Они состоят из аминокислот, которые мышцы используют для увеличения своего объема.

Иногда бывает так, что спортсмен недополучает белок с питанием, и тогда организм извлекает нужные ему аминокислоты из собственных мышечных тканей. Реакция расщепления белковых молекул на аминокислоты сопровождается образованием азота, который позже выводится с мочой. Таким образом, по моче легко судить о нехватке

протеинов в диете. Если в ней есть азот, то говорят об отрицательном азотистом балансе, а если нет, то о позитивном.

Идея спортивного питания заключается в том, чтобы непрерывно поддерживать в организме позитивный азотистый баланс. Такое условие обеспечивает уверенный рост мышечных объемов и силы.

С этой целью армрестлер должен принимать белок 5–6 раз в день, примерно через каждые 2,5–3 часа. Общее количество протеинов высчитывается по норме 1,3 г на 1 кг веса армрестлера. Интенсивный тренинг требует некоторого повышения средней нормы — до 1,6 г; в итоге выходит, что спортсмен весом около 90 кг должен съедать в сутки немногим больше 160 г белков.

Углеводы называют главным источником энергии для армрестлеров. Однако не стоит понимать эту фразу узко. Многие полагают, что речь идет только об энергии для тренировок. Углеводы дают энергию всем процессам в организме человека, начиная от умственной деятельности и кончая анаболизмом. Ценность углеводов в том, что они обеспечивают сам мышечный синтез.

Если углеводов не хватает, то в качестве источника энергии организм использует протеины: пищевые либо мышечные. Понятно, что активное "сгорание" белков переводит азотистый баланс в отрицательную фазу, а мышечный рост замедляется или останавливается совсем. Вдобавок, крайне быстро будет наступать утомление, а это не даст развивать высокую интенсивность тренинга.

Жиры — еще один источник энергии в организме, однако он используется только при малых и средних физических нагрузках, например аэробных. Помимо этого, жиры придают эластичность коже, участвуют в образовании суставной смазки, а также в усвоении некоторых витаминов.

Очевидно, что снижение уровня жиров в повседневном рационе ниже оптимальной нормы, может серьезно повредить здоровью.

Усвоение. В диете армрестлера на протеины должно приходиться 15–30 % общей энергетической ценности, на углеводы — 50–60 и на жиры — 10–12 %. Если вес спортсмена значительно превышает норму, потребление жиров надо понизить до 10–15 %.

Лучшие продукты, содержащие протеин, — это курица, рыба, постная говядина и яйца (в пропорции один желток на четыре белка). Полностью отказываться от яичных желтков не надо. Они содержат половину всех белков яйца и ряд ценных микроэлементов.

Многие спортсмены, потребляющие большое количество яиц (до нескольких десятков), предпочитают делать яичные коктейли на молоке. При этом надо выбирать молоко, в котором меньше жира.

Лучшие углеводы — это белый и коричневый рис, картофель, капуста, овсянка и другие каши. При этом армрестлерам советуют соединять овощи и каши в одном блюде.

Вода играет чрезвычайно важную роль в организме как составная часть обменных процессов, энергообмена и переваривания жиров. В частности, синтез мышечного протеина из пищевых аминокислот требует большого количества воды, так что воды в организме спортсмена всегда должно быть в избытке. А для этого потребление воды надо поставить под контроль и пить воду подчеркнуто регулярно.

Норма потребления воды такова: свой вес в килограммах необходимо умножить на 0,02. Получается, что у армрестлера, весящего 90 кг, дневная норма потребления воды составляет около 2 л. От алкоголя следует отказаться, так как он обезвоживает организм. Если выпить надо по случаю, то выбирайте белое вино. Как источник жидкости хороши соки, причем натуральные, без сахара, а не подслащенные напитки на основе соков. Кофе и чай пить можно, но не много, не более 2–3 чашек в день. Большую часть необходимой жидкости спортсмен должен получать из экологически чистой минеральной воды, которая широко продается повсюду. Поскольку эта вода разлита в бутылки емкостью 0,5–2,0 л, то ее потребление легко контролировать.

Планирование. Спортсмен должен записывать все съеденное за день и по диетологическому справочнику вычислять общую энергетическую ценность рациона. Для уверенного мышечного роста надо потреблять минимум 3000-3500 ккал. Основой должно быть обычное питание. Сначала к нему следует добавить 400 ккал, но не больше: пищеварение не перестроит свою работу за пару дней, чтобы научиться усваивать меню высокой калорийности, ему нужны месяцы. Если резко увеличить калорийность пищи, то начнется интоксикация с болью и урчанием в животе, пониженным мышечным тонусом, плохим настроением. При этом лишние калории начнут конвертироваться в жир. Увеличение повседневного меню на 400 ккал гарантирует ежемесячное прибавление веса тела на 0,5–1,0 кг в месяц. Если прибавления в весе не произошло, то следует увеличить калорийность пищи еще на 300 ккал, сохранив общее соотношение макроэлементов в питании без изменений.

Стратегия. Питаться трижды в день армрестлеру никак нельзя. Дело в том, что пищеварительная система человека имеет ограниченные возможности по усвоению пищи. Если разделить рацион армрестлера на три приема пищи, то большая часть макроэлементов попросту не будет усвоена. Поэтому дневной рацион надо разделить на малые порции, которые отвечают естественным физиологическим нормам усвоения. При этом получится, что питаться нужно через

каждые 2,5–3 ч. Но только таким образом можно обеспечить одинаковую концентрацию аминокислот в крови в течение всего дня и ровную концентрацию сахара. От этого зависит постоянно высокий мышечный и психический тонус, что в свою очередь, обеспечивает спортсмену постоянно оптимистический настрой, позволяющий успешно преодолевать тренировочные стрессы.

Время. Наиболее важный прием пищи — сразу после тренировки. Полноценно поесть следует через 30–40 мин после нагрузок или выпить протеиновый коктейль. В течение 30–50 мин организм находится в особом состоянии, когда он способен исключительно мощно усваивать пищу. Если пищи не будет, то он примется за самого себя, расщепляя собственные белковые молекулы, в том числе в мышцах.

Следующий по важности прием пищи — за 60–90 мин до тренинга. Тут нужно съесть достаточно белков и углеводов. Под действием нагрузок начинается катаболизм — стрессовое разрушение отдельных мышечных клеток. Высокий уровень аминокислот в крови значительно сокращает темпы и масштабы катаболизма.

Чрезвычайно важен полноценный прием пищи в самом начале дня. Именно утром необходимо получать полноценные белки и углеводы. Поскольку сразу после сна пищеварение работает слабо, нужно выбирать те виды продуктов, которые усваиваются легко, например, яйца и каши.

Добавки. Известные 3000–3500 ккал легко получить из обычных продуктов питания, добавки здесь не нужны. Однако зимой придется пользоваться продуктами, которые перенесли длительное хранение и потому растеряли большую часть своих витаминов и микроэлементов. В данном случае помогут поливитаминные комплексы. Зимой необходимо получать дополнительно 1 г витамина С, 50 мг витаминов группы В и 400 МЕ (микроединиц) витамина Е.

В связи с тем, что витамин С способен повысить иммунитет, его надо принимать даже больше 1 г. Когда усиливаются морозы, начинаются гриппозные эпидемии следует принимать еще по 1 г витамина С во время 3-го и 5-го приема пищи.

Организовать полноценное питание 6 раз в день не так просто. Здесь протеиновые смеси будут хорошим подспорьем. Не следует переоценивать значение порошкового протеина и не пытаться заменить им протеин натуральный, однако необходимо знать, что несколько протеиновых коктейлей могут значительно повысить общее усвоение протеина организмом.

Для новичков в армрестлинге коктейли должны стать основой 2-го и 6-го приемов пищи. Лучше всего яичные и сывороточные протеины. Что касается специализированных добавок вроде ОКГ, ВСАА,

креатина, то все они "работают" только на этапе сверхмощного силового тренинга, на который спортсмен способен через 1–1,5 года. Ну а пока следует приучить себя питаться 6 раз в день, четко выверяя плановое количество калорий.

Главное в диете, как и в тренинге — это постоянство. Ведь организм человека очень инертен. Ему нужно время, чтобы привыкнуть к новой схеме питания и перестроить под нее все обменные процессы. Рост массы начнется не раньше, чем через 5–6 недель сбалансированного питания. Если масса увеличивается больше, чем на 0,5 кг в месяц, значит, растут не мышцы, а жир.

Итак, коротко о питании армрестлера: необходимо купить справочник по диетологии, содержащий данные о калорийности продуктов и содержании в них жиров, белков и углеводов; высчитать калорийность обычного питания и прибавить к нему еще 400 ккал; распределить микроэлементы в следующей пропорции: белки — 15–30 %, углеводы — 50–60, жиры — 10–20 %; принимать пищу 5–6 раз в день через 2,5–3 часа. Потреблять 1,8 протеина на 1кг собственного веса в сутки, включить в систему питания протеиновые коктейли, уделять питанию столько же внимания, сколько и тренингу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ

Армспорт ныне является весьма травмоопасным видом спорта. Это связано с тем, что специфика приложения усилий в рукоборстве отличается от общепринятой в других видах спорта. Соответственно отличаются и тренировки. Поскольку хорошо подготовленных тренеров по армспорту на данный момент не хватает, достаточно часто можно стать свидетелем того, как в соревнованиях принимают участие спортсмены, не готовые к борьбе: их суставно-связочный аппарат не подготовлен должным образом, в технике полно изъянов, а иногда она просто травмоопасна; вдобавок ко всему они пренебрегают разминкой. Травма в таких случаях обычно не заставляет себя долго ждать.

Армрестлинг включает в себя набор сложных и быстрых движений. Если спортсмен не соблюдает осторожность, он может травмировать себе плечо, руку или запястье. Конечно, основной способ предотвращения травм — поддержание силы мышц и связок с помощью упражнений. Открытым остается вопрос, какой метод восстановления использовать в случае травмы: иммобилизацию (гипс), постоянные нагрузки (силовая тренировка) или упражнения с разнооб-

разными нагрузками (скажем, резиновые жгуты). Перед тем, как принять решение, нужно рассмотреть задачи реабилитации.

Спортсмен должен быть более осведомлен о возможностях реабилитации, чтобы период восстановления сократился и прошел более удачно. Одна из основных целей любой программы реабилитации — укрепление травмированной области. После травмы спортсмен должен сосредоточиться на усилении тканей, соединяющих между собой суставы (связок), крепящих мышцы к костям (сухожилий) и других соединительных структур.

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

Большая часть травм обычно происходит вследствие разрыва мышечно-сухожильного комплекса, т. е. ткани, соединяющей мышцы и сухожилия. После травмы вокруг разрыва появляется так называемая рубцовая ткань, защищающая травмированную область. Некоторое количество этой ткани допустимо, но если ее много, она может зарастить сухожилие и сокращаться в разных направлениях, а не строго в основном для данной мышцы. Если направление сокращения сильно отличается от основного, может наблюдаться хроническое раздражение, утомление и даже неправильное смещение сустава.

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

Теперь, в свете этого краткого вступления, посмотрим, какая из трех описанных выше возможностей наиболее эффективна.

Изокинетические упражнения

Этот тип упражнений рекомендовался как один из наиболее полезных для реабилитации. Изокинетические тренировки (с регулируемой нагрузкой) стали популярны благодаря специальным тренажерам. Подобные устройства, как правило, слишком дороги для индивидуальных покупателей, но тренировки со жгутами происходят по тем же принципам. Имеются в виду куски медицинских эластичных бинтов или прочие эластичные предметы, которые позволяют спортсмену прикладывать к мышцам меняющиеся нагрузки. В отличие от силовой тренировки, такая работа с нагрузкой приспосабливается к боле-

вым ощущениям, а также позволяет спортсмену прорабатывать травмированный участок в полном диапазоне движения. Различия в сопротивлении мышц, определяемые изменением рычага, также учитываются при работе со жгутами.

Упражнения с переменной нагрузкой более полезны, чем силовая тренировка (или изотонические упражнения), поскольку сводит к минимуму сжатие сустовов. Тренировка со жгутами позволяет травмированным спортсменам нагружать мышцу или сустав в полном диапазоне при высоких скоростях. Это обеспечивает более быстрый приток питательных веществ в травмированную область, нежели при подъеме больших весов в контролируемом диапазоне. Проще говоря, высокая скорость упражнений со жгутами дает возможность лучшего смазывания сустава и прилегающей к нему области.

Травмированный спортсмен может начать тренировки со жгутами через сравнительно небольшое время после травмы. Изокинетическая нагрузка на поврежденную область уменьшает количество рубцовой ткани, поскольку фибробласты принудительно вытягиваются в желаемом направлении. Рубец не только уменьшается, но и становится более гибким. Наблюдается увеличение силы напряжения мышц, а также их размера. Еще одно преимущество упражнений со жгутами — экономичность.

Эти приспособления не только более дешевы, нежели специальные тренажеры, их можно носить с собой повсюду.

Четыре фазы упражнений со жгутами

Прежде, чем составлять свою собственную программу реабилитации, имеет смысл посоветоваться со специалистом. Для достижения максимального результата спортсмен должен быть устремленным к достижению полной реабилитации.

Программа тренировок со жгутами включает в себя четыре фазы, каждая из которых длится две недели.

Первая фаза — "короткая и медленная". Целевые мышцы и суставы подвергаются коротким растягивающим движениям с малой скоростью. Это усиливает кровоток в прорабатываемой области (а значит, приток туда питательных веществ) и выброс крови из поврежденного участка за счет "насосного" действия мышц. С кровью уносятся продукты распада, вызывающие набухание.

Медленные и короткие движения первой фазы заставляют фибробласты строить мышечную ткань в одном направлении. Это

предотвращает образование спаек и рубцов. Длительность упражнений — 2 мин в день.

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

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

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

В связи с этим, всем, кто проводит любительские соревнования по армрестлингу или тренирует новичков, можно порекомендовать следующее: при объяснении правил борьбы обратить внимание на то, что руку соперника нужно тащить по диагонали; уже на старте немного подкручивать соперникам кисть; провоцировать борьбу в крюк; при установке захвата ставить борцов вплотную к столу, чтобы бедро касалось стола.

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

Спортсмен должен знать, что лучше обратиться к профессионалу, а не пытаться лечить себя самостоятельно. Хотя приведенные советы и дают основное направление реабилитации после травмы, они не заменяют полностью консультаций врача.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМРЕСТЛИНГУ

Армстол. Соревнования по армрестлингу проводятся за специальным столом, изготовленным из жестких металлических труб (основа) и деревянного или пластикового покрытия (крышка). На крышке стола в определенном порядке располагаются подлокотники, пуфики и штыри для свободной руки. Столы крепятся на лист толстой фанеры, ДСП или специальный подиум. Эскизы и основные размеры конструкций столов для борьбы стоя и сидя (инвалидный армстол) приведены ниже (рисунки 22 и 23).

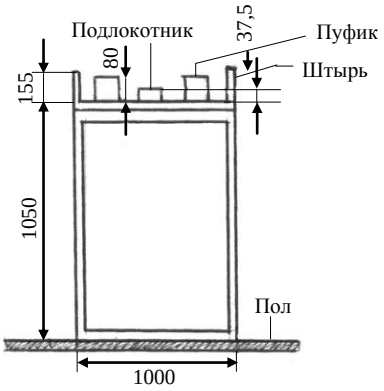


Рис. 22. **Армстол для борьбы стоя**

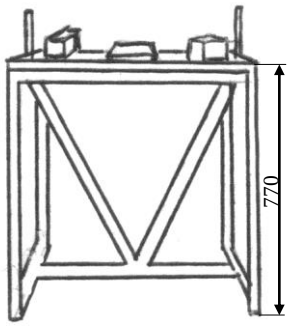


Рис. 23. **Армстол для борьбы сидя**

Конструкции элементов армстола могут быть различными в разных регионах и странах, например подлокотники округлой формы с углублением в середине.

Подиум. В целях лучшего наблюдения армстолы устанавливаются на специальных подиумах. Конструкции подиумов могут быть самыми различными: с установкой рекламы, с подсветкой и т. п., основное требование к подиумам — их прочность.

Подставки. При борьбе спортсменов небольшого роста используются подставки для ноги, изготовленные, как правило, из дерева. Высота подставки от 60 до 150 мм, ширина — 450 мм, длина — 930 мм.

Ремень. При срывах захватов руки увязываются специальным ремнем. Ремень изготавливается из прочного синтетического матери-

ала (капрон и т. д.) шириной 3 см, длина ремня — 90 см. Схема увязки рук спортсменов приведена ниже (рис. 24).

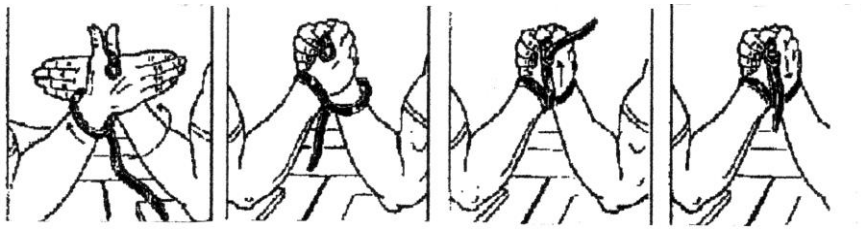


Рис. 24. **Захват руки при помощи ремня**

Магнезница. Для обеспечения прочного захвата рук спортсмены пользуются специальным порошком — магнезией, который насыпается в специальную емкость эстетического вида. Магнезница устанавливается вблизи армстола.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

Бирюков А. А. Самомассаж. — М.: Медицина, 1982.

Войцеховский С. М., Киселев А. П. Принцип тренировки "бодибилдинг" // Теория и практика физической культуры. — 1989. — № 7. — С. 10–12.

Дворкин А. С. Силовые единоборства, атлетизм, культуризм, гиревой спор. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.

Живора П. В., Рахматов А. И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения. — М.: Академия, 2001.

Королев П. М. Восстановление и стимуляция работоспособности спортсменов (обзор патентной информации) // Теория и практика физической культуры. — 1985. — № 6. — С. 17–19.

Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

Степанов Т. И., Длеровский Е. А. Ты можешь стать сильным. Упражнения с гантелями, гирями и резинкой. — М.: Физкультура и спорт, 1963.

Усанов Е. И., Бурмистров В. Н. Армрестлинг — борьба на руках. М.: Российский университет дружбы народов, 2002.

Фохтин В. Г. Атлетизм дома. Вып. 3. — М.: Советский спорт, 1980.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка 3
История развития армрестлинга 4
Современное состояние армрестлинга 5

Специальные упражнения для армрестлинга 5
Начальная система тренировки 14
Базовая система тренировки 17
Статическая система тренировки 24
Система непосредственной подготовки к соревнованиям 28
Тактика и техника борьбы 32
Правила соревнований 34
Вопросы рационального питания 43
Компоненты питания и их использование 46
Упражнения для восстановления после травм 50
Оборудование и инвентарь для проведения соревнований по армрестлингу 53
Список используемых источников 55

Учебное издание

Армрестлинг

Пособие для преподавателей-тренеров и студентов, занимающихся в спортивной секции

Авторы-составители: **Гришечкин** Михаил Васильевич
Вениаминов Вадим Викторович
Войтишкин Виктор Леонидович

Редактор *О. М. Пузан*
Компьютерная верстка *Е. А. Шведова*

Подписано в печать 16.03.05.
Формат 60 × 84 $^{1}/_{16}$. Бумага типографская № 1. Гарнитура Таймс.
Усл. печ. л. 3,25. Уч.-изд. л. 3,36. Тираж 80 экз.
Заказ №

УО "Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации".
ЛИ № 02330/0056814 от 02.03.2004 г.
246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.

Отпечатано на ризографе
УО "Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации".
246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.

БЕЛКООПСОЮЗ
УЧРЕЖДЕНИ АЗОВАНИЯ
"БЕЛОРУССКИЙ ТОР ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ"

АРМРЕСТЛИНГ

Пособие для преподавателей-тренеров и студентов, занимающихся в спортивной секции

Гомель 2005
БЕЛ ЮЗ
УЧРЕЖДЕН ЗОВАНИЯ
"БЕЛОРУССКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ"
Кафедра физвоспитания

АРМРЕСТЛИНГ

Пособие для преподавателей-тренеров и студентов, занимающихся в спортивной секции

Гомель 2005