

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЕТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»

А. В. Гичевский, И. М. Дударева, Ю. М. Кабанов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. АРМРЕСТЛИНГ

Методические указания

Витебск
ВГАВМ
2025

УДК 796.8
ББК 75.712
Г51

Рекомендовано к изданию методической комиссией
факультета ветеринарной медицины УО «Витебская ордена
«Знак Почета» государственная академия ветеринарной
медицины» от 12 ноября 2024 г. (протокол № 1)

Составители:

старший преподаватель *А. В. Гичевский*;
старший преподаватель *И. М. Дударева*;
кандидат педагогических наук, доцент *Ю. М. Кабанов*

Рецензенты:

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной
медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *В. Г. Шнак*;
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО ВГМУ,
доцент *Л. В. Большаков*

Гичевский, А. В.

Физическая культура. Армрестлинг : методические указания /
Г51 А. В. Гичевский, И. М. Дударева, Ю. М. Кабанов. – Витебск : ВГАВМ,
2025. – 40 с.

Методические указания предназначены для студентов учреждений
высшего образования, а также УВО сельскохозяйственного профиля,
обеспечивающих специальности 1-74 03 01 «Зоотехния» (6-05-0811-02)
«Производство продукции животного происхождения», 1-74 03 02
(7-07-0841-01) «Ветеринарная медицина», 1-74 03 04 (6-05-0841-01)
«Ветеринарная санитария и экспертиза», 1-74 03 05 (6-05-0841-02)
«Ветеринарная фармация».

Методические указания содержат материалы по тактике и технике, а
также упражнения специальной физической подготовки в спортивных
секциях по армспорту.

УДК 796.8
ББК 75.712

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной
медицины», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

История развития армрестлинга	4
Техника армспорта	6
Главные критерии поединка и техническое мастерство рукоборцев	11
Тактика армспорта	14
Тактическое мастерство рукоборца	17
Методическое обучение технике армспорта	18
Этап формирования двигательного умения	21
Методика обучения тактическим действиям в армспорте	24
Специальная физическая подготовка в армспорте	25
Тренировка в армспорте	32
Особенности спортивной тренировки у девушек	34
Правила соревнований в армспорте	35
Профилактика травматизма и восстановление работоспособности	36
ЛИТЕРАТУРА	39

История развития армрестлинга

Армрестлинг (борьба на руках; от англ. Arm wrestling, где arm – предплечье) – вид борьбы на руках между двумя участниками (вид спортивных единоборств). Во время схватки одноименные руки соревнующихся ставятся на твердую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является опускание руки противника к уровню горизонтальной плоскости (уровень определяют боковые подушки стола). На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений. В ходе поединка можно выделить следующие фазы: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества. Несмотря на то, что армрестлинг не является олимпийским видом спорта, борьба на руках обладает большой популярностью во многих частях света.

Армрестлинг – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника. Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более, если никто из рукоборцев не сумел положить кисть соперника на уровень подушек стола. Время поединка не ограничено. Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой выносливостью. Армрестлинг развивает способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе.

Среди множества существующих в мире единоборств борьбу на руках по праву можно считать одним из древнейших видов состязаний. Ученые утверждают, что люди боролись на руках еще 2 тысячи лет назад. Свидетельство тому – найденные при раскопках останки предметов с изображением двух сцепленных рук.

Однажды предприимчивому журналисту Биллу Соберанесу пришла в голову идея организовать первый официальный турнир по борьбе на руках. Профсоюзы водителей поддержали идею, и турнир состоялся. Он прошел с таким бурным успехом, что стало ясно – родился новый вид спорта. В конце 50-х гг. стали создаваться спортивные федерации, а в сентябре 1962 г. был проведен первый чемпионат мира среди мужчин по «ристрестлингу», что дословно означает «борьба запястьями».

С 1964 г. начали проводиться чемпионаты мира и среди женщин, а Биллу Соберанесу благодарные атлеты при жизни поставили в Петалуме (США) памятник. Каких только изменений не претерпел молодой вид спорта за период своего становления: боролись и стоя, и сидя, и даже лежа, что порождало разные размеры столов и разные правила. Одной из разновидностей рукоборства была борьба запястьями, согнутыми в кисти до упора со сжатым кулаком, где захват осуществлялся на уровне кистевого сгиба (кстати, сейчас многие рукоборцы с удовольствием используют этот вариант борьбы как тренировочное упражнение).

В настоящее время остались три международные организации, культивирующие борьбу на руках, – WWC Inc., WAF и IFA, так как в 1992 г. прекратил свою деятельность Всемирный совет армрестлинга – WAWC (World Armrestling Council).

WWC Inc. (World Wristwrestling Championships Incorporated) – Всемирная корпорация ристрестлинга во главе с президентом Дэйвом Девото (США), основанная Биллом Соберанесом в 1961 г., объединяет около 15 стран. Штаб-квартира находится в г. Петалуме (штат Калифорния, США), где традиционно проводятся чемпионаты WWC. Федерация проводит свои соревнования для мужчин и женщин в положении «стоя» левой и правой руками, а также для спортсменов-инвалидов в положении «сидя».

WAF (World Armwrestling Federation) – Всемирная любительская федерация армрестлинга. Основана в 1967 г. под наименованием WAWF с подачи Боба О'Лири – основателя и председателя Американской ассоциации армрестлинга (ААА).

В период с 1967 по 1978 г. чемпионаты мира проходили в Скрэнтоне (США, месте основания WAF), в них принимали участие американские спортсмены. Первый официальный чемпионат мира WAWF с участием спортсменов США, Канады, Индии и Бразилии был проведен в 1979 г. в Эдмонтоне (Альберта, Канада). Тогда же был утвержден и устав федерации. В своей структуре WAF имеет пять блоков стран, активно культивирующих армрестлинг: Европа, Азия, Африка, Америка и Океания. Ранее чемпионаты мира WAF проводились ежегодно попеременно – в положениях «сидя» либо «стоя». С 1994 г. соревнования проходят только в положении «стоя».

International Armwrestling Federation (IFA) – Международная федерация армрестлинга основана в 2019 г.

В Беларуси армрестлинг культивируется с 1991 г. Белорусской федерацией армрестлинга (БФА), которая является полноправным членом WAF и проводит соревнования чемпионата и Кубка Республики Беларусь, Универсиаду Республики Беларусь (лично-командные соревнования высших учебных заведений Республики), первенства Республики Беларусь в различных возрастных группах.

Знаковым событием в истории отечественного армрестлинга стало участие белорусских атлетов в международном турнире «Золотой медведь». Благодаря турниру любители армрестлинга смогли насладиться мастерством сильнейших рукоборцев планеты. В течение нескольких лет «Золотой медведь» был самым зрелищным мероприятием не только российского, но и европейского армрестлинга. Первый же международный старт (турнир «Золотой медведь» в Москве, 1991 год) стал победным для минчанина Юрия Колкова. В 1992 году чемпионом СССР стал Виталий Брокоренко, Игорь Вербило – серебряным призером, Юрий Колков и Ярослав Осипович – бронзовыми медалистами чемпионата. В следующем году сборная Республики Беларусь выступила на чемпионате мира в Москве. Юрий Колков и Владимир Никольский стали серебряным и бронзовым призерами соответственно.

Армрестлинг – динамично развивающийся, популярный в Беларуси вид спорта. Наша страна богата талантами, что на протяжении многих лет подтверждают своими выступлениями на международной арене белорусские армрестлеры: Кондратова Елена – неоднократный чемпион и призер чемпионатов мира и Европы, Никольский Владимир – чемпион и призер чемпионатов мира и Европы, Смирнова Маргарита – чемпион и призер чемпионатов мира и Европы, Шестакова Людмила – неоднократный чемпион и призер чемпионатов мира и Европы, Шарагович Вячеслав – призер чемпионатов мира и Европы, Хандрамай Илья – призер чемпионатов мира и Европы, Мацкевич Олег – неоднократный чемпион и призер чемпионатов мира и Европы, чемпион мира среди профессионалов, Шмыко Дмитрий – чемпион, призер чемпионатов мира и Европы, призер Кубка мира среди профессионалов, Братченя Виктор – единственный спортсмен за всю историю белорусского спорта, который становился чемпионом мира и Европы среди паралимпийцев и здоровых спортсменов, Гусалов Кирилл – чемпион Европы.

И это далеко не полный список спортсменов, достойно представлявших Беларусь на соревнованиях высокого уровня. С 1991 года одним из инициаторов развития армрестлинга в Республике Беларусь был Заслуженный тренер Республики Беларусь, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ В. Ф. Ковалев.

Техника армспорта

Техника рукоборца. Под техникой борьбы в армспорте понимается состав (арсенал) приема ведения соревновательного поединка рукоборцев.

Техника армспорта развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности рукоборцев. Такое положение предусматривает учет базовых требований к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела рукоборца в пространстве, их траектории и основные моменты согласований в тесной связи с положением и распределением усилий соперника.

Несмотря на доступность армспорта, техника его достаточно консервативна, так как ограничена правилами соревнований и малой площадью взаимодействий рукоборцев.

Становление и развитие техники каждого рукоборца, как правило, происходит с учетом его роста–весовых показателей и развития силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике армспорта позволяет рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения. Совершенствование технических действий рукоборца должно иметь постоянный и непрерывный характер по мере повышения уровня его спортивной подготовленности.

В технике поединка в армспорте принято выделять следующие положения: *стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества.*

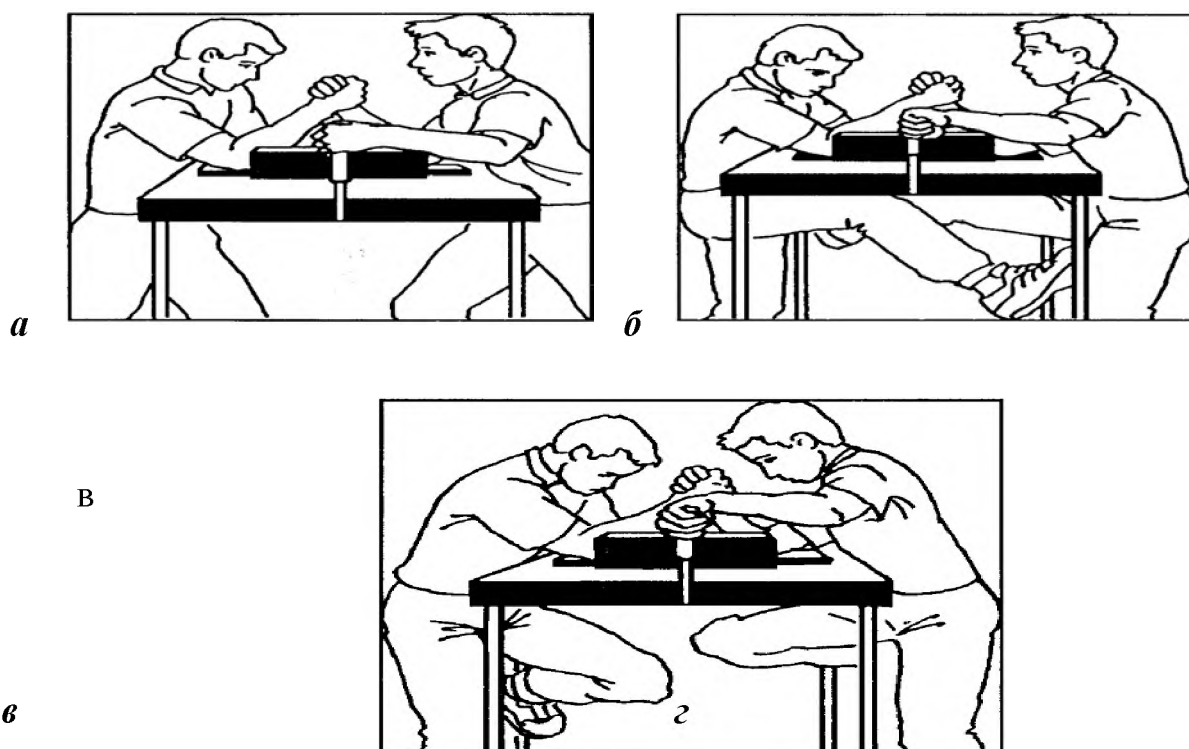


Рис. 1 – Стойки

Стойки (рис. 1). Перед началом поединка рукоборцы могут принять такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола (рис. 1 а).

Если же соперники ведут борьбу левой (правой) рукой (рис. 1 б, в), то вперед под стол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади.

Рукоборцы могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола (рис. 1 г), а также опираться на ближнюю сторону стойки (рис. 1 д). В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна «отрываться» от пола.

Стартовая позиция. Правильная стартовая позиция рукоборца должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями рукоборца.

В стартовой позиции рукоборец должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования «золотого правила» механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой «проигрыш» создает дополнительные преимущества рукоборцу для успешного проведения поединка. В связи с тем, что стартовая позиция рукоборца носит устойчивый характер, так как он имеет четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра масс тела (ОЦМТ).

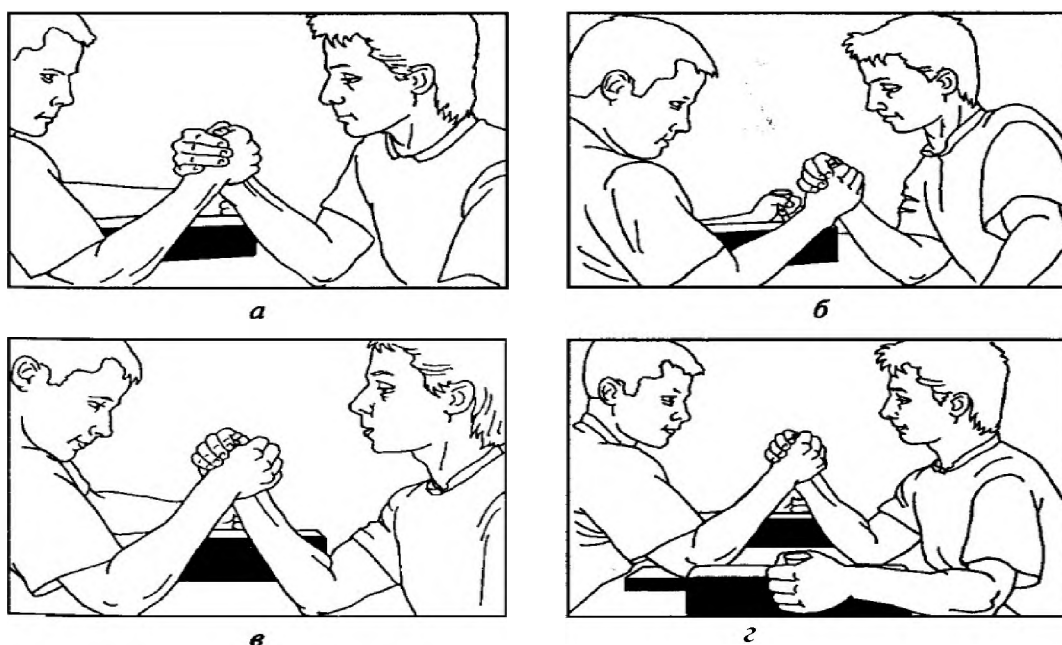


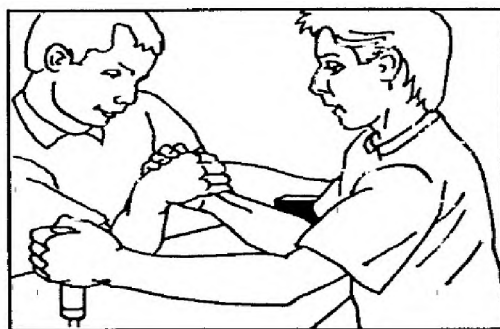
Рис. 2 – Стартовая позиция

Наиболее устойчивое положение тела рукоборца в данной ситуации будет в том случае, когда проекция общего центра тяжести будет находиться точно в середине площади опоры (ПО). Однако для максимально эффективного

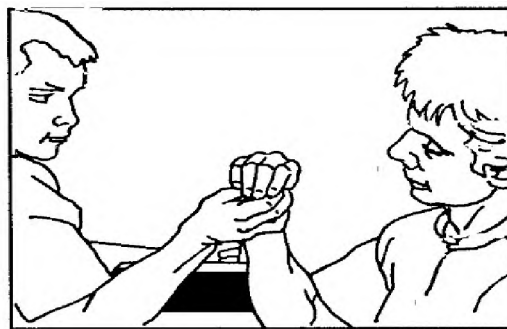
использования стартовой позиции (рис. 2) рукоборцу необходимо принять такое положение, чтобы проекция общего центра тяжести «борющейся» руки была перпендикулярна и находилась в центре стола. При стартовой позиции руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланги больших пальцев были видны (рис. 2 а). Обхватывающая кисть рукоборца должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть 90° (рис. 2 б, в, г). Вторая рука рукоборца должна держаться за штырь. В некоторых случаях с целью использования своих анатомических особенностей рукоборцы в качестве опоры применяют ту или иную вертикальную стойку, но только для одной ноги рукоборца, если он стоит левой стороной.

Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путем выведения его руки до угла в 45° по отношению к площади стола. Различают три основных способа атаки.

Первый способ - атака через верх (рис. 3 а, б, в). Атакующий рукоборец по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника.



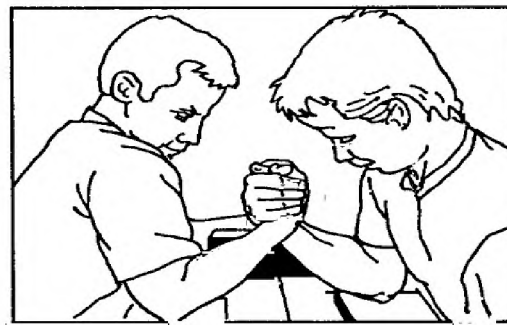
а



б



в



г



д

Рис. 3 – Фаза атаки

Преимущество при данном способе атаки имеют рукоборцы с сильными мышцами пальцев и кисти.

Второй способ - атака крюком (рис. 3 з, д). Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево от исходного.

Третий способ - атака толчком. Атакующий рукоборец толкает свою руку вперед, выгибая ее в запястье (рис. 4 а), и продолжает движение от плеча до достижения победы (рис. 4 б). Достижение преимущества считается, когда один из рукоборцев, проведя тот или иной прием, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.

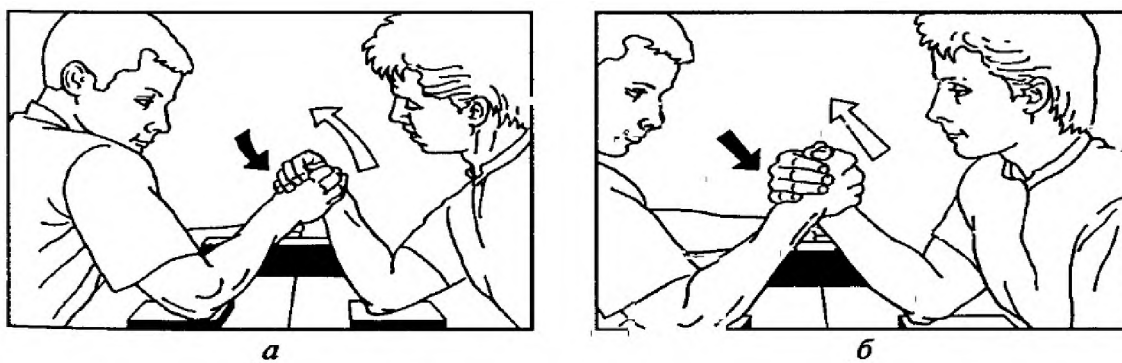
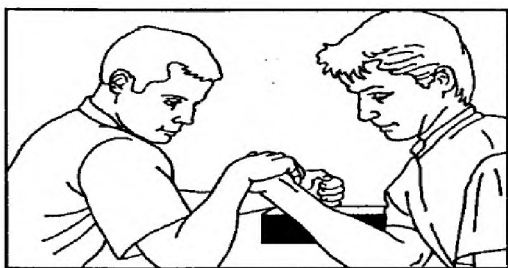


Рис. 4 – Атака толчком



a



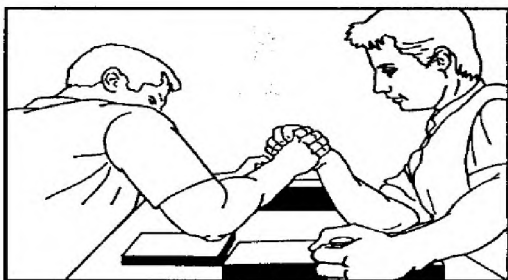
б



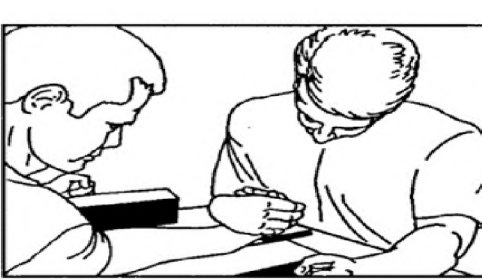
в



г



д



е

Рис. 5 – Реализация преимущества

Реализация преимущества (рис. 5 а, б, в, г, д, е). Действия рукоборца в этой фазе поединка направлены на усиление давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Эта фаза поединка считается очень ответственной, так как многие рукоборцы, отлично проведя стартовую фазу, считают, что победа обеспечена, но теряют контроль и при этом сами оказываются в проигрышном положении.

Главные критерии поединка и техническое мастерство рукоборцев

Техническая подготовка рукоборца строится с учетом его индивидуальных физических и морально-волевых способностей. Если пренебречь этим правилом, то рост спортивного мастерства значительно задержится.

Рукоборец должен овладеть всеми техническими приемами и постоянно совершенствовать их. Постепенно в процессе тренировок выявятся приемы, которые станут для него «коронными». «Коронный» технический прием – это своеобразное действие, единственным исполнителем которого является данный рукоборец. Чем больше у рукоборца на вооружении своеобразных технических приемов, тем он опаснее в поединке.

Высшим критерием в определении спортивного мастерства служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. Под разносторонностью подразумевается количество технических приемов, отличающихся спецификой и характером проведения, которыми спортсмен в совершенстве владеет. Разносторонний рукоборец должен быть технически вооружен как для эффективного навязывания своих действий, так и для быстрого проведения своего технического приема на опережение.

Процесс технического совершенствования рукоборца можно условно разделить на два этапа.

Первый этап начинается, когда происходит овладение техническими основами «школы» армспорта, обычно он приходится на первые годы занятий. Данный этап характерен небольшим количеством соревнований. Его продолжительность зависит от того, насколько успешно идет усвоение техники. Для физически подготовленного рукоборца этот период менее продолжителен, так как меньше затрачивается времени для развития основных качеств, а больше внимания уделяется непосредственно технической подготовке.

В период овладения основами техники армспорта не следует увлекаться индивидуализацией технического приема. Технические приемы должны изучаться в наиболее целесообразной и простой академической структуре.

Чтобы повысить разнообразие и богатство двигательных навыков, рукоборец должен стремиться на тренировках овладеть возможно большим количеством технических приемов. Такое разнообразие пригодится при переходе к дальнейшему совершенствованию технических приемов.

Второй этап начинается после овладения основами «школы». Здесь идет подбор и совершенствование индивидуальной техники и изучаются новые технические приемы. Изучение новой техники и повторение освоенной обязательно для всех, независимо от класса и уровня подготовки рукоборца. В индивидуальной технике в первую очередь совершенствуются те приемы, к проведению которых рукоборец наиболее приспособлен. Таким образом пополняется арсенал «коронных» технических приемов рукоборца. Причем это не означает, что рукоборец всю свою спортивную жизнь будет привязан к определенному техническому приему. Армспорт сильно развивает физические и морально-волевые качества. И если в первые годы занятий рукоборец из-за имеющихся физических и морально-волевых недостатков ограничен в выборе технического действия, то в последующем, в процессе совершенствования мастерства, у него появится возможность овладеть теми приемами, которые раньше были для него непосильными. Рукоборец станет более разносторонним в техническом отношении. Количество «коронных» приемов у него несколько возрастет. С целью создания надежного контрприема на приемы соперника целесообразнее в первую очередь совершенствовать противодействия в тех положениях, в которых рукоборец особенно слаб. И если на начальном этапе можно замаскировать свои недостатки и слабые стороны различными техническими уловками, то в дальнейшем сделать это будет труднее.

Особое внимание нужно уделять изучению и совершенствованию технических действий, которые в последующем могут дополнить имеющиеся

на вооружении, особенно «коронные» приемы. Приемы индивидуального характера, так называемые «коронные», требуют самого пристального внимания и большого времени при совершенствовании. Их нужно совершенствовать на каждой тренировке, не забывая о дальнейшем расширении технического багажа. Невыполнение этого правила дорого обходится рукоборцу в дальнейшем. При совершенствовании технических приемов нужно обращать наибольшее внимание на то, чтобы рукоборец мог вести поединок из любого положения согласно правилам армспорта. А какими техническими средствами он при этом будет пользоваться, это уже менее важно, лишь бы был результат.

Когда рукоборец может провести правой рукой один технический прием, а левой рукой - другой, повышается его разносторонность. Опасен не тот рукоборец, который владеет многими техническими приемами в разные стороны одинаково, а тот, который результативно проводит поединки, пусть даже одним и тем же приемом, но лучше отработанным и из более разнообразных положений.

При совершенствовании и разучивании технических приемов незаменимую помощь оказывает партнер по тренировке. Когда рукоборец еще недостаточно освоил технические действия, партнер умышленно создает благоприятную обстановку для его проведения. Но по мере повышения мастерства владения техническим приемом партнер создает для его проведения большие трудности. Условия постепенно приближаются к соревновательному единоборству за столом с максимальным сопротивлением партнера. Таким образом, овладевая приемами в условиях усложнения тренировки, начинающий спортсмен осваивает важнейшие азы армспорта.

Структура одного и того же технического приема в исполнении мастера армспорта и начинающего рукоборца может быть одинаковой. Но новичок умеет проводить его только в облегченных тактических условиях, а мастер уверенно проведет его в постоянно меняющихся ситуациях поединка с одинаково высокой результативностью.

При совершенствовании технических действий нельзя часто их отрабатывать на специальных тренажерах. При этом нередко появляются и закрепляются искажения в структуре технического действия. С тренажерами полезно выполнять специальные упражнения или имитацию отдельных элементов технического приема, но не все действие в целом.

Некоторые рукоборцы не совсем правильно понимают свои задачи при совершенствовании техники. Они без борьбы отдают руку, не оказывая при этом сопротивления. Совсем без сопротивления можно лишь осваивать технический прием и его структуру. В дальнейшем же нужна доводка технического приема в ситуациях, которые равноценны поединкам армспорта. Задача партнера - создавать эти ситуации. Они должны быть достаточно трудны, но вполне преодолимы для сил и мастерства товарища. Рукоборец должен научиться проводить прием из возможно разных и трудных положений. Освоив структуру технического приема, следует добиваться повышения скорости его проведения. Но скорость должна быть оптимальной, т.е. такой,

при которой сохраняется желательная структура приема. Если же она нарушается, следует снизить скорость выполнения технического приема, а потом вновь наращивать ее, постепенно увеличивая количество повторений на скоростях, близких к предельным. При этом нужно следить за расслаблением мышц, не участвующих в выполнении технического движения. Умение расслабляться доступно лишь рукоборцам, вполне овладевшим данным техническим приемом, которые могут «взрываться» в мощном усилии при его выполнении.

Поскольку из-за усталости нарушаются координация движений, четкость и быстрота, спортсмену, почувствовавшему утомление, целесообразно прервать тренировку. При усталости появляются искажения в структуре, которые могут потом закрепиться. Полезно совершенствовать технику, используя интервальный метод тренировки, при котором после определенной работы даются интервалы отдыха для восстановления сил и координации движений. Интервалы отдыха и работы подбираются в соответствии с мастерством и тренированностью рукоборца (в среднем на 2-6 мин. работы, 4-8 мин. отдыха).

Технический прием можно считать закрепленным лишь тогда, когда рукоборец начнет уверенно проводить его на соревнованиях. Нередко на тренировках рукоборец демонстрирует блестящее владение техническим приемом, а на соревнованиях у него никак не получается, так как нет уверенности. Пока рукоборец хотя бы раз не проведет освоенные приемы в соревновательном поединке, успеха не будет. В свою очередь неудача при опробовании оригинального технического движения в соревнованиях может привести к боязни пользоваться этим техническим приемом в дальнейшем. Чтобы этого не случилось, малоопытному рукоборцу полезно чаще участвовать в соревнованиях с равными ему по силам, где бы он без риска мог применять разные приемы в поединке, привыкал бы вести борьбу в любых условиях. На начальных этапах тренировки поединков с соперниками, значительно превосходящими рукоборца в своем мастерстве, следует по возможности избегать. Лишь после того, как техническое мастерство рукоборца будет достаточно закреплено и опробовано, когда он выработает свой стиль поединка, можно начинать участвовать в соревнованиях с сильными соперниками.

Тактика армспорта

Техника армспорта, физические, морально-волевые качества и тактика поединка всегда взаимосвязаны. Действительно, если рукоборец плохо физически развит, то самая мудрая тактика ему не поможет, каким бы сильным техническим приемом он ни владел. Без соответствующей тактической подготовки провести прием не удастся. Ведь надо застать соперника врасплох, не подготовленным к контратаке, заставить принять удобную для себя позу, а для этого нужно большое тактическое умение.

В свою очередь, чем богаче и разнообразнее техника рукоборца, тем разнообразнее становится и его тактика.

Тактически грамотный рукоборец умело распределяет силы, вовремя реализует свое преимущество, умело сводит к минимуму преимущество соперника и не дает им воспользоваться.

Морально-волевые качества рукоборца во многом влияют и на тактику армспорта. Волевой рукоборец может вести остро наступательный поединок, навязывать нужную ему манеру поединка, подавлять инициативу и волю соперника. Рукоборец со слабой волей нередко принимает навязанную ему тактику. Он не в состоянии противостоять натиску соперника, мобилизоваться для решительного поединка, особенно в случаях, когда схватка складывается не в его пользу.

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

Каждому соревновательному поединку должна предшествовать соответствующая подготовка, куда входят сбор сведений о противнике, выбор тактики, план поединка, психологическая настроенность и др.

Сбор данных о противнике. Выходя на поединок с соперником, нужно составить себе представление о его технической подготовленности, излюбленных стартах, манере ведения единоборства, физических и моральных данных. Для этого надо проанализировать его предыдущие выступления в соревнованиях, отдельные поединки, наблюдения тренировок и т.д. Лучше всего составлять характеристику противника на основе личных наблюдений.

Выбор тактики поединка с известным противником часто осуществляется еще до выхода к столу. Когда соперник неизвестен, тогда на первых минутах схватки приходится вести разведку его намерений, технической оснащенности, характера и т.д. И лишь после этого окончательно избирать тактику поединка с ним.

План поединка. План предстоящего поединка нужно продумывать заранее, однако не следует его излишне детализировать. Предусмотреть все, что может случиться во время поединка, невозможно. Иногда намеченный план может оказаться неприемлемым в данных условиях. Действовать придется исходя из сложившейся обстановки. Качество этих действий во многом будет зависеть от умения быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать и выполнять свои решения. План поединка может быть более детальным при встрече с хорошо известным противником, тактика и характер которого достаточно изучены.

Действия рукоборца за столом должны быть в основном направлены на использование своих технических и физических преимуществ перед соперником, исходя из чего и выбирается план проведения поединка. Планом должна быть определена и конечная цель схватки. Бывают положения, когда нужен не просто выигрыш, а обязательно чистая победа или победа с явным преимуществом. Иногда положение подсказывает и совершенно другой конечный результат поединка.

Психологическая настроенность. С каким бы сильным противником ни предстоял поединок, всегда нужно настраивать себя на его благополучное

завершение. Даже у самого сильного рукоборца есть недостатки, нужно только их видеть и воспользоваться ими. Недооценивать противника нельзя, но и убеждать себя в его исключительной силе и неуязвимости тем более не следует, так как неверие в свои силы – залог поражения. Нужно реально видеть свои возможности, убеждать себя в успешном исходе поединка, результативности своих действий, настраиваться на решительную борьбу. Стоит только перед поединком допустить мысль, что выиграть его не удастся, и это произойдет в действительности. У рукоборца не будет нужной собранности и целеустремленности в действиях. Вот почему проводить поединок всегда нужно только с твердой верой в успех.

Очень часто рукоборцы, показывающие на тренировках высокое мастерство, в соревновательных поединках выступают плохо. Обычно это неуверенные в себе люди, с недостаточно сильной волевой подготовкой. От большого нервного напряжения, страха перед соперником, растерянности перед зрителями у них появляются скованность в движениях, нарушение координации, неуверенность в своих силах. Они склонны преувеличивать возможности противника. От всего этого они слабеют. Гораздо легче исправить любой другой физический или технический недостаток, чем преодолеть трусость.

Есть рукоборцы, поведение которых в большой мере зависит от результата, достигнутого в начале поединка. Если борьба складывается в их пользу, то они все увереннее и сильнее проводят поединок. Но если их постигла неудача, то они никак не могут найти в себе силы, чтобы отыграть потерянное. Это большой недостаток волевой подготовки. Такому рукоборцу нужно настраиваться на решительные действия с самого начала поединка, быть особенно внимательным. В этом и предыдущем случаях нужно чаще участвовать в различных соревнованиях, накапливать опыт и уверенность. Уверенность поведения за столом, решительность и смелость – главные средства армспорта в борьбе за моральное превосходство в поединке.

Перед поединком не надо уединяться, надо быть в кругу товарищей и по возможности не думать о предстоящей встрече. Это позволит экономить нервную энергию, быть более свежим перед поединком. Некоторые рукоборцы еще до выхода к столу до мельчайшей подробности продумывают предстоящие действия за столом. Стараются предугадать поведение и действия соперника. Они считают, что этим настраиваются на поединок, готовятся к решительным действиям за столом. А когда выйдут к столу, получается неприглядная картина. Движения медленные, пропала скорость, быстро наступает усталость, все намеченное никак не удается осуществить. Причина здесь в том, что рукоборец мысленно «переборолся» со своим противником еще до выхода к столу. Израсходовал свою нервную энергию, как говорят рукоборцы, «перегорел». Во время поединка нужно быть предельно внимательным, в то же время надо уметь и расслабляться. Напряженность быстро приводит к усталости. Бывает, что темп поединка невысок, а усталость наступает быстро в результате излишней нервной напряженности.

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

Именно в тактике проявляется характер рукоборца. Смелый, инициативный рукоборец не будет выжидать действий соперника, он навязывает ему свои. Надо всегда помнить, что тактика активного наступления - лучшее средство достижения победы. Активно наступая, можно подавить инициативу соперника и навязать ему свою тактику поединка.

Надо всегда помнить, что пассивный старт может оказаться в пользу противника. Такая тактика больше приемлема для ловкого и быстрого рукоборца. Сильные рукоборцы, уверенные в своих силах, редко придерживаются пассивной тактики.

Использование технического преимущества. Если рукоборец имеет перед соперником преимущество в технике, целесообразно брать инициативу на себя и стартовать первым. Действовать надо, не раскрывая заранее своих намерений. Важно, чтобы старт застигал соперника врасплох. Не следует проявлять излишнюю агрессивность, чем можно запугать соперника и затруднить дальнейшую подготовку и проведение технических действий. Излишняя агрессивность заставит противника быть осторожным. Со слабым противником целесообразно добиваться победы без полного использования и показа всех своих технических возможностей - они пригодятся при старте с более сильным соперником.

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

Использование преимущества в выносливости. Высокий темп поединка быстро изматывает соперника, подавляет его волю и инициативу.

С невыносливым противником нужно быть особенно осторожным на первых минутах поединка, когда он обычно стремится добиться какого-либо преимущества. Поддерживая возможно высокий темп поединка, надо постепенно переходить к активным действиям.

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

Использовать преимущество в силе нетрудно, нужно только стартовать, применяя силовые приемы с первых же секунд поединка. Надо стараться захватить кисть соперника, вступая в силовую борьбу, маневрировать из более

выгодного для себя положения, подавлять его своей силой и сковывать движение удобным для себя захватом.

С физически сильным соперником нужно вести поединок так, чтобы он не мог пользоваться своей силой, маневрировать, сковывать захват кисти.

Темп поединка надо поддерживать всегда на высоком уровне, чтобы за счет усталости соперника ослабить его силу. Важно вести поединок на опережение, а технические действия проводить с максимальной быстротой.

Ловкому рукоборцу не нужно навязывать активную борьбу с быстрой сменой положений и ситуаций. Разнообразное ведение поединка - лучшее средство для использования ловкости. Преимущество в скорости позволяет стартовать неожиданно и резко. Нужно стремиться вести поединок на опережение соперника, вызывая его на активные действия. Если соперник быстр, надо сковывать его действия. Особенно нужно быть осторожным в начале старта, когда еще недостаточно разведаны намерения соперника и характер его действий.

Тактическое мастерство рукоборца

Важной составляющей армспорта является выработка у рукоборца способности самостоятельно решать тактические задачи в соревнованиях. *Спортивная тактика* - искусство правильного ведения поединка с соперником на протяжении всего соревнования. Ее суть заключается в том, чтобы рукоборец целесообразно использовал свои силы и возможности для решения поставленной задачи. Техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность спортсмена применяются в постоянных и изменяющихся условиях поединка по заранее намеченному плану и в соответствии с возникшими задачами и ситуациями.

Тактическое искусство необходимо в армспорте, где требуются мгновенное осмысление ситуации и принятие верного решения для ведения поединка. Соперник ведь рядом и, показывая свое мастерство, может оказать неблагоприятное влияние на рукоборца, готовящегося к поединку.

Имеется немало примеров из опыта ведущих рукоборцев, когда рукоборец, отлично выполнявший старт первым, резко изменяет психологический настрой у соперника. Умение показать хороший поединок с первой попытки, смело начинать бороться, навязывая свой стиль борьбы, — это тоже тактика.

Тактическое искусство — это весьма мощное оружие рукоборца и команды в целом, позволяющее им более рационально использовать свою спортивную подготовленность. В настоящее время техническая и физическая подготовленность сильнейших рукоборцев разных стран находится на высоком и примерно одинаковом уровне.

При прочих равных условиях победа на крупнейших международных соревнованиях часто определяется в конечном счете зрелостью тактического мастерства рукоборца. В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, на сформировавшейся способности тактического мышления и всего того, что позволяет точно выполнять

задуманный план, а в случае непредвиденных отклонений быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение и действие.

Тактическое мастерство тесно связано с уровнем развития двигательных способностей и морально-волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют улучшению тактического мастерства. Если новая тактика, которую рукоборец хочет применить в решающем соревновании, потребует особых физических и психических сил, то соответственно надо строить и тренировку.

Особо важную роль играет изучение особенностей действий соперника, его тактики в прошедших соревнованиях. Наибольшую роль при этом играет наблюдение за противником, за его действиями на соревнованиях. Конечно, непосредственное наблюдение рукоборца за соперниками, с которыми предстоит встреча в будущем, очень важна и будет служить для формирования тактического мышления. Не меньшую роль для рукоборцев будет играть видеодемонстрация наиболее примечательных соревнований с анализом поединков атлетов.

Методическое обучение технике армспорта

В каждом разучиваемом приеме независимо от его сложности принято выделять основной механизм и детали техники. Если основной механизм является единым для всех исполнителей, то детали техники у разных рукоборцев могут существенно различаться. Именно по деталям можно отличить у различных рукоборцев манеру исполнения приемов, достижения преимущества, реализации преимущества. Изучить технику — это значит сформировать новые условно-рефлекторные связи в центральной нервной системе.

Следует выделить три этапа в обучении техническому действию: этап ознакомления, этап формирования двигательного навыка, этап совершенствования.

Этап ознакомления

Цель этапа - овладение основным механизмом разучиваемого технико-тактического действия. Важными педагогическими действиями являются объяснение и демонстрация техники движения.

Объяснение. Объясняются не только внешние, т.е. видимые, характеристики технико-тактических действий, но также и те внутренние (субъективные) ощущения, которые должны возникнуть при их правильном выполнении. Решение этой задачи предельно упрощается при применении следующих двух методических приемов:

- использование предшествующего двигательного опыта обучающихся;
- актуализация образных выражений типа «насторожись, как кошка перед броском», «бросок через бедро, как в борьбе» и т.п.

Такими методическими приемами достигается мобилизация всех органов чувств, что важно, так как рукоборец должен не только слышать объяснение, но

и воспринимать его двигательными, тактильными, зрительными и другими анализаторами.

Демонстрация техники движения. Важно знать, что существуют следующие варианты демонстрации движений: натуральный показ, демонстрация наглядных пособий (схем, плакатов, кинограмм, видео-, телепоказ), акустическая и световая демонстрация.

Наиболее удобным и простым является показ, который, в свою очередь, имеет следующие разновидности: идеальный показ, адаптированный (упрощенный, приспособленный к уровню подготовленности группы и индивида), имитационный (чаще применяется в работе с высококвалифицированными рукоборцами) и лидирующий (когда обучающий выполняет прием вместе с демонстрирующим).

Например, адаптированный показ предусматривает наличие таких вариантов техники, как начальная, промежуточная и мастерская, каждой из которых свойственны типичные параметры пространственных, временных, силовых и ритмических характеристик движения.

Для лучшего восприятия демонстрируемого движения следует избрать наиболее удобную плоскость для просмотра, а также определить достаточное расстояние от занимающихся. Во время демонстрации приема следует акцентировать внимание на начальной фазе, обеспечивающей успех основной фазы.

При обдумывании и программировании необходимо:

- выделить время на обдумывание;
- указать правильную последовательность обдумывания;
- использовать такой методический прием, как закрывание глаз для облегчения обдумывания;
- изложить план выполнения двигательного задания;
- опросить рукоборцев с целью контроля и закрепления знаний;
- требовать обдуманного выполнения движения.

При практическом выполнении двигательного задания можно использовать три метода разучивания: целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений.

Указанные методы можно применять в четырех вариантах:

- когда рукоборец самостоятельно выполняет двигательное задание (в облегченных условиях);
- когда рукоборца «принудительно проводят по движению», используя различные технические средства, тренажеры (этот метод иногда называют методом принудительного прочувствования);
- когда рукоборец ориентируется при помощи разметок или других указателей, ограничивающих направление, амплитуду и другие характеристики движений (метод ориентирования);
- когда рукоборец в ходе практического выполнения приема получает срочную информацию о степени расхождения истинных и заданных параметров движений (пространственных, временных силовых).

Данный метод именуется методом срочной информации.

Во всех случаях оптимальное количество повторений построений не должно превышать 10 раз.

Целостный метод разучивания эффективен тем, что задача обучения решается сразу, но при его использовании трудно осваиваются координационно сложные приемы и действия.

Метод разучивания по частям применять легче. Однако при его использовании может нарушиться скоростно-силовая структура движения, чем объясняется малая его эффективность. Часто требуются большие затраты времени для объединения частей в целостное движение.

Методу разучивания с помощью подводящих упражнений принадлежит особое место. Само наименование метода свидетельствует о наличии логически взаимосвязанных упражнений, последовательное выполнение которых как бы подводит к эффективному выполнению самого разучиваемого движения, что существенно повышает скорость его усвоения. Явным достоинством метода подводящих упражнений является не только увеличение скорости разучивания (за счет использования положительного переноса навыков), но и значительное сокращение частоты травмирования занимающихся.

Исправление ошибок. Прежде всего следует определить содержание каждого «шага» обучения, чтобы принудительно исключить появление шибок. Для этого используются методы предметного ориентирования, подводящих упражнений и др. В частности, применение метода предметного ориентирования позволяет исключить ошибки в таких пространственных характеристиках разучиваемых технико-тактических действий, как направление, форма и амплитуда движений. Очень часто методы предметного ориентирования и подводящих упражнений позволяют избежать тех ошибок, которые могут привести к травмам.

Тем не менее полностью избежать ошибок в выполнении двигательного задания невозможно. Поэтому они подразделены на мелкие, значительные и грубые. В частности, к грубым ошибкам можно отнести те, которые приводят к травмам, а также те, при которых существенно нарушается основной механизм техники движений.

В зависимости от фаз технико-тактических действий ошибки могут быть зарегистрированы в начале, в середине и в конце приема. Кроме того, ошибки могут быть классифицированы и подразделяются на следующие группы: локальные и глобальные, типичные, нетипичные, автоматизированные и неавтоматизированные.

Необходимо в первую очередь предупреждать и устранять грубые ошибки, приводящие к травмам, не позволяющие выполнять прием или существенно искажающие основной механизм техники, а затем значительные и мелкие.

Следует всячески избегать появления глобальных и особенно автоматизированных ошибок. Для этого следует более четко разрабатывать частные разучивания движений.

Этап формирования двигательного умения

На этом этапе начинается разучивание техники. В отличие от этапа ознакомления здесь требуется больше «шагов» обучения, для того чтобы изучить отдельные элементы и добиться правильного их выполнения в целостном движении. Поэтому надо определить рациональную последовательность «шагов».

Часто овладение элементами техники затруднено из-за недостаточной четкости мышечной чувствительности. Поэтому для обучения более сложным элементам техники иногда следует специально подбирать подводящие упражнения. Более простые элементы техники можно освоить и при целостном выполнении разучиваемого движения, но в данном случае следует специально концентрировать внимание на разучиваемом элементе.

Таким образом, в процессе второго этапа систематически чередуются «шаги» обучения с различной направленностью - с целью освоения элемента в целостном движении. Такое чередование «шагов» обучения позволяет лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. При этом используются различные словесные и наглядные методы обучения. Это делается с целью формирования более глубоких понятий о двигательном действии и полного изучения техники движений. В частности, использование словесных методов опирается на то, что слово следует рассматривать как фактор воссоздания, побуждения, направления, корректирования и контроля. Имеется множество словесных методов: описание упражнения, замечания, указания или реплики по ходу выполнения, команды и т.д.

На данном этапе следует более широко прибегать к использованию наглядных средств, т. е. не только к натуральному показу, но и к демонстрации кинограмм, схем, рисунков, к использованию ориентиров, предметных заданий. Здесь еще более широко могут использоваться методы срочной информации о степени правильности выполнения движений, а также методы самоприказа, саморасчета, взаимообучения и др.

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда занимающиеся научились правильно выполнять основной механизм и элементы техники в целостном движении при специальной фиксации внимания.

Именно в это время следует переходить к формированию двигательного навыка или динамического стереотипа. В самом термине «динамический стереотип» весьма наглядно проявляются два главных методических направления работы тренера на третьем этапе обучения. С одной стороны, разучиваемое движение должно стать достаточно стереотипным (стабильным), а с другой - достаточно вариативным. Следовательно, должны широко применяться две группы методов обучения: одни для «закрепления» разучиваемого движения и другие – для его всестороннего совершенствования.

У высококвалифицированных рукоборцев третий этап может длиться до тех пор, пока спортсмен выступает. Изменяя двигательный навык, решаются четыре задачи обучения.

Для решения первой из них (совершенствование техники движений с целью повышения эффективности спортивных достижений) технико-тактические действия выполняются с постепенным увеличением требований к

эффективности его применения в соревнованиях (например, добиться того, чтобы 80% попыток его выполнения в контрольных поединках были положительно оценены судьями). Здесь следует строго придерживаться принципа постепенности. При этом увеличение результативности не должно приводить к нарушению техники движений.

Для решения второй задачи (избирательное совершенствование тех мышечных групп и тех двигательных способностей, которые определяют успех применения технико-тактического действия на соревнованиях) разучиваемый прием выполняется с какими-либо усложнениями (метод сопряженных воздействий).

Для решения третьей задачи (совершенствование технико-тактических действий в нестандартных условиях) используются следующие методические подходы:

- усложняется обстановка, в которой выполняется прием (изменяются исходное положение, место занятий, подготовительные действия, дается задание на выполнение движения с максимальной быстротой и точностью выполнения движений, ограничивается и расширяется рабочая площадь для выполнения движений и т.д.);
- выдвигается требование выполнить движения в экстремальных условиях (на фоне утомленности, эмоциональной напряженности и т.д.);
- облегчаются условия выполнения движений (снижение мышечной напряженности, введение ориентиров и срочной информации);
- усложняется задание в выполнении движения (изменяется основной механизм техники, подключаются дополнительные движения, основное упражнение выполняется в комплексе с другими движениями).

Для решения четвертой задачи (ознакомление с прикладными вариантами технико-тактического действия) используются наиболее распространенные варианты из бытовых, производственных и других упражнений, которые напоминают разучиваемое техническое действие.

Постоянное овладение спортивной техникой армспорта, когда обучающийся сначала приобретает умения, затем превращает их в прочный навык – главное направление обучения. При этом процесс обучения осуществляется по методике, построенной на создании представления об изучаемой технике, практическом овладении правильными движениями и действиями, оценке выполнения, на определении ошибок и их исправлении.

Необходимо создавать также такие условия выполнения изучаемого упражнения, которые препятствуют проявлению излишних усилий. К ним относятся:

- выполнение движений максимальной и уменьшенной интенсивности;
- выполнение движений с концентрацией внимания рукоборца на правильности движений и действий (выполняются специальные упражнения на технику и подводящие упражнения);
- выполнение изучаемого упражнения в усложненных условиях;
- выполнение упражнения со счетом вслух ритма движений и с произнесением слов или фраз, подчеркивающих элементы техники («держи

плечи параллельно столу», «выпрями кисть», «держи острый угол»), характер усилий («легко, свободно, теперь сильнее, толчок») и т.д.;

– выполнение упражнений с расслабленными мышцами лица («свободно», «легко», «без напряжения» и т.д.);

– закрывание глаз в процессе выполнения упражнений.

Подобные способы и приемы имеют лишь учебное значение, и надобность в них отпадает, как только рукоборец научится проявлять максимальные усилия без излишней напряженности.

Важное значение для обучения имеет проведение упражнений в виде соревнований на правильность и точность выполнения отдельных элементов и движений в целом. При проведении учебных соревнований используются дополнительные задания, способствующие более техничному выполнению упражнения.

Оценка правильности выполнения упражнения и исправление ошибок. Умение самих рукоборцев оценить правильность техники выполнения изучаемого движения, находить ошибки и исправлять их - важное условие успешного обучения. Каждая попытка воспроизведения упражнения дает спортсмену определенные ощущения, посредством которых он может судить о качестве выполнения как отдельных движений, так и всего действия в целом. На основании этих ощущений рукоборец сопоставляет представление о том, как надо выполнять движение, с тем, что у него реально получается. Это позволяет ему определить, что выполнено правильно и что ошибочно, сделать поправки, которые надо внести при выполнении следующих движений. Чем адекватнее при этом представлены средства обратной связи, тем быстрее он овладевает правильной техникой.

Необходимо, чтобы рукоборцы больше анализировали свои движения не только исходя из субъективных ощущений, но и за счет объективных показателей, получаемых ими во время выполнения упражнения.

Следует помнить, что ошибки в отдельных движениях могут произойти вследствие неправильного выполнения начального движения. Координация, взаимосвязь и последовательность движений связывают отдельные элементы и части в такое целое, в котором нельзя допустить какую-либо ошибку без того, чтобы она не вызвала другой, порой более серьезной. Вот почему так важно установить основную ошибку. Если рукоборец допускает две-три ошибки одновременно, необходимо установить главную, исправление которой часто устраняет остальные погрешности.

Ошибочное выполнение движений возможно также вследствие утомления рукоборца. Большое значение имеет сознательное исправление ошибок. На основании собственной оценки выполнения и ваших указаний рукоборец уточняет двигательное представление и затем пробует сделать упражнение правильно.

В случае значительного отклонения в выполнении отдельного элемента техники от эталонного можно на некоторое время вычленив его из целостного действия и многократно воспроизвести отдельно. После этого при выполнении

действия в целом рукоборцу необходимо обращать особое внимание на правильность выполнения исправленных элементов движений.

Во всех случаях контроля за движениями атлет должен производить самооценку правильности выполнения своих движений. Это способствует повышению активности занимающихся и лучшему обучению.

Методика обучения тактическим действиям в армспорте

Задачи тактической подготовки:

- 1) изучение общих положений тактики поединка;
- 2) изучение закономерностей состязаний в армспорте;
- 3) изучение тактического опыта сильнейших рукоборцев;
- 4) изучение возможных противников, их тактической, физической и волевой подготовленности;
- 5) изучение предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий;
- 6) разработка тактики предстоящих поединков на соревнованиях с учетом конкретного противника, ведения поединка, вариантов и способов решения задач;
- 7) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики на тренировочных занятиях, прикидке и соревнованиях;
- 8) анализ участия в соревновании, эффективность используемой тактики и составляющих ее элементов, вариантов и пр. Учет ошибок и анализ поражений.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений, действий, элементов по продуманному плану (ведение поединка с изменением скорости, применение темпа, неожиданного для соперника, перемена тактической схемы и т.д.). Обучение тактике проводится на учебно–тренировочных занятиях, непосредственно на соревнованиях.

Специальная физическая подготовка в армспорте

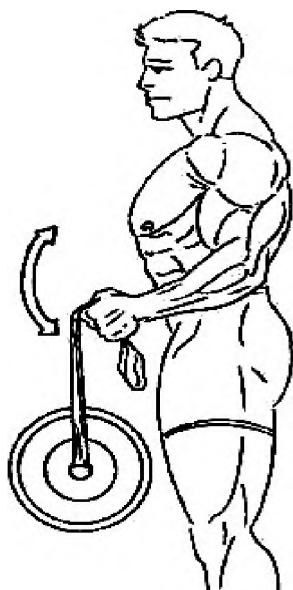


Рис. 6

1. Сгибание руки с отягощением на ремне (рис. 6).

Мышцы

Плечелучевая, сгибатели пальцев, сгибатели запястья, плечевая, разгибатели и отводящие большого пальца.

Техника

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

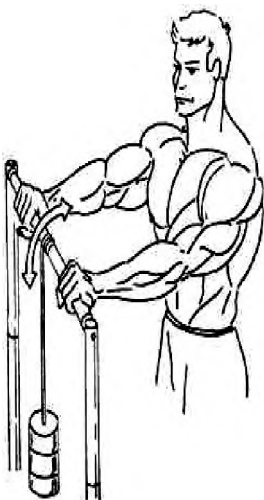


Рис. 7

2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением (рис. 7).

Мышцы

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

Техника

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

3. Ходьба с отягощением в руках (рис. 8 а).

Мышцы

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

Техника

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

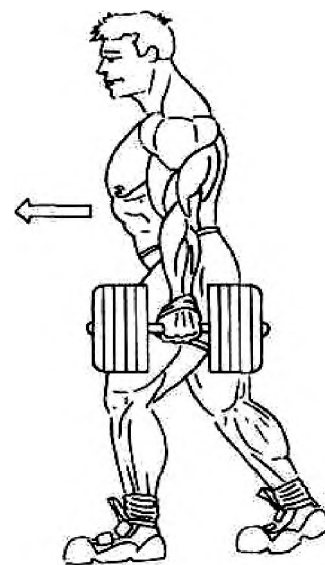


Рис. 8 а

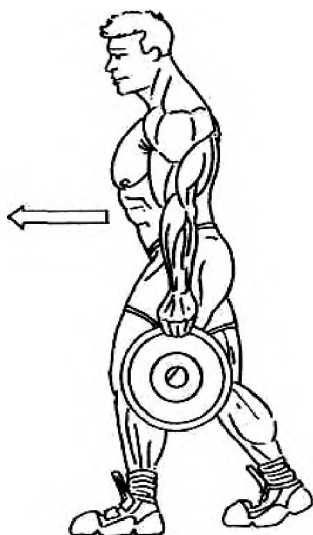


Рис. 8 б

Варианты

Отягощение удерживается пальцами (рис. 8 б).

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

4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.

Мышцы

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

Техника

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

При выполнении упражнения обязательна страховка!

Варианты

Возможен полный «отрыв» штанги от ладоней.

Возможен контролируемый «отрыв» штанги, при котором пальцы касаются грифа.

5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере (рис. 9 а).

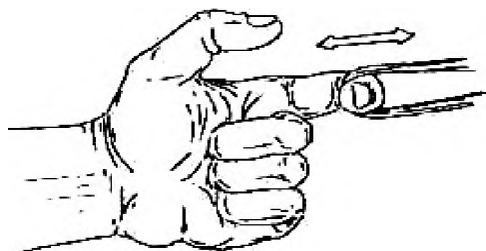


Рис. 9 а

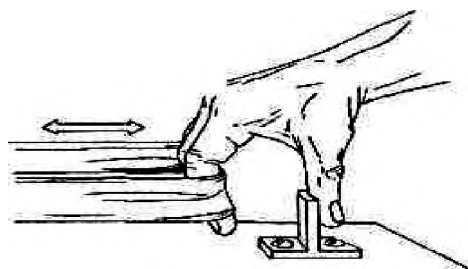


Рис. 9 б

Мышцы

Сгибатели пальцев.

Техника

Ремень блочного тренажера захватывается дистальной фалангой пальца. Палец сгибается и медленно возвращается в исходное положение.

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

Варианты

Сгибание пальцев на тренажере (рис. 9 б).

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

6. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано (рис. 10).

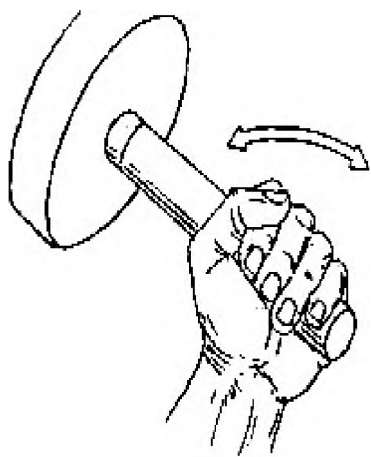


Рис. 10

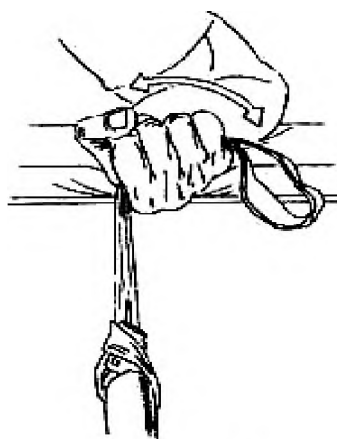


Рис. 11

Мышцы

Лучевая, сгибатели и разгибатели запястья, разгибатели и отводящие большого пальца, плечелучевая.

Техника

Исходное положение: предплечье зафиксировано, односторонняя гантель в руке.

Амплитуда движения – максимальная. Недопустимо вращение кисти.

7. Пронация кисти с отягощением на ремне (рис. 11).

Мышцы

Круглый пронатор, плечелучевая, сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, двуглавая мышца плеча.

Техника

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

8. Супинация кисти с односторонней гантелью (рис. 12 а).



Рис. 12 а



Рис. 12 б

Мышцы

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

Техника

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

Темп выполнения медленный, с остановкой в конечной точке движения.

Варианты

Вращение кисти с односторонней гантелью в вертикальной плоскости (рис. 12 б).

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

Упражнение применяется в основном в подготовительный период.

9. Имитация борьбы на горизонтальном блоке (рис. 13).

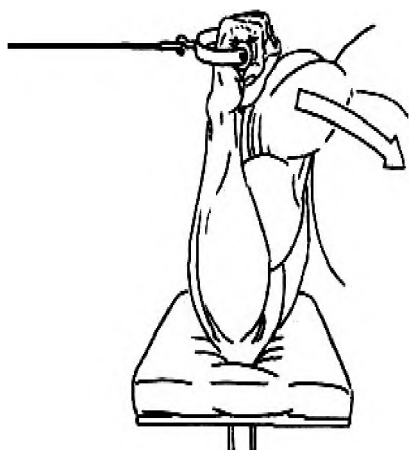


Рис. 13

Мышцы

Сгибатели и разгибатели пальцев и запястья, бицепс, плечелучевая, трицепс, дельтовидные, грудные, мышцы живота, широчайшие мышцы спины.

Техника

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

10. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой (рис. 14).

Мышцы

Лучевые

сгибатели; разгибатели запястья; отводящие большой палец; сгибатели пальцев; супинатор предплечья.

Техника

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.

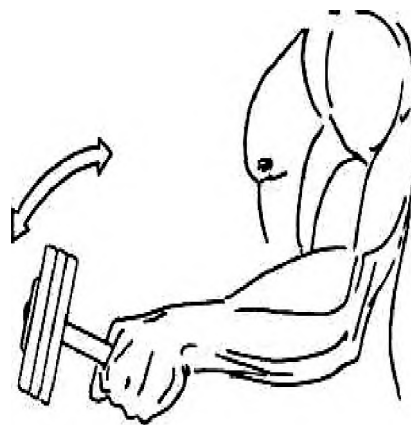
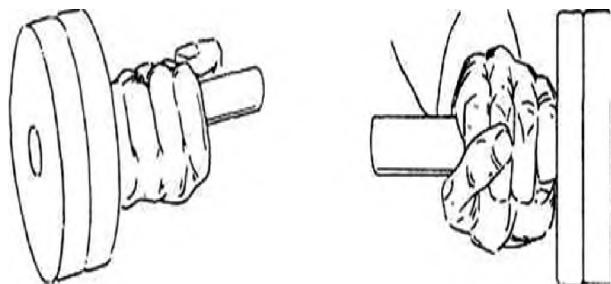


Рис. 14



а

б

Рис. 15

Варианты

Повороты кисти с односторонней гантелью (рис. 15 а, б).

Мышцы

Пронаторы предплечья, плечелучевая мышца.

Техника

Исходное положение: гантель в руке ладонью вверх, отягощение гантели

внизу со стороны мизинца. Вращение кисти осуществляется с максимальной амплитудой и фиксацией в конечной точке движения, не меняя положения руки.

11. Разгибание кисти с гантелью (рис. 16).

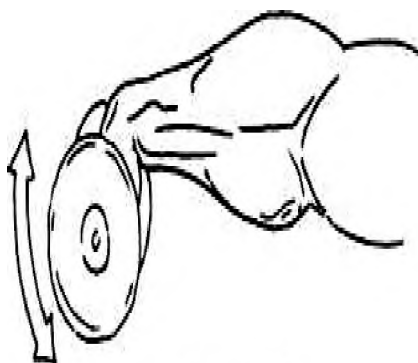


Рис. 16



Рис. 17

Мышцы

Лучевые разгибатели запястья, сгибатели пальцев.

Техника

Исходное положение: гантель в руке, ладонью вверх. Плавно опустить гантель, разогнуть кисть и вернуться в исходное положение.

12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально (рис. 17).

Мышцы

Лучевые сгибатели пальцев; отводящие большой палец; супинатор предплечья.

Техника

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

13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади (рис. 18).

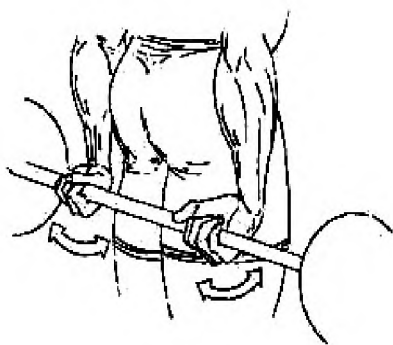


Рис. 18

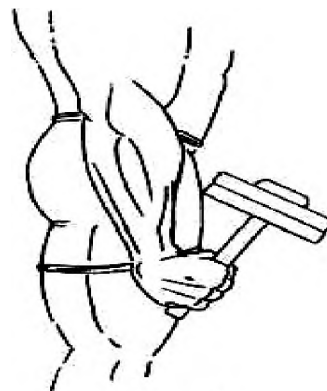


Рис. 19

Мышцы

Все мышцы предплечья, преимущественно сгибатель запястья.

Техника

Исходное положение: стоя, штанга в опущенных руках за спиной, верхним хватом.

Упражнение выполняется в медленном темпе с фиксацией в верхнем положении.

14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью (рис. 19).

Мышцы

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

Техника

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

15. Сгибание руки с односторонней гантелью (рис. 20).

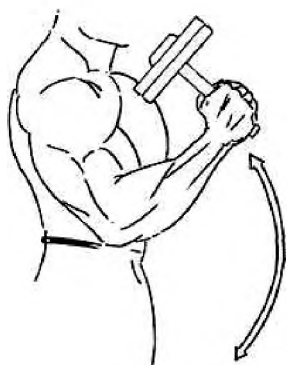


Рис. 20

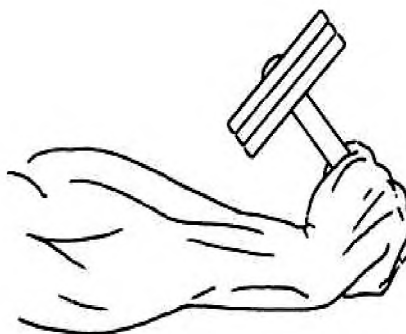


Рис. 21

Мышцы

Двуглавая мышца плеча, разгибатели пальцев.

Техника

Исходное положение: стоя, с односторонней гантелью ладонью внутрь, локоть фиксирован.

Сгибать руку в локтевом суставе в медленном темпе.

16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону (рис. 21).

Мышцы

Лучевые сгибатели и разгибатели запястья; отводящие большой палец.

Техника

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.

17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти (рис. 22).

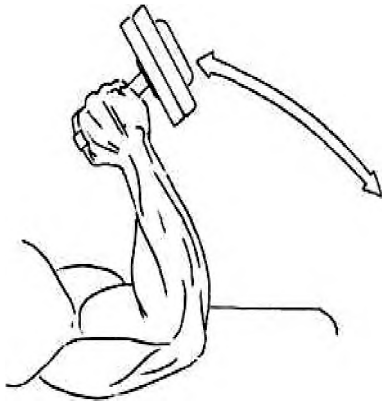


Рис. 22



Рис. 23

Мышцы

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

Техника

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

18. Пронация кисти с односторонней гантелью (рис. 23).

Мышцы

Пронаторы предплечья, плечевая мышца.

Техника

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

19. Приведение кисти с односторонней гантелью (рис. 24).

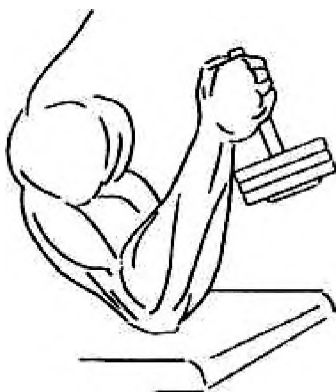


Рис. 24

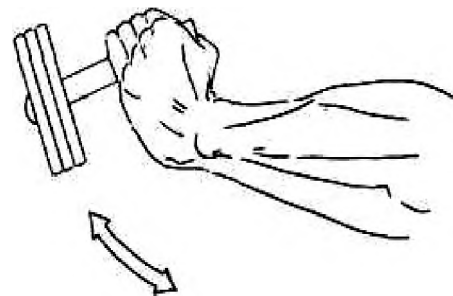


Рис. 25

Мышцы

Лучевые разгибатели запястья, разгибатели и отводящие большой палец.

Техника

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

20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью (рис. 25).

Мышцы

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

Техника

Исходное положение: предплечье в горизонтальном положении ладонью вниз. Движение гантели направлено вниз.

Тренировка в армспорте

Взаимосвязь между нагрузкой, адаптацией и повышением двигательных способностей. Основой для повышения с помощью тренировки функциональных возможностей человека является способность организма к биологической адаптации. Адаптация – это способность организма приспосабливаться к окружающей среде. Адаптация организма занимающихся происходит под влиянием нагрузок и является предпосылкой для улучшения спортивных результатов.

Современный тренировочный процесс характеризуется целенаправленностью нагрузок, в результате чего проходят адаптационные процессы, приводящие к повышению необходимых функциональных свойств организма занимающихся. Тренировочная нагрузка состоит из различных компонентов и подчиняется ряду закономерностей, влияющих на повышение работоспособности спортсмена.

Планируя увеличение нагрузки, надо учитывать основные компоненты, находящиеся в тесной взаимосвязи.

Время тренировки. Очень важно предусмотреть время суток, продолжительность тренировочного занятия, учесть необходимые интервалы отдыха между нагрузками в ходе одного тренировочного занятия, а также время проведения теоретических бесед, предупредительных (профилактических) мероприятий. Увеличение продолжительности тренировки не может рассматриваться единственным фактором повышения нагрузки; последняя имеет свои объективные пределы.

Частота тренировочных занятий. Частота тренировок зависит от цели, которая поставлена перед рукоборцем, и его квалификации. Обычно проводится от 3 до 5 тренировочных занятий в неделю. При этом, необходимо следить за тем, чтобы силовые тренировки начинались с общей и специальной разминки, а заканчивались упражнениями на растягивание и расслабление.

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

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

Интенсивность нагрузки. Она характеризуется степенью усилия при выполнении упражнений. Главной мерой интенсивности нагрузки является отношение массы отягощения к максимальному результату, а также скорость выполнения движений. Средняя масса отягощения или средний тренировочный вес есть достаточный измеритель для индивидуального управления интенсивностью занятий. В зависимости от индивидуального результата и метода тренировок тренировочный вес меняется.

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

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

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

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

Разнообразие и последовательность выполнения упражнений – являются важными факторами регулирования нагрузки. Выбор упражнений зависит от поставленной цели. При всестороннем развитии силы многих групп мышц в ходе одного тренировочного занятия выполняют более 40 различных упражнений. Высокотехнические рукоборцы, вырабатывающие специальные силовые способности, часто ограничиваются 3–5 упражнениями. Упражнения для

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

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

Особенности спортивной тренировки у девушек

Организм девушек имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. В отличие от мужского, у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна.

Ряд характерных для женского организма особенностей имеются и в деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается в более продолжительном периоде восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потере состояния тренированности при прекращении тренировок.

Особенности женского организма должны учитываться в организации, содержании, методике проведения учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям спортсменок.

Необходимо исключать случаи форсирования тренировочного процесса для достижения высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях мужчин.

Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением.

Полезны упражнения в положении «сидя» и «лежа на спине», с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, а также различные приседания.

Рекомендуется исключать в тренировке упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза.

При выполнении упражнений на развитие силы и быстроты движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более «плавно» доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами, сериями по 8–12 движений, с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Девушкам при занятиях спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль.

Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение овариально-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу.

Правила соревнований в армспорте

Соревнования в армспорте проводятся по системе с выбыванием после двух поражений и по олимпийской системе (выбывание после первого поражения).

В обеих системах участники во время взвешивания проходят жеребьевку.

В первом туре они располагаются по парам в порядке возрастания номеров по жребию.

К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви.

Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки снимаются или поворачиваются козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается.

Участники соревнований не могут требовать отстранения рефери от судейства. Представитель (капитан) команды может обратиться к главному судье с просьбой о замене рефери, но решение остается за главным судьей. Рефери может исключить свою кандидатуру, если чувствует, что его судейство будет необъективным.

Стартовая позиция. В стартовой позиции спортсмены захватывают руки друг друга 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 предплечья, 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 больше градусов.

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

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

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

Профилактика травматизма и восстановление работоспособности

Для того чтобы самостоятельно заниматься армрестлингом, следует подходить к тренировкам продуманно. Потенциальная опасность состоит в том, что в схватке могут сойтись соперники разного возраста, разного уровня подготовки, разной квалификации. В армрестлинге спортсмен во время схватки

может оказаться в травмоопасном положении. Следует помнить, что первые поединки на руках, как правило сопровождаются болезненными ощущениями в локтевом и плечевом суставах.

При занятиях армрестлингом следует придерживаться принципа постепенного наращивания нагрузок, начиная тренировку с разминки. Часть разминки должна включать в себя общеразвивающие упражнения и упражнения на гибкость, вторая часть – вращение лучезапястных суставов.

В питании рукоборцам следует придерживаться определенного соотношения в рационе белков, жиров и углеводов. Между приемами пищи нужно выдерживать определенные промежутки времени. Если спортсмен недавно приступил к тренировкам, то не стоит резко менять свой режим питания. Необходимо делать это постепенно.

Пищевые добавки – это дополнение к сбалансированному питанию натуральными продуктами, с их помощью можно реально увеличить свои результаты, при условии качественного питания обыкновенной пищей.

Одна из самых распространенных ошибок, которую допускают начинающие – это игнорирование болевых ощущений. Есть простой закон: если болят связки, суставы или мышцы, то еще не произошло полного восстановления от предыдущего занятия, и возможно, что тренировка с предельной нагрузкой в это время может нанести вред здоровью спортсмена. Болевые ощущения могут перерасти в хроническое заболевание, которое сложно вылечить, а в особо запущенных случаях можно даже получить серьезную травму (например, разрыв связок).

Мышцы растут не во время тренировок, а во время отдыха между ними. Напряженно занимаясь в зале, спортсмен «разрушает» мышечную ткань. Силовая тренировка не только развивает, но и подвергает огромной нагрузке мышцы, связки и суставы. Поэтому при занятиях силовой подготовкой, являющейся, по своему характеру одной из интенсивных форм физической нагрузки, следует учитывать индивидуальную переносимость рукоборца к нагрузкам.

Дисциплина и соблюдение правил поведения в тренировочном зале, а также умение правильно обращаться с тренажерами – необходимые условия предупреждения несчастных случаев и травм.

Причинами повреждений и травм во время силовой тренировки являются:

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

Чаще всего у рукоборцев бывают следующие повреждения и травмы:

- растяжение и разрыв мышечных волокон – следствие недостатка силы, неправильного регулирования нагрузки и недостаточной разминки;
- уплотнение мышц – при этом в структуре мышц образуются участки, которые можно ощутить, расслабив мышцы. Причинами уплотнения мышц могут быть локальные нарушения обмена веществ, чрезмерные нагрузки, повышенный тонус. Предотвратить образование уплотнений можно снижением интенсивности нагрузок;

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

– перегрузка коленных суставов. Причины такого повреждения недостаточная разминка, нехватка сил при поднятии больших тяжестей, а также неправильная техника выполнения упражнений.

Предупреждающие средства – тщательная разминка, упражнения на растягивание и расслабление нагружаемых мышц, а также оптимальное регулирование нагрузки;

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

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

В результате интенсивной силовой тренировки может иногда возникнуть боль в мышцах. Боль может возникнуть и во время выполнения упражнений. В этом случае чувство боли – признак неподготовленности мышц к нагрузке. Причины ее – в недостаточной разминке или недостаточной тренированности. Этот вид мышечной боли можно рассматривать как сигнал, предупреждающий о возможности получения травмы. В подобных случаях следует прекратить выполнение упражнений и изменить программу тренировки. Боль в мышцах может наступить и непосредственно после тренировки. Это признак биохимических изменений в мышцах – накопления продуктов обмена веществ и гидростатического давления. После естественного распада продуктов обмена боль исчезает.

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

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

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Армрестлинг в вузе: техника, тактика : учебное пособие / Т. А. Петухова, Л. Ф. Колокатова, М. М. Чубаров, Ю. С. Корнилов. – Пенза : ПГУАС, 2013. – 84 с.
2. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский. – Минск : Вида-Н, 2003. – С. 245–278.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – Москва, 1997. – 135 с.
4. Кондрашкин, Е. Н. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / Е. Н. Кондрашкин, Н. Д. Ларин. – Ульяновск : УлГТУ, 2005. – 46 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и практика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
6. Усанов, Е. И. Армрестлинг – борьба на руках: учебное пособие / Е. И. Усанов, А. В. Чугина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : РУДН, 2010. – 299 с.

Учебное издание

Гичевский Александр Викторович,
Дударева Инна Михайловна,
Кабанов Юрий Михайлович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. АРМРЕСТЛИНГ

Методические указания

Ответственный за выпуск Ю. М. Кабанов
Технический редактор Е. А. Алисейко
Компьютерный набор А. В. Гичевский
Компьютерная верстка Т. А. Никитенко
Корректор Т. А. Никитенко

Подписано в печать 06.02.2025. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,5. Уч.-изд. л. 2,08. Тираж 100 экз. Заказ 2545.

Издатель: учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.
Тел.: (0212) 48-17-70.
E-mail: rio@vsavm.by
<http://www.vsavm.by>