

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

СИЛОВА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА. (АРМСПОРТ)

(для студентів усіх спеціальностей Академії
з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»)

Харків

ХНАМГ

2011

Силова та фізична підготовка (Армспорт): методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»). /Харк. нац. акад. міськ. гос-ва ; уклад.: І. М. Звягінцева – Х.: ХНАМГ, 2011.- 60 с.

Укладач: І. М. Звягінцева

Рецензент: к.т.н., професор кафедри фізичного виховання
і спорту В. М. Клочко

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту ХНАМГ,
протокол №6 від 21.01.2009р.

Зміст

	Стор.
Передмова	4
Вступ	5
1. Спеціальні вправи для занять армспортом	7
1.1. Початкова система тренування.....	15
1.2. Базова система тренування.....	19
1.3. Статична система тренування.....	26
1.4. Система безпосередньої підготовки до змагань.....	30
1.5. Тактика і техніка боротьби.....	36
2. Участь у змаганнях	38
2.1. Учасники змагань.....	39
2.2. Суддівська колегія.....	42
2.3. Правила проведення та суддівства змагань.....	46
3. Психологічна підготовка	49
3.1. Мотивація.....	49
3.2. Воля.....	50
3.3. Концентрація.....	52
3.4. Щиросердечна рівновага.....	53
3.5. Візуалізація.....	54
3.6. Віра.....	54
3.7. Аутогенне тренування.....	55
Список використаних джерел	59

ПЕРЕДМОВА

Силові види спорту завжди були популярними серед людей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя. Останніми десятиліттями цей напрям у спорті розвивається особливо бурхливо, крім того, набув поширення такий відносно новий вид спорту, як армспорт. І основна проблема, з якою зіткнулися спортсмени і тренери, це практично повна відсутність хоч трохи грамотних систем тренувального процесу в цьому виді спорту. Причина ясна й достатньо об'єктивна – його відносна новизна та недолік теоретичної бази. І майже єдиний спосіб створення методики тренування - це механічне запозичення з інших видів спорту переважно - з важкої атлетики.

Радянська школа важкої атлетики 60-90-х рр. була, поза сумнівом, ведучою у світі. Науково обґрунтовані методики визначали не тільки системи тренувань вітчизняних атлетів, але й розвиток всього світового спорту в цілому. У країні регулярно проводилися наукові конференції, семінари провідних тренерів і учених, була зібрана величезна база даних за системами тренувань різних шкіл і напрямів. Все це аналізувалося, узагальнювалося й систематизувалося. Можна сказати, що у важкій атлетиці був розроблений і широко використовувався науковий системний підхід. Існував цілий науковий напрям. Були захищені сотні дисертацій, написані тисячі наукових статей і монографій. Результати негайно упроваджувалися у реальний тренувальний процес керівниками збірних команд.

У методиках підготовки в інших атлетичних видах спорту в цей момент у нашій країні панує повний хаос. Механічне перенесення з важкої атлетики не дає бажаних результатів, оскільки мета, що стоїть перед спортсменами, абсолютно різна, відповідно й різні проміжні завдання, і способи їх виконання. Більшість параметрів, і норми тренувальних навантажень, і схеми побудови тренувань, і етапи становлення спортивної майстерності, і спосіб прояву

максимальної сили - у штангістів і представників атлетичних видів у принципі не можуть бути однаковими.

Основним завданням цих методичних вказівок є розробка практичної методики тренувань в армспорті, розглядається техніка і тактика боротьби, правила проведення змагань з армспорту, особливості фізичної і психологічної підготовки.

При розробці систем тренувань були використані численні записи тренерів і висококваліфікованих спортсменів, узагальнені параметри тренувальних навантажень багатьох провідних спортсменів.

Методичні вказівки рекомендуються викладачам фізичної культури і студентам усіх спеціальностей Академії, а також являються методичним матеріалом для самостійних занять силовою та фізичною підготовкою.

ВСТУП

Армспорт – боротьба на руках - була відома ще дві тисячі років тому в різних народів світу. Великий воїн – визволитель Албанії – Скандербек брав у своє прославлене перемогами військо лише особисто перевірених у рукоборстві воїнів.

Історичний шлях рукоборства у різні часи , які називалися «скандербеком», «ристрестлінгом», «армрестлінгом» - нараховує за офіційною статистикою більше 50 років.

Батьківщиною армспорта вважаються Сполучені Штати Америки. Своім народженням армспорт зобов'язаний американським «далекобійникам» - водіям вантажівок, серед яких традиційно проводилися двобої за столом у пришляхових барах. Звичайно, існували свої негласні чемпіони і коли їхні рейси перетиналися в якій-небудь закуточній, організовувалося шоу.

У спортивне русло популярну в завсідників барів і кафе боротьбу на руках направив заповзятливий каліфорнійський журналіст Білл Собиранес.

Одного разу Біллу прийшла ідея організувати перший офіційний турнір по рукоборству. Профспілки водіїв підтримали ідею, і турнір відбувся. Він пройшов з таким бурхливим успіхом, що стало зрозуміло - народився новий вид спорту.

Наприкінці 50-х років стали створюватися спортивні федерації, а у вересні 1962 р. у м. Петалуме (штат Каліфорнія) був проведений перший міжнародний турнір з армспорту, а Біллу Собиранесу вдячні атлети за життя поставили в м. Петалуме пам'ятник.

У теперішній час в міжнародну федерацію армспорту – WAF входять більше 80 країн. Україна є членом WAF з 1994 року.

Історія армспорту на території колишнього Союзу починається з серпня 1989 року. В розпал перебудови за пропозицією директора монреальського інституту порівняльної фізкультури Едмунда Иноса в Москві був проведений перший міжнародний турнір по боротьбі на руках за участю збірних команд США й Канади. На бій з ними в палац спорту «Измайлово» прибули самі титуловані радянські борці й штангісти. Американці з канадцами спочатку запропонували нашим спортсменам по черзі боротися з одним американцем, який важив усього 68 кг. Майже всі без виключення радянські чемпіони програли іноземцеві.

Уже на наступний рік, у Москві проводиться 1-й Всесоюзний турнір з армспорту, де чемпіонами стають українські борці - Юсуф Джуматов (Київ), категорія 70 кг, а львівський борець Ігор Тюменев стає переможцем у категорії 90 кг й виграє абсолютну першість. У тому ж році українська команда успішно виступає на I -му чемпіонаті СРСР у м. Дніпропетровську, де чемпіонами стають Ю. Джуматов , категорія 70 кг, І. Тюменев , категорія 100 кг.

У 1991 року команда України, в якій виступають в основному львівські й київські спортсмени, виграє 2-й Всесоюзний командний турнір у м. Алма-Аті.

У 1992 року в м. Львові створюється оргкомітет з Української Асоціації Армрестлінга (УАА), президентом якої стає Наталя Тюменева (Львів).

У 1994 року в м. Львові проходить I-й офіційний чемпіонат України з армрспорту.

У 1994 р. у м. Седертельє (Швеція) команда України вперше бере участь в чемпіонаті Світу, де Луганський спортсмен Сергій Кузьмін у категорії 85 кг завойовує срібну медаль.

У 1996 р. на конференції WAF у м. Вірджині-Бич (США) було ухвалене рішення про перейменування «армрестлінга» на «армспорт».

У 1997 р. на чемпіонаті Світу в м. Гувахати (Індія) харківський борець Дмитро Безкоровайний у категорії 50 кг завойовує дві золоті медалі й стає першим в історії України чемпіоном Світу з армспорту.

У 1998 р. в м. Харкові президентом Української Асоціації Армрестлінга, а з 2001 р. Української Федерації Армспорта стає Володимир Петренко (Харків).

За ці роки спортсмени України, беручи участь у чемпіонатах, першостях Європи й Світу завоювали більше 100 медалей.

З огляду на величезну популярність армспорта у світі і доступність для кожної людини, є надія, що в недалекому майбутньому він увійде в програму олімпійських ігор.

1. СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ АРМСПОРТОМ

Спеціальні вправи в армспорті направлені на тренування м'язових груп передпліччя. Причому м'язи передпліччя, як і м'язи гомілки, черевного преса, вважаються «важкими». Тому потрібна велика різноманітність вправ, опрацювання м'язів під різними кутами і правильно вибране оптимальне навантаження.

Попередні зауваження. Усі вправи можна виконувати зі штангою, з гантелями й іншими обтяженнями, наприклад, з гирею або обтяженням на ремені. Також можна використовувати різні захвати: знизу, зверху; різні за

хвати: широкий, вузький, середній. Усі вправи можна виконувати в декількох режимах: динамічному, статичному, з використанням частини амплітуди руху та змішаному, наприклад: до середини амплітуди затримка декілька секунд із подальшим прискоренням. Без цього неможливо ефективно опрацювати всю сукупність м'язів верхнього плечового поясу, що беруть участь у боротьбі.

Для позначення технічних дій в армспорті нагадаємо загальноприйнятту термінологію рухів кисті рук. При зафіксованій руці долонею вгору: рух кисті вгору називають згинанням; униз — розгинанням; праворуч у бік великого пальця — відведенням; ліворуч — приведенням. Поворот долонею вниз — пронація, а долонею вгору — супінація.



Рис. 1

1) Згинання руки з обтяженням на ремені (рис. 1).

М'язи. Плече-промений, згиначі пальців, згиначі зап'ястя, плечовий, розгиначі й відвідні великого пальця.

Техніка. Початкове положення: стоячи, обтяження на ремені, перекинута через пальці. Початковий кут руху між передпліччям і плечем не повинен бути більше 120. Обтяження підбирається так, щоб на всій амплітуді руху кисть була фіксована (не провалювалася), також має бути фіксована початкова точка руху.

2) Накручування на горизонтальну вісь троса з обтяженням (рис. 2).

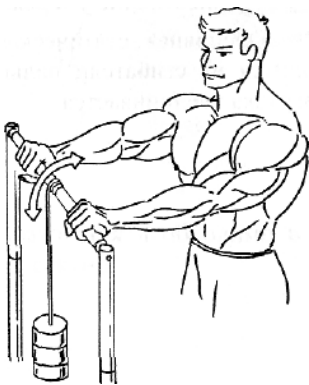


Рис. 2

М'язи. Згиначі й розгиначі пальців, згиначі і розгиначі зап'ястя, відвідна й згинаюча великий палець.

Техніка. Можливе обертання рукоятки тренажера як до себе, так і від себе, що розподіляє навантаження між згиначами і розгиначами зап'ястя та пальців.

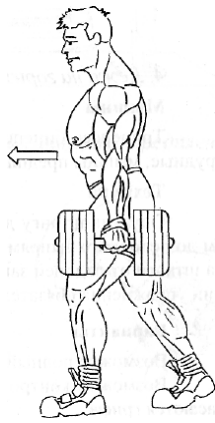


Рис. 3

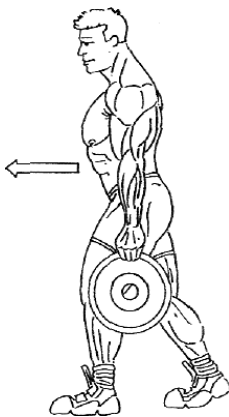


Рис. 4

3) *Ходьба з обтяженням у руках (рис. 3).*

М'язи. Згиначі і розгиначі пальців, зап'ястя, трапецієвидні.

Техніка. Вихідне положення: обтяження в опущених руках. Максимальне обтяження вимагає застосування «лямок» для кистей, що сприяє збільшенню навантаження на трапецієвидні м'язи. Тулуб прямий упродовж усього руху. Величина обтяження і тривалість ходьби створюють необхідне навантаження для м'язів передпліччя.

Варіанти.

Обтяження утримується пальцями.

Основне статичне навантаження припадає на згиначі пальців. При ходьбі навантаження збільшується (рис. 4).

4) *Лежачи на горизонтальній лаві, підкидати штангу (рис. 4).*

М'язи. Трицепси, біцепси, дельтовидні, найширші м'язи спини, грудні, м'язи передпліччя.

Техніка. Опустивши штангу до грудей, вижати її з максимальним прискоренням до неповного випрямлення рук з розтисканням кистей. Висота відриву штанги від долонь залежить від отриманого прискорення. При виконанні вправи обов'язкова страховка!

Варіанти

Можливий повний відрив штанги від долонь.

Можливий контрольований відрив штанги, при якому пальці торкаються грифа.

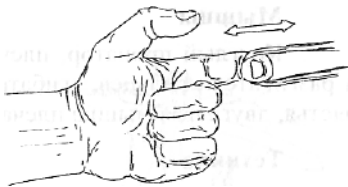


Рис. 5

5) Почергове згинання пальців на тренажері (рис. 5).

М'язи. Згиначі пальців.

Техніка. Ремінь блокового тренажера зачіплюється першою фалангою пальця. Палець згинається й поволі повертається в вихідне положення.

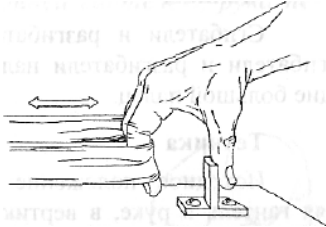


Рис. 6

Для збільшення ефективності вправи необхідно в кінцевій точці згинання робити паузу близько 2 с.

Варіанти

Згинання пальців на тренажері (рис. 6).

У вправі задіяні згиначі великого пальця, що створюють протидію згиначам інших пальців.

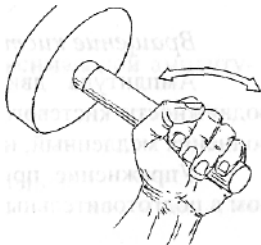


Рис. 7

б) Відведення кисті з одnobічною гантеллю, передпліччя зафіксоване (рис. 7).

М'язи. Променеві, згиначі й розгиначі зап'ястя, розгиначі й відвідні великого пальця, плече-променевий.

Техніка. Вихідне положення: передпліччя зафіксоване, одnobічна гантель у руці. Амплітуда руху — максимальна. Неприпустиме обертання кисті.



Рис. 8

7) Пронація кисті з обтяженням на ремені (рис. 8).

М'язи. Круглий пронатор, плече-променева, згиначі й розгиначі пальців, згиначі й розгиначі зап'ястя, двоголовий м'яз плеча.

Техніка. Обтяження на ремені створює постійне напруження на всій амплітуді руху, що найбільше наближає цю вправу до умов змагань.

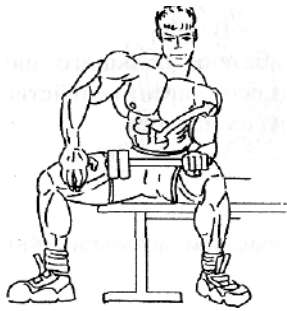


Рис. 9



Рис.10

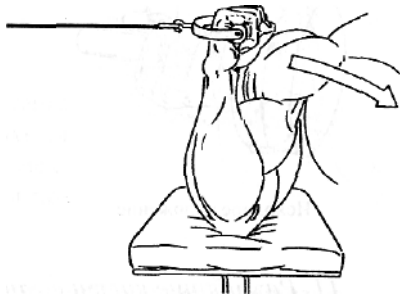


Рис. 11

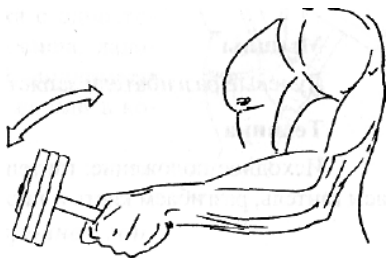


Рис. 12

8) Супінація кисті з однією гантеллю (рис. 9).

М'язи. Згиначі й розгиначі зап'ястя, згиначі й розгиначі пальців, відвідні великого пальця.

Техніка. Вихідне положення: однією гантеллю в руці у вертикальному положенні, передпліччя спирається на стегно.

Темп виконання повільний, із зупинкою в кінцевій точці руху.

Варіанти

Обертання кисті з однією гантеллю (рис. 10).

Амплітуда руху залежить від рухливості кистьового суглоба. Темп виконання повільний, виключаючи інерцію.

Вправа застосовується здебільшого в підготовчий період.

9) Імітація боротьби на горизонтальному блоці (рис. 11).

М'язи. Згиначі й розгиначі пальців і зап'ястя, біцепс, плече-променевий, трицепс, дельтоподібні, грудні, м'язи живота, найширші м'язи спини.

Техніка. Вихідне положення: старт змагання. Напрямок вибухового зусилля залежить від тренувального завдання.

10) Відведення кисті з однією гантеллю, рука перед собою (рис. 12).

М'язи. Променеві згиначі; розгиначі зап'ястя; відвідні великого пальця; згиначі пальців; супінатор передпліччя.

Техніка. Вихідне положення: стоячи, рука з однією гантеллю, обтяження вгорі, передпліччя горизонтальне, долонею всередину.

Рух обтяження по вертикалі на себе з

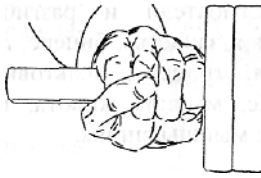


Рис. 13 (а)

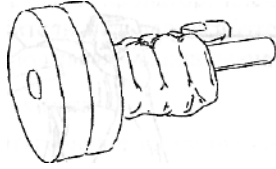


Рис. 13 (б)

максимальною амплітудою і короткою паузою в кінцевій точці.

Варіанти: Повороти кисті з однобічною гантеллю (рис. 13-а, 13-б).

М'язи. Пронатори передпліччя, плече-променевий м'яз.

Техніка. Вихідне положення: гантель у руці долонею догори, обтяження гантелі внизу з боку мізинця. Обертання кисті здійснюється з максимальною амплітудою та фіксацією в кінцевій точці руху, не змінюючи положення руки.

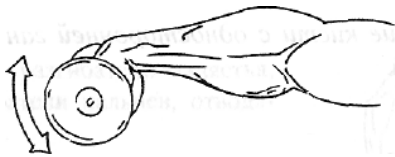


Рис. 14

11) Розгинання кисті з гантеллю (рис. 14).

М'язи. Променеві розгиначі зап'ястя, згиначі пальців.

Техніка. Вихідне положення: гантель у руці, долонею вгору. Плавно опускаємо гантель, розгинаємо кисть і також повертаємо в вихідне положення.



Рис.15

12) Відведення кисті з однобічною гантеллю, передпліччя вертикальне (рис. 15).

М'язи. Променеві згиначі пальців; відвідні великого пальця; супінатор передпліччя.

Техніка. Вихідне положення: рука в стартовому положенні з однобічною гантеллю обтяженням вгору. Вправу виконуємо в повільному темпі з фіксацією в кінцевій точці руху.

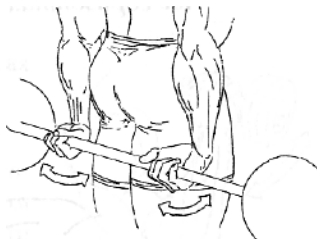


Рис. 16

13) Згинання кисті зі штангою в опущених руках ззаду (рис. 16).

М'язи. Усі м'язи передпліччя, переважно згиначі зап'ястя.

Техніка. Вихідне положення: стоячи, штанга в опущених руках за спиною, верхнім хватом. Вправа

виконується в повільному темпі з фіксацією у верхньому положенні.

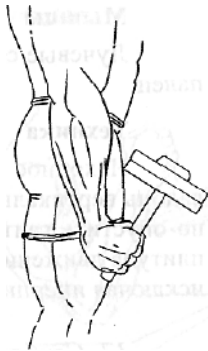


Рис. 17

14) Стоячи відведення кисті з однобічною гантеллю (рис. 17).

М'язи. Променеві згиначі й розгиначі зап'ястя; відвідні великого пальця; згиначі пальців; супінатор передпліччя.

Техніка. Вихідне положення: стоячи, рука з однобічною гантеллю опущена вздовж тулуба долонею всередину. Утримуючи руку прямою, підводимо кистю обтяження догори з короткою паузою в кінцевій точці руху.



Рис. 18

15) Згинання руки з однобічною гантеллю (рис. 18).

М'язи. Двоголовий плеча, розгиначі пальців.

Техніка. Вихідне положення: стоячи, з однобічною гантеллю долонею всередину, лікоть фіксований. Згинаємо руку в ліктьовому суглобі в повільному темпі.

16) Відведення кисті з однобічною гантеллю, передпліччя горизонтальне, руку відведено вбік (рис. 19).

М'язи. Променеві згиначі й розгиначі зап'ястя; відвідні великого пальця.

Техніка. Вихідне положення: передпліччя в горизонтальному положенні, долоня вертикально. Узяти однобічну гантель за ручку. Повільно опустити гантель і так само відвести її в вихідне положення. Амплітуда руху максимальна, наскільки дозволяє гнучкість кисті, виключаючи інерцію.

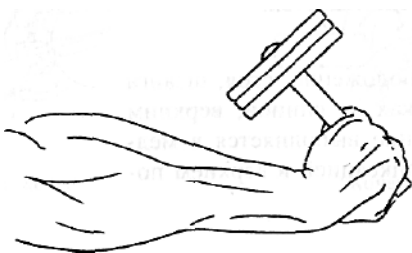


Рис. 19

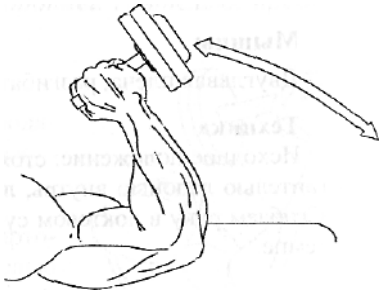


Рис. 20

17) Згинання руки в ліктьовому суглобі з відведенням кисті (рис. 20).

М'язи. Двоголовий плеча, променеві, згиначі й розгиначі зап'ястя, відвідні великого пальця.

Техніка. Вихідне положення: у руці однобічна гантель. Спираючись ліктем або всім плечем на пласку поверхню, згинаємо руку в ліктьовому суглобі з одночасним відведенням кисті. У кінцевій точці руху коротка пауза з максимальною концентрацією уваги на кистьовому русі.



Рис. 21

18) Пронація кисті з однобічною гантеллю (рис. 21).

М'язи. Пронатори передпліччя, плечовий м'яз.

Техніка. Вихідне положення: рука з однобічною гантеллю на підставці, у стартовому положенні. Обертний рух кисті відбувається в повільному темпі з короткою паузою в кінці амплітуди руху.

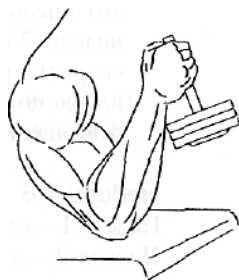


Рис. 22

19) Приведення кисті з однобічною гантеллю (рис. 22).

М'язи. Променевий, розгиначі зап'ястя, розгиначі й відвідні великого пальця.

Техніка. Вихідне положення: рука з однобічною гантеллю в стартовому положенні, передпліччя вертикальне. Рух обтяження відбувається по вертикалі, виключаючи інерцію. Акцент навантаження припадає на кисть руки.

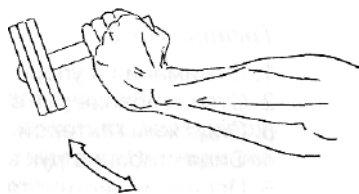


Рис. 23

20) Відведення й приведення кисті з однобічною гантеллю (рис. 23).

М'язи. Променеві згиначі й розгиначі зап'ястя, згиначі пальців, супінатор передпліччя.

Техніка. Вихідне положення: передпліччя в горизонтальному положенні долонею донизу. Рух обтяження відбувається по горизонталі.

1.1. Початкова система тренування

Попередні зауваження. Одразу підкреслимо особливу важливість початкової системи тренування навіть для підготовлених в інших видах спорту атлетів. Річ у тому, що в армспорті не можна відразу приступати до основних тренувальних занять і особливо — до безпосереднього єдиноборства, оскільки без належної готовності зв'язочно-суглобного апарату верхнього плечового поясу до специфічного навантаження не виключено отримання травми, яка може поставити під сумнів подальші заняття армспортом.

Тривалість початкової системи тренування становить два цикли по 12 тижнів. Другий цикл, у принципі, повторює перший, за винятком збільшення тренувальної і ваги залежно від індивідуальних темпів зростання.

Детально зупинимося на першому 12-тижневому циклі, що включає три основні етапи:

тижні 1–6 — робота з великою кількістю повторень (до 50) і невеликими обтяженнями;

тижні 7–8 — усі вправи виконуються з максимальною швидкістю (10–15 повторень);

тижні 9–12 — усі вправи виконуються з максимальним обтяженням при 8 повтореннях.

Тижні 1–6

Тиждень 1 — кількість підходів 1–3, повторень — 50 і до макс.

Тиждень 2 — кількість підходів 2–3, повторень — 30–40 і до макс.

Тиждень 3 — кількість підходів 3–4, повторень — 35 і до макс.

Тиждень 4 — кількість підходів 4–5, повторень — 30–35 і до макс.

Тиждень 5 — кількість підходів 6–8, повторень — 25–30.

Тиждень 6 — кількість підходів 7–9, повторень — 15–20.

Тренування 1

1. Віджимання в упорі лежачи.

2. Стоячи, згинання рук з W-подібним грифом, хват зверху.
3. Сидячи, жим гантелей.
4. Сидячи, згинання рук у зап'ястях зі штангою.
5. Пронація кисті, обтяження на ремені.
6. Почергове згинання пальців на тренажері.
7. Стоячи, згинання руки з обтяженням на ремені.

Тренування 2

1. Стоячи, тяга штанги до підборіддя.
2. Сидячи, тяга вертикального блоку до грудей.
3. Згинання рук у зап'ястях зі штангою, хват зверху.
4. Статичне напруження руки в стартовому положенні.
5. Сидячи, приведення кисті з однобічною гантеллю.
6. Лежачи, підйом тулуба.

Тренування 3

1. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги.
2. Присідання зі штангою на плечах.
3. Віджимання на брусах з обтяженням.
4. Стоячи, згинання рук зі штангою.
5. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
6. Обертання кисті з однобічною гантеллю.
7. Почергове згинання пальців на тренажері (затримка 6 с).
8. Лежачи, підйом тулуба з поворотом.

Тиждні 7–8

Тиждень 7 — кількість підходів 5–6, повторень — 10–15.

Тиждень 8 — кількість підходів 6–8, повторень — 10–12.

Тренування 1

1. Віджимання зі стрибком в упорі лежачи.
2. Стоячи, згинання рук з W-подібним грифом.
3. Лежачи на горизонтальній лаві, підкидання штанги.

4. Сидячи на похилій лаві, жим штанги.
5. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях.
6. Почергове згинання пальців на тренажері.
7. У висі підйом ніг.

Тренування 2

1. Стоячи, тяга штанги до підборіддя.
2. Підтягання на щабліні.
3. Стоячи, згинання рук зі штангою, хват зверху.
4. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях, хват зверху.
5. Статичне напруження руки в стартовому положенні.
6. Лежачи, підйом тулуба з поворотом.

Тренування 3

1. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги.
2. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
3. Присідання зі штангою на плечах.
4. Сидячи, згинання руки з обтяженням на ремені.
5. З положення стоячи, падіння на руки з відштовхуванням.

Тиждні 9–12

Тиждень 9 — кількість підходів 6–8, повторень — 10–8, інтенсивність у вправах з обтяженнями 70–80 %.

Тиждень 10 — кількість підходів 6–8, повторень — 10–8, інтенсивність у вправах з обтяженнями 80 %.

Тиждень 11 — кількість підходів 6, повторень — 10–8, інтенсивність у вправах з обтяженнями 80–85 %.

Тиждень 12 — кількість підходів 5–6, повторень — 8–6, інтенсивність у вправах з обтяженнями 85–90 %.

Тренування 1

1. Віджимання в упорі лежачи.
2. Лежачи, на горизонтальній лаві жим штанги.

3. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
4. Статичне напруження руки в стартовому положенні.
5. Почергове згинання пальців на тренажері.
6. Лежачи, підйом тулуба з поворотом.

Тренування 2

1. Стоячи, тяга штанги до підборіддя.
2. Підтягування на щабліні з обтяженням.
3. Стоячи, згинання рук з W-подібним грифом, хват зверху.
4. Стоячи, підйом гантелей уперед.
5. Пронація кисті з обтяженням на ремені.
6. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях.
7. Стоячи, відведення кисті з однобічною гантеллю.

Тренування 3

1. Віджимання зі стрибком в упорі лежачи.
2. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги.
3. Статичне напруження руки в стартовому положенні.
4. Стоячи, згинання руки з обтяженням на ремені.
5. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях.
6. Почергове згинання пальців на тренажері (затримка 6–10 секунд).
7. У висі підйом ніг з поворотом.

Тренування 4

1. Присідання зі штангою на плечах.
2. Сидячи, тяга вертикального блоку до грудей.
3. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
4. Сидячи, відведення кисті з однобічною гантеллю.
5. Пронація кисті з обтяженням на ремені.
6. Лежачи, підйом тулуба.

1.2. Базова система тренування

Попередні зауваження. Систему розраховано на підготовлених спортсменів. Тривалість 16 тижнів. Принципово важливим питанням для методики тренування є співвідношення загальнофізичної підготовки, спеціальної підготовки і безпосередньо боротьби за столом. Точні цифри співвідношення навантаження досі не встановлені, оскільки вони залежать від індивідуальних особливостей спортсмена. Проте орієнтовно це співвідношення має такий вигляд: загальнофізична підготовка — $50 \pm 10 \%$, спеціальна підготовка й безпосередньо боротьба — $50 \pm 10 \%$.

Тижні 1–6

Тиждень 1 — кількість підходів 6–7, повторень — 15–20 і до макс., інтенсивність у вправах з обтяженнями 50–60 %.

Тиждень 2 — кількість підходів 6–8, повторень — 12–15 і до макс., інтенсивність у вправах з обтяженнями 55–65 %.

Тиждень 3 — кількість підходів 5–7, повторень — 10–12 і до макс., інтенсивність у вправах з обтяженнями 65–70 %.

Тиждень 4 — кількість підходів 5–6, повторень — 8–10, інтенсивність у вправах з обтяженнями 65–75 %.

Тиждень 5 — кількість підходів 4–6, повторень — 8–12 і до макс., інтенсивність у вправах з обтяженнями 70–80 %.

Тиждень 6 — кількість підходів 5–7, повторень — 8–10, інтенсивність у вправах з обтяженнями 80–85 %.

Тренування 1

1. Стоячи, тяга штанги до підборіддя.
2. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги.
3. Стоячи, підйом гантелей уперед.
4. Почергове згинання пальців на тренажері.
5. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.

6. Лежачи, підйом тулуба з поворотом.

Тренування 2

1. Віджимання в упорі лежачи.
2. Сидячи, тяга вертикального блоку до грудей.
3. Стоячи в нахилі, тяга штанги до грудей.
4. Боротьба за столом. Відпрацювання техніки старту.
5. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях.
6. Стоячи, відведення кисті з однобічною гантеллю.
7. Присідання зі штангою на плечах.

Тренування 3

1. Віджимання в стійці на руках.
2. Підтягування на щаблині, долоні до себе.
3. Статичне напруження на старті 6–10 сек.
4. Стоячи, згинання руки з обтяженням на ремені.
5. Почергове згинання пальців на тренажері.
6. Лежачи, підйом тулуба з поворотом.
7. Пронація кисті з обтяженням на ремені.

Тренування 4

1. Стоячи, тяга штанги до підборіддя.
2. Лежачи на горизонтальній лаві, жим-розведення гантелей.
3. Стоячи в нахилі, розведення рук із гантелями.
4. Сидячи, жим гантелей.
5. Боротьба за столом. Кистьова робота: згинання.
6. Згинання рук зі штангою в зап'ястях, хват зверху.
7. Сидячи, приведення кисті з однобічною гантеллю.
8. У висі підйом ніг із поворотом.

Тренування 5

1. Віджимання в упорі лежачи.
2. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги вузьким хватом.

3. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
4. Почергове згинання пальців на тренажері.
5. Стоячи, розгинання рук на вертикальному блоці.
6. Лежачи, підйом тулуба з поворотом.

Тренування 6

1. Присідання зі штангою на плечах.
2. Стоячи, згинання рук з W-подібним грифом, хват зверху.
3. Сидячи, пронація кисті з обтяженням на ремені.
4. Підтягування на шабліні хватом до себе.
5. Боротьба за столом. Згинання руки: кут між передпліччям і плечем.
6. Лежачи, спираючись стегнами, нахили тулуба.

Тиждні 7–12

Тиждень 7 — кількість підходів 5–6, повторень — 8–10, інтенсивність у вправах з обтяженнями 60–70 %.

Тиждень 8 — кількість підходів 5–6, повторень — 8–6, інтенсивність у вправах з обтяженнями 65–75 %.

Тиждень 9 — кількість підходів 4–5, повторень — 8–10, інтенсивність у вправах з обтяженнями 75–80 %.

Тиждень 10 — кількість підходів 4–6, повторень — 6–8, інтенсивність у вправах з обтяженнями 70–80 %.

Тиждень 11 — кількість підходів 4–5, повторень — 8–6, інтенсивність у вправах з обтяженнями 75–85 %.

Тиждень 12 — кількість підходів 4–6, повторень — 6–7, інтенсивність у вправах з обтяженнями 80–85 %.

Для зручності сприйняття боротьби за столом виділимо в таблицю 1.

Тренування 1

1. Стоячи, тяга штанги до підборіддя.
2. Лежачи на горизонтальній лаві, жим-розведення гантелей.
3. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
4. Сидячи, жим штанги із-за голови.
5. Почергове згинання пальців на тренажері.
6. Лежачи, підйом тулуба до середини амплітуди з затримкою 6 секунд і завершенням руху з максимальною швидкістю.

Таблиця 1.

Тиж-день	Тренування 1	Тренування 2	Тренування 3	Тренування 4	Тренування 5	Тренування 6
7	Кистьова робота: згинання		Кистьова робота: пронація			Підключення ніг і тулуба
8	Згинання руки: кут між передпліччям і плечем	Кистьова робота: згинання	Згинання руки: кут між передпліччям і плечем	Кистьова робота: пронація	Кистьова робота: згинання	Підключення ніг і тулуба
9	Кистьова робота: згинання	Кистьова робота: приведення	Згинання руки: кут між передпліччям і плечем	Кистьова робота: пронація	Згинання руки: кут між передпліччям і плечем	Підключення ніг і тулуба
10	Кистьова робота: згинання		Згинання руки: кут між передпліччям і плечем		Підключення ніг і тулуба	
11	Кистьова робота: приведення і пронація		Згинання руки: кут між передпліччям і плечем	Кистьова робота: пронація		Підключення ніг і тулуба
12	Кистьова робота: згинання		Кистьова робота: пронація		Згинання руки: кут між передпліччям і плечем	Підключення ніг і тулуба

Тренування 2

1. Віджимання зі стрибком в упорі лежачи.
2. Підтягування на щабліні.
3. Стоячи, зі штангою в руках нахили тулуба.
4. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях.
5. Статичне напруження на старті 6–10 с.
6. Сидячи, приведення кисті з однобічною гантеллю.
7. У висі підйом ніг.

Тренування 3

1. Сидячи на похилій лаві, жим штанги.
2. Підтягування на щабліні захватом до себе.
3. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
4. Згинання руки з обтяженням на ремені.
5. Почергове згинання пальців на тренажері.
6. Лежачи, підйом тулуба з поворотом.

Тренування 4

1. Із положення стоячи, падіння на руки з відштовхуванням.
2. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги широким хватом.
3. Лежачи, спираючись стегнами, нахили тулуба.
4. Стоячи в нахилі, тяга штанги до грудей.
5. Пронація кисті з обтяженням на ремені.
6. Статичне напруження на старті 6–10 с.
7. Лежачи, підйом тулуба до середини амплітуди з затримкою 6 секунд і завершенням руху з максимальною швидкістю.

Тренування 5

1. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги вузьким хватом.
2. Стоячи, розгинання рук на вертикальному блоці.
3. Почергове згинання пальців на тренажері, затримка 6–10 с.
4. Обертання кисті з однобічною гантеллю.

5. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
6. У висі підйом ніг.

Тренування 6

1. Присідання зі штангою на плечах.
2. Стоячи, згинання рук зі штангою, хват зверху.
3. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях.
4. Згинання руки з обтяженням на ремені.
5. Лежачи, підйом тулуба з поворотом.

Тижні 13–16

Тиждень 13 — кількість підходів 6–8, повторень — 6–8, інтенсивність у вправах з обтяженнями 80–85 %.

Тиждень 14 — кількість підходів 5–7, повторень — 5–3, інтенсивність у вправах з обтяженнями 80–90 %.

Тиждень 15 — кількість підходів 4–6, повторень — 6–3, інтенсивність у вправах з обтяженнями 80–95 %.

Тиждень 16 — кількість підходів 4–6, повторень — 4–2, інтенсивність у вправах з обтяженнями 90–100 %

Тренування 1

1. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги.
2. Стоячи, розведення рук з гантелями.
3. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
4. Почергове згинання пальців на тренажері.
5. Лежачи, підйом тулуба з обтяженням.

Тренування 2

1. Віджимання в упорі лежачи.
2. Тяга штанги.
3. Боротьба з партнером.
4. Присідання зі штангою на плечах.
5. Відведення кисті з однією гантеллю.
6. Лежачи, підйом тулуба з поворотом.

Таблиця 2.

Тиждень	Тренування 1	Тренування 2	Тренування 3	Тренування 4	Тренування 5
13	Техніка старту	Підключення ніг і тулуба	Кистьова робота: згинання	Кистьова робота: пронація	Підключення ніг і тулуба
14	Згинання руки: кут між передпліччям і плечем	Поєднання: кут між передпліччям і плечем + кистьова робота: приведення	Кистьова робота: згинання	Кистьова робота: пронація	Підключення ніг і тулуба
15	Кистьова робота: згинання	Поєднання: кут між передпліччям і плечем + кистьова робота: пронація	Згинання руки; кут між передпліччям і плечем	Поєднання: кистьова робота: згинання + пронація	Підключення ніг і тулуба
16	Поєднання: кут між передпліччям і плечем + кистьова робота: приведення	Кистьова робота: згинання	Кистьова робота: пронація		Підключення ніг і тулуба

Тренування 3

1. Віджимання в стійці на руках.
2. Стоячи, згинання рук зі штангою, хват зверху.
3. Сидячи, жим штанги через голову.
4. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
5. У висі, підйом ніг із поворотом.

Тренування 4

1. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги вузьким хватом.
2. Підтягування широким хватом.
3. Боротьба з партнером.
4. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях.
5. Пронація кисті з обтяженням на ремені.
6. Лежачи, підйом тулуба з поворотом.
7. Лежачи, опираючись стегнами, нахили тулуба.

Тренування 5

1. Присідання зі штангою на плечах.
2. Стоячи, згинання рук зі штангою.
3. Почергове згинання пальців на тренажері, затримка 6–10 секунд.
4. Згинання руки з обтяженням на ремені.
5. Лежачи, підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 секунд і завершенням руху з максимальною швидкістю.

1.3. Статична система тренування

Попередні зауваження. Статичне тренування є обов'язковим для ефективних занять з армспорту і у загальному обсязі навантаження повинна займати близько 20 %. Під статичною системою тренування ми будемо розуміти таку систему, в якій на основі базової системи тренувань акцент робиться на статичні вправи.

Тривалість системи 6 тижнів. Статична система тренування використовується у випадках, коли необхідно:

- розвинути вибухову силу;
- опрацювати слабкі кути;
- змінити характер роботи;
- реабілітувати зв'язково-м'язовий апарат після травм і мікротравм.

Тиждень 1.

Тренування 1.

1. Стартове напруження (6–10 с); 1/3.
2. Програшне положення (6–10 с); 1/3.

Тренування 2.

1. Утримання руки з обтяженням на ремені (6–10 с); 1/3.
2. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою 6 секунд; 1/3.

Тренування 3.

1. Стартове напруження 100 % (6 с); 1/5–6.

Тиждень 2.

Тренування 1.

1. Стартове напруження (6–10 с); 1/3.
2. Виграшне положення (6–10 с); 2/2.
3. Програшне положення (6–10 с); 2/4.
4. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою 6 с; 1/4.

Тренування 2.

1. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою у верхній точці 6 с; 1/4–5.
2. Лежачи, підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 секунд і завершенням руху з максимальною швидкістю; 3/8.

Тренування 3.

1. Програшне положення, напруження 40–60 % (60–90 с); 1/4–5.
2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою 6 с; 1/4.

Тренування 4.

1. Стартове напруження (6–10 с); 2/2.
2. Виграшне положення (6–10 с); 2/2.
3. Програшне положення (6–10 с); 2/2.

Тренування 5.

1. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою у верхній точці 6 с; 1/4–5.
2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою 6 с; 1/5–6.

Тиждень 3.

Тренування 1.

1. Старт із партнером, напруження 100 %; 1/6.

Тренування 2.

1. Стартове напруження (6–10 с); 2/4.
2. Утримання руки з обтяженням на ремені (6–10 с); 1/3.

Тренування 3.

1. Лежачи, підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 секунд і завершенням руху з максимальною швидкістю; 3/6.
2. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги (затримка в нижній точці 5 с); 1/6.

Тренування 4.

1. Стартове напруження (6–10 с); 2/2.
2. Виграшне положення (6–10 с); 2/2.
3. Програшне положення (6–10 с); 2/2.

Тиждень 4.

Тренування 1.

1. Стартове напруження (6–10 с); 1/6.
2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою 6 с; 1/4.

Тренування 2.

1. Суперсід:

- 1) стартове напруження (6–10 с); 2/2;
- 2) виграшне положення (6–10 с); 2/2;
- 3) програшне положення (6–10 с); 2/2.

Тренування 3.

1. Стартове напруження (6–10 с); 1/6.

2. Лежачи, підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 секунд і завершенням руху з максимальною швидкістю; 3/6.

Тренування 4.

1. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги, затримка в нижній точці 5 с; 1/6.

Тренування 5.

1. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою у верхній точці 6 с; 1/4-5.
2. Почергове згинання пальців на тренажері і затримкою 6 с; 1/5-6.

Тиждень 5.

Тренування 1.

1. Стартове напруження (6-10 с); 2/3.
2. Виграшне положення (6-10 с); 2/3.

Тренування 2.

1. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою у верхній точці 6 с; 1/4-5.
2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою 6 с; 1/5-6.

Тренування 3.

1. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги, затримка в нижній точці 6 с; 1/6.

Тренування 4.

1. Лежачи, підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 секунд і завершенням руху з максимальною швидкістю; 3/6.
2. Утримання руки з обтяженням на ремені (6-10 с); 1/3.

Тиждень 6.

Тренування 1.

1. Старт із партнером, напруження 100 % (6 с); 1/6.

Тренування 2.

1. Суперсід:

- 1) виграшне положення (6-10 с); 2/2;
- 2) програшне положення (6-10 с); 2/2.

Тренування 3.

1. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою 6 с; 1/5-6.

2. Утримання руки з обтяженням на ремені (50–60 с); 1/5.

Тренування 4.

1. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою у верхній точці 6 с; 1/4–5.

Тренування 5.

1. Утримання руки з обтяженням на ремені (50–60 с); 1/5.

2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою 6 с; 1/5–6.

1.4. Система безпосередньої підготовки до змагань

Попередні зауваження. Система є природним завершенням базової системи підготовки і розрахована на те, щоб спортсмен підійшов до змагань у кращій спортивній формі. Тривалість 8 тижнів. Співвідношення загальнофізичної підготовки, спеціальної підготовки і безпосередньо боротьби за столом орієнтовно виглядають так: загальнофізична підготовка — $20 \pm 10\%$, спеціальна підготовка і безпосередньо боротьба — $80 \pm 10\%$.

Тижні 1–4

Тиждень 1 — кількість підходів 6–8, повторень — 10–12, інтенсивність у вправах з обтяженнями 35, 40, 45, 50, 60, 65, 60, 50 %.

Тиждень 2 — кількість підходів 6–8, повторень — 8–10, інтенсивність у вправах з обтяженнями 40, 50, 60, 70, 65, 60, 50 %.

Тиждень 3 — кількість підходів 5–6, повторень — 3–6, інтенсивність у вправах з обтяженнями 65, 75, 80, 75, 65 %.

Тиждень 4 — кількість підходів 5–7, повторень — 3–5, інтенсивність у вправах з обтяженнями 65, 75, 80, 85, 80 %.

Таблиця 3.

Тижде нь	Тренування 1	Тренування 2	Тренування 3	Тренування 4	Тренування 5	Тренування 6
1	Індивідуальна техніка: коронний прийом	Кистьова робота: згинання	Індивідуальна техніка: коронний прийом	Поєднання: кистьова робота: згинання + пронація	Підключення ніг і тулуба	Боротьба 100 %
2	Індивідуальна техніка: коронний прийом	Боротьба 100 %	Індивідуальна техніка: коронний прийом		Індивідуальна техніка: коронний прийом	
3	Індивідуальна техніка: коронний прийом	Боротьба 100 %	Індивідуальна техніка: коронний прийом	Сполучення: кистьова робота: згинання + пронація	Боротьба 100 %	Сполучення: кут між передпліччям і плечем + кистева робота: пронація
4	Індивідуальна техніка; коронний прийом		Індивідуальна техніка: коронний прийом		Індивідуальна техніка: коронний прийом	Боротьба 100 %

Тренування 1.

1. Віджимання в упорі лежачи.
2. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги.
3. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
4. Сидячи, жим штанги через голову.
5. Боротьба за столом.
6. Почергове згинання пальців на тренажері, затримка 6.
7. Лежачи , підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 секунд і завершенням руху з максимальною швидкістю.

Тренування 2.

1. Тяга штанги до підборіддя.
2. Стоячи зі штангою в руках, нахили тулуба.
3. Боротьба за столом.
4. Відведення кисті з одnobічною гантеллю.
5. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях.

Тренування 3.

1. Віджимання із прискоренням у стійці на руках.
2. Стоячи, згинання рук зі штангою, хват зверху.
3. Сидячи, жим гантелей.
4. Статичне напруження в стартовому положенні.
5. Сидячи, згинання руки з обтяженням на ремені.
6. У висі, підйом ніг із поворотом.

Тренування 4.

1. Боротьба за столом.
2. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях.
3. Пронація кисті з обтяженням на ремені.

Тренування 5.

1. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги вузьким хватом.
2. Підтягування широким хватом.
3. Боротьба за столом.
4. Лежачи на горизонтальній лаві, французький жим штанги.
5. Пронація кисті з обтяженням на ремені.

6. Лежачи, підйом тулуба з поворотом.

Тренування 6.

1. Присідання зі штангою на плечах.
2. Стоячи, згинання руки з обтяженням на ремені.
3. Почергове згинання пальців на тренажері, затримка 6–10 .
4. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
5. Лежачи, підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 секунд і завершенням руху з максимальною швидкістю.

Тижні 5–8.

Тиждень 5 — кількість підходів 6–8, повторень — 4–6, інтенсивність у вправах з обтяженнями 70–85 %.

Тиждень 6 — кількість підходів 6–8, повторень — 2–4, інтенсивність у вправах з обтяженнями 80–90 %.

Тиждень 7 — кількість підходів 6–8, повторень — 2–4, інтенсивність у вправах з обтяженнями 80–100 %.

Тиждень 8 — кількість підходів 4–5, повторень — 3, інтенсивність у вправах з обтяженнями 70 %.

Таблиця 4.

Тиждень	Тренування 1	Тренування 2	Тренування 3	Тренування 4	Тренування 5	Тренування 6
5	Індивідуальна техніка: коронний прийом		Індивідуальна техніка: коронний прийом		Індивідуальна техніка: коронний прийом	Боротьба 100 %
6	Індивідуальна техніка: коронний прийом	Боротьба 100 %	Індивідуальна техніка: коронний прийом		Індивідуальна техніка: коронний прийом	
7	Індивідуальна техніка: коронний прийом		Індивідуальна техніка: коронний прийом		Індивідуальна техніка: коронний прийом	
8	Індивідуальна техніка: коронний прийом		Індивідуальна техніка: коронний прийом			

Тренування 1.

1. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги, затримка 4–6 .
2. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
3. Почергове згинання пальців на тренажері, затримка 6 .
4. Лежачи, підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 секунд і завершенням руху з максимальною швидкістю.

Тренування 2.

1. Віджимання зі стрибком в упорі лежачи.
2. Тяга штанги до підборіддя.
3. Боротьба за столом.
4. Суперсід:
 - 1) Сидячи, пронація кисті з обтяженням на ремені;
 - 2) Сидячи, приведення кисті з однобічною гантеллю.
5. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях хватом зверху.

Тренування 3.

1. Підйом тулуба з почерговим жимом гантелей.
2. Сидячи, згинання руки з обтяженням на ремені.
3. Боротьба за столом.
4. Стоячи, згинання рук зі штангою хватом зверху.
5. У висі, підйом ніг із поворотом.

Тренування 4.

1. Боротьба за столом.
2. Сидячи, згинання рук зі штангою в зап'ястях.
3. Пронація кисті з обтяженням на ремені.

Тренування 5.

1. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги вузьким хватом.
2. Боротьба за столом.
3. Стоячи, розгинання рук на вертикальному блоці.
4. Почергове згинання пальців на тренажері.

Тренування 6.

1. Стоячи, згинання руки з обтяженням на ремені.
2. Боротьба за столом.
3. Лежачи, підйом тулуба з поворотом.

1.5. Тактика і техніка боротьби

Тактика боротьби в армспорті здебільшого є мистецтвом застосування техніки в конкретних умовах, а також протиставлення своїх фізичних і морально-вольових якостей намірам супротивника.

Перед двобоєм армспортсмен повинен вирішити головне питання: пристосуватися до дій суперника або активно діяти самому. Тут важливу роль відіграє наявність інформації про суперника і, виходячи з цієї інформації, твереза оцінка власних можливостей, співвіднесення їх із можливостями суперника та ухвалення вірного рішення про вибір манери боротьби.

Армспортсмени, які володіють гарними швидко-силовими якостями, найчастіше (приблизно в 90 % випадків) вибирають стратегію атаки. Наведемо деякі можливі варіанти манери боротьби:

- рух кисті до себе;
- прямий поштовх кисті суперника (без супінації);
- супінація руки і зігнутою кистю притягання руки суперника;
- супінація кисті і прямий поштовх руки суперника.

Армспортсмени, в яких краще розвинені силові якості, як правило, використовують контактуючу стратегію боротьби.

Наведемо деякі можливі варіанти такої манери боротьби:

- дія «прогнутою» кистю. У цьому випадку на старті атлет не бере участь кистю в боротьбі, а рухом руки вперед з відведеною кистю прагне перебороти опір суперника. Іноді така ситуація може виникнути і в атакуючого, коли він програє старт;
- свідомий програш старту, потім припинення руху супротивника й доведення до перемоги. Такий варіант можливий при значній перевазі в силі, що на змаганнях високого рівня трапляється вкрай рідко.

З описаних варіантів боротьби впливає основне тактичне завдання армспортсмена — «ізолювати» руку і кисть суперника від тулуба.

Як видно з короткого опису можливих варіантів, боротьбу в армспорті можна умовно розділити на такі фази:

- стартова позиція;
- досягнення переваги;
- реалізація переваги.

1. Стартову позицію докладно описано в правилах змагань. Залежно від швидкості реакції спортсменів боротьба складається з наступальних та оборонних дій. Той, хто виграв старт, наступає; той, хто програв, обороняється і його завдання — при першому зручному випадку перейти до нападу, тому що тільки напад може привести до перемоги. Проте перевага у спортсмена, який виграв старт; мабуть, тому одним із головних показників при відборі в секцію армспорту є швидкість рухової реакції. Методика тренування багато в чому орієнтована на розвиток вибухової сили. Іноді двобій триває долі секунди і той, хто програв, навіть не встигає зрозуміти, що сталося.

2. Досягнення переваги здійснюється двома основними прийомами: тягою або поштовхом руки суперника.

Основна ідея техніки поштовху зводиться до того, щоб зменшити кут між площиною стола й передпліччям суперника. Цей результат досягається такими способами:

- прямим рухом передпліччя із прямою кистю;
- прямим рухом передпліччя із супінацією кисті;
- прямим рухом передпліччя з вигнутою кистю.

Третій спосіб використовується в тих випадках, коли був програний старт або з тактичних міркувань кисть «віддається» суперникові.

Основна ідея техніки тяги зводиться до того, щоб збільшити кут між плечем і передпліччям суперника і у такий спосіб зменшити силу його опору. Цей результат досягається такими способами:

- прямим рухом, згинаючи кисть;
- приведенням кисті;
- супінацією кисті;
- супінацією зі згинанням кисті (атака «гаком»).

3. Реалізація переваги, на перший погляд, не викликає особливих проблем, однак практика показує, що, вигравши старт і не володіючи дожиманням, спортсмен може в підсумку програти.

Досягнення переваги пронацією: зі стартової позиції атакуючий починає обертати свою кисть убік великого пальця, одночасно згинаючи руку в зап'ясті й підтягуючи її до свого протилежного плеча.

Досягнення переваги згинанням руки в зап'ясті: атакуючий спортсмен зі стартової позиції згинає свою кисть різким рухом у зап'ясті, відтягуючи її трохи назовні. Досягнення вимагає великої сили.

2.УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ

Змагання з армспорту проводяться за спеціальним стандартним столом на лівій або правій руках. У змаганнях місця учасників у вагових категоріях визначаються окремо на кожну руку. У змаганнях мають право брати участь спортсмени чоловічої або жіночої статі. Змагання серед чоловіків та жінок відбуваються в єдині терміни. У командному заліку результати чоловіків та жінок зараховуються разом.

За характером проведення змагання поділяються на особисті, командні та особисто-командні. В особистих змаганнях визначаються місця, зайняті учасниками в кожній ваговій категорії. У командних змаганнях визначаються результати команд і їх місця. В особисто-командних змаганнях визначаються місця, які зайняли учасники і команди.

Змагання з армспорту проводяться за системою з вибуванням після двох поразок. У першому турі учасники розташовуються по парах у порядку зростання номерів за жеребом. Після першого туру учасники у ваговій категорії поділяються на дві групи: «А» — основну, де змагаються спортсмени без поразок та «Б» — утішну, де змагаються спортсмени, які мають одну поразку. Учасник, який був вільний у першому турі, у другому турі розташовується у верхній частині таблиці у групі «А». У наступних турах учасники, які були вільними у попередньому турі, розташовуються у верхній частині таблиці своєї групи. Учасник, який зазнав поразку в групі «А» — основній, вибуває у групу «Б» — утішну, де з переможців формуються послідовно пари наступного туру. Учасник, який зазнав поразку у групі «Б» вибуває зі змагань. У групі «Б» формуються пари наступного туру зі спортсменів, які вибули із групи «А»,

потім формуються пари зі спортсменів групи «Б», які здобули перемогу в попередньому турі. У групі «А» змагання продовжуються до виявлення двох сильніших спортсменів. Переможець поєдинку між ними попадає у фінал, переможений — в полуфінал. У групі «Б» змагання продовжуються до виявлення двох сильніших спортсменів. Переможець поєдинку між ними попадає у полуфінал; той, хто програв, займає 4 місце. Переможець полуфінального поєдинку виходить у фінал. Якщо у фінальному поєдинку перемагає спортсмен, який вийшов з групи «А», то він стає переможцем у ваговій категорії. Якщо перемагає спортсмен, який вийшов з групи «Б», то проводиться повторний фінальний поєдинок, за підсумком якого визначається переможець у ваговій категорії. По ходу змагань визначаються місця з 1 по 4. Інші місця визначаються у зворотному порядку турів за ступенем вибування зі змагань у групі «Б». Попередні поєдинки у кожній ваговій категорії проводяться, поки не залишаться 3 спортсмени. Змагання проводяться спочатку на лівій, потім на правій руках.

2.1. Учасники змагань

Змагання з армспорту проводяться за такими віковими групами:

- юніори (чоловіки й жінки) — до 18 років;
- дорослі (чоловіки й жінки) — з 19 до 40 років;
- ветерани (чоловіки й жінки) — старші за 40 років.

Учасники змагань розподіляються на такі вагові категорії (ліва і права руки):

- юніори (чоловіки) — 48 кг, 52 кг, 57 кг, 63 кг, 70 кг, 78 кг, понад 78 кг;
- (жінки) — 45 кг, 49 кг, 54 кг, 60 кг, 67 кг, понад 67 кг;
- дорослі (чоловіки) — 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг, 110 кг, понад 110 кг.
- (жінки) — 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 80 кг, понад 80 кг;

- ветерани (чоловіки) — 70 кг, 80 кг, 90 кг, 100 кг, понад 100 кг;
- (жінки) — 60 кг, 75 кг, понад 75 кг.

Кількість вагових категорій може бути скорочена організаторами змагань залежно від складу учасників. Допуск спортсменів до змагань проводить мандатна комісія у складі Головного судді або його заступника, Головного секретаря, лікаря і представника федерації, який проводить змагання.

До участі у змаганнях допускаються підготовлені спортсмени, які займаються армспортом не менше 6 місяців, одержали дозвіл лікаря та представили до мандатної комісії документи, передбачені положенням про змагання.

Зважування учасників.

Зважування учасників проводиться за день до початку змагань для всіх вагових категорій, але не раніше ніж за 24 години до початку змагань.

Для зважування дозволяється використовувати декілька вагів, при цьому учасники однієї вагової категорії повинні зважуватись на одних вагах.

Під час зважування учасник зобов'язаний пред'явити документ, що засвідчує його особу. Учасники зважуються оголеними (чоловіки в плавках, жінки в купальниках). Зважування проводить бригада суддів, призначена головним суддею, до якої входять: заступник головного судді, лікар, секретар, два-три судді. Результати зважування заносяться до протоколу.

Учасник змагань може виступати у ваговій категорії, яка визначена під час зважування або у наступній категорії. Учасник, котрий спізнився або не прийшов на зважування вибуває зі змагань.

Жеребкування.

Жеребкування проводиться у кожній ваговій категорії окремо на ліву і праву руки для учасників під час зважування.

Обов'язки та права учасників змагань.

Учасник зобов'язаний:

- а) знати правила і положення про змагання і неухильно їх виконувати;

- б) бути ввічливим та коректним по відношенню до всіх учасників, глядачів, суддів та осіб, які проводять та обслуговують змагання;
- в) беззаперечно виконувати вказівки офіційних осіб і суддів.

Учасник має право:

- а) звертатись до суддівської колегії через представника або капітана своєї команди;
- б) до початку зважування проводити контроль своєї ваги на вагах офіційного зважування;
- в) за необхідністю звертатися до лікаря змагань.

Учасник, який показав явну технічну непідготовленість, може бути знятий зі змагань головним суддею. Учасник змагань не може бути водночас суддею даного змагання.

Кожна команда, що бере участь у змаганнях, має свого представника, який є керівником команди й несе відповідальність за організованість, поведінку та дисципліну учасників. У разі відсутності представника його обов'язки виконує капітан команди.

Представник (капітан) команди зобов'язаний:

- а) знати правила й положення про дані змагання;
- б) своєчасно подати заявку та інші документи на участь у змаганнях;
- в) бути присутнім на нарадах суддівської колегії, якщо вони проводяться разом із представниками;
- г) інформувати учасників своєї команди про рішення суддівської колегії;
- д) забезпечити своєчасну явку учасників до місць змагань.

Представник (капітан) команди має право:

- а) бути присутнім при зважуванні й жеребкуванні;
- б) одержувати довідки з усіх питань проведення й результатів змагань у членів головної суддівської колегії та в секретаріаті;
- в) подавати обґрунтовані правилами змагань протести.

Представнику (капітану) команди забороняється втручатися в роботу суддів та організаторів змагань.

Представник (капітан) не може бути водночас суддею даного змагання.

До участі в змаганнях спортсмени(нки) допускаються тільки у спортивному одязі та спортивному взутті. Спортивний одяг складається з футболки з коротким рукавом до середини плеча або майки, спортивних штанів.

Учасникам забороняється вживати будь-які захисні бинти (браслети) на зап'ястях та ліктях, а також мати обручки та персні на пальцях. Руки учасників повинні бути чистими, без ознак шкіряних захворювань, нігті коротко підстрижені.

2.2. Суддівська колегія

Склад головної суддівської колегії змагань затверджується федерацією, яка проводить змагання, не пізніше ніж за 10 днів до початку змагань.

Суддівська колегія складається із головного судді, його заступника, головного секретаря, технічних секретарів, суддів, інформаторів, лікаря, коменданта змагань.

Головний суддя зобов'язаний:

- а) перевірити придатність приміщення, обладнання, інвентарю, необхідну документацію, відповідність їх до цих правил;
- б) провести мандатну комісію та керувати проведенням змагань у відповідності до сучасних правил і положень про змагання;
- в) перевірити та затвердити склади пар учасників на кожне коло;
- г) своєчасно виносити рішення по протестам, які надійшли від представників команд;
- д) проводити засідання суддівської колегії перед початком змагань, та по їх закінченню, для підбиття підсумків та затвердження результатів, а також у тих випадках, коли це необхідно при проведенні змагань;

- е) затвердити оцінку роботи кожного члена суддівської колегії;
- ж) здати звіт та протоколи за своїм підписом та підписом головного секретаря в організацію, яка проводить змагання, не пізніше ніж за 3 дні після їх закінчення.

Головний суддя має право:

- а) відмінити змагання, якщо до їх початку місце проведення, обладнання, або інвентар будуть непридатні;
- б) припинити змагання або зробити тимчасову перерву у випадку непридатних умов, які заважають нормальному проведенню змагань;
- в) вносити зміну в програму та розклад змагань, якщо в цьому виникла необхідність;
- г) відлучати від роботи суддів, які припустилися грубих помилок або не справляються із завданнями, що на них покладені;
- д) не допускати до змагань учасників, які за спортивною кваліфікацією або іншими якостями не відповідають вимогам сучасних правил або положень про змагання;
- е) зняти зі змагань учасників, технічно не підготовлених, які допускають грубі порушення цих правил та некоректне ставлення до суперників, глядачів, суддів;
- ж) відстороняти представників, тренерів, капітанів команд, які допускають грубощі по відношенню до учасників змагань, суддів, обслуговуючого персоналу, глядачів;
- з) затримати об'яву результатів та винести кінцеве рішення після додаткового обговорення, якщо погляди суддів не співпадають.
- и) виконання розпорядження головного судді обов'язкове для учасників, суддів, представників (капітанів) команд.

Заступник головного судді

Заступник головного судді разом із головним суддею керує змаганнями і несе відповідальність за їх проведення. У разі відсутності головного судді заступник виконує його функції.

Головний секретар

Головний секретар веде протоколи засідань суддівської колегії, проводить жеребкування та визначає порядок зустрічей по турах, складає графік змагань, оформляє розпорядження та рішення головного судді, приймає заявки, реєструє їх та передає головному судді, веде суддівську документацію, керує роботою секретаріату. З дозволу головного судді дає дані інформатору, представникам і кореспондентам.

Рефері

Рефері згідно зі своїми обов'язками:

- а) керує поєдинком;
- б) веде оцінку дій спортсменів;
- в) зупиняє поєдинок, якщо було порушення правил;
- г) оголошує попередження;
- д) оголошує переможця поєдинку.

Боковий суддя

Боковий суддя являється помічником рефері. Займає позицію напроти рефері, бере участь у встановленні стартового положення борців, веде оцінку вірної постановки руки спортсмена, підлокітник якого знаходиться ближче до нього. Одразу після початку поєдинку приймає положення, щоб не заважати глядачам дивитись поєдинок, веде нагляд за перебігом поєдинку, положенням ніг, фіксує порушення правил змагань.

Боковий суддя зобов'язаний:

- а) дублювати жести рефері (якщо згоден з його оцінкою);
- б) своєчасно докладати рефері про порушення правил;
- в) якщо рефері припустився помилки при проведенні поєдинку, апелювати до головного судді змагань;

г) боковому судді забороняється самостійно зупиняти поєдинок, робити зауваження.

Технічний секретар

Технічний секретар веде протоколи поєдинку. Згідно з рішенням рефері фіксує перемогу або поразку учасника та представляє протокол головному секретарю.

Суддя-інформатор

Суддя-інформатор оголошує програму та порядок проведення змагань, сповіщає глядачів про перебіг боротьби, оголошує підсумки кожного поєдинку, склад чергових пар, пояснює деякі положення правил змагань, дає спортивні характеристики учасникам. Усі довідки про перебіг змагань та про підсумки поєдинків надаються тільки з дозволу головного судді або його заступника.

Комендант

Комендант змагань відповідає за підготовку місць проведення змагань, столів, місць для учасників, глядачів, оформлення та радіофікацію приміщення, доглядає за порядком, а також виконує всі вказівки головного судді та представника організації, яка проводить змагання.

Лікар змагань

Лікар несе відповідальність за медичне обслуговування змагань:

- а) перевіряє у заявках учасників візу лікаря про допущення до змагань та вірність медичного оформлення заявок;
- б) проводить медичний догляд за учасниками змагань, проводить допінг-контроль спортсменів;
- в) за необхідністю оглядає борців при зважуванні та за домовленістю з головним суддею і представником організації, яка проводить змагання, дає письмовий висновок про недопущення учасників до змагань;
- г) надає медичну допомогу, якщо виникла травма або захворів учасник під час проведення змагань;

- д) доглядає за виконанням санітарно-гігієнічних норм при розміщенні та харчуванні учасників змагань;
- е) надає головному судді звіт (з висновками та пропозиціями) про медично-санітарне забезпечення змагань, про всі випадки захворювання та травм учасників.

2.3. Правила проведення змагань та суддівства .

Після оголошення інформатора змагань запрошується до столу пара спортсменів, які займають місця по обидві боки столу. Спортсмен, який був викликаний першим, займає місце праворуч від рефері, який судить поєдинок.

Рефері перевіряє правильність зайнятої позиції біля столу, відповідність екіпіровки до правил змагань . Після запрошення за стіл, кожний спортсмен встановлює лікоть на підлокітник, робить захват штиря, встановлює положення ніг та загальне положення тулуба. Кожний учасник поєдинку може за бажанням упиратися однією ногою у дальню від себе стійку стола, якщо це не викликає заперечень суперника. У разі заперечення суперника ногу необхідно прибрати від дальньої стійки стола. Після того, як рефері переконався у правильності положення тулуба по відношенню до столу, слідує команда: «Grip» — «Захват». Після команди «Grip» спортсмени торкаються один одного відкритими долонями і роблять захват. У момент захвату спортсмени не мають права відривати лікоть від підлокітника чи міняти положення тулуба. Якщо протягом 15 секунд спортсмени не зафіксували захват, його встановлює рефері. Спортсмени торкаються долонями, після чого рефері призначає першого спортсмена, який має провести захват, потім по команді другий спортсмен робить захват.

Після встановлення правильного захвату слідують основні команди: «Don't move» — («Не рухатись»), «Ready» — («Увага»), «Go» — («Марш»). Після команди «Don't move» спортсмени не мають права здійснювати жодних

рухів. Поєдинок починається після команди «Go». Команда «Ready» є сигналом для повної готовності спортсменів.

По команді «Stop» — («Стоп») поєдинок зупиняється. Рефері жестом прямої руки вказує на бік переможця і говорить «Winner» — («Переможець»).

Спортсмени не мають права припиняти поєдинок до команди «Stop», навіть якщо їм здалося, що вони притиснули руку суперника до валика.

Якщо в процесі боротьби вийшов розрив захвату, рефері зв'язує руки спортсменів спеціальним ременем і призначає повторний поєдинок.

Порушення правил при боротьбі

Спортсмен повинен уважно слухати та виконувати всі команди рефері.

Порушеннями правил вважаються такі дії спортсменів:

- а) невиконання команд рефері;
- б) рух після команди «Don't move»;
- в) передчасний старт після команди «Ready»;
- г) відрив ліктя від підлокітника;
- д) зсування ліктя з підлокітника;
- е) пересічення середньої лінії столу головою, плечима;
- ж) торкання головою, плечем свого передпліччя або захвату рук;
- и) використання положення, яке може потягти за собою травму власної руки (опускання плеча на рівень столу та нижче);
- к) використання положення, яке може потягти за собою травму власної руки (рука не знаходиться на одній лінії з плечем);
- л) провокування ситуації, внаслідок яких руку суперника може бути пошкоджено (навмисний тиск руки суперника назад і т. д.);
- м) відрив руки від штиря;
- н) відрив обох ніг від підлоги;
- п) неспортивна поведінка.

1. За порушення пунктів (а-б) спортсмену роблять зауваження. Два зауваження дорівнюють одному попередженню. За порушення пунктів (в-н) спортсмену роблять попередження. Два попередження дорівнюють поразці.

Спортсмен вважається переможеним:

- а) якщо його рука була притиснута до валика або пройшла рівень вищої лінії валика;
- б) якщо він отримав друге попередження;
- в) якщо він порушив правила в програшному положенні;
- г) якщо відбувся розрив захвату в програшному для нього положенні;
- д) якщо протягом однієї хвилини після запрошення до столу він не вийшов на поміст змагань.

2. Програшним положенням вважається положення, коли передпліччя спортсмена нахилено на 45 градусів та нижче по відношенню до площини столу в бік його валика.

При проведенні поєдинку всі команди рефері повинен вимовляти англійською мовою.

- а) «Поставити лікті» — «Put elbows on the table»;
- б) «Захват» — «Grip»;
- в) «Відкрити кисть» — «Open the hand»;
- г) «Закрити кисть» — «Close the hand»;
- д) «Випрямити зап'ястя» — «Straighten the hands»;
- е) «Вирівняти плечі» — «Square the shoulders»;
- ж) «Плечі назад» — «Shoulders back»;
- и) «Не рухатись» — «Don't move»;
- к) «Увага! Марш» — «Ready! Go!»;
- л) «Зісковзування ліктя» — «Elbow slip»;
- м) «Відрив ліктя» — «Elbow lifted»;
- н) «Небезпечна позиція» — «Injury prone position»;
- п) оголошення «Перше попередження» — «One foul»;
- р) оголошення «Друге попередження» — «Two fouls»;
- с) «Стоп» — «Stop» — закінчення поєдинку;
- т) оголошення переможця — «Winner».

3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Поряд із системами тренування психологічна підготовка є найважливішою частиною системи ефективного тренування атлета.

Визначимо ключові психологічні компоненти, на які може опиратися атлет у своїй підготовці. До речі, ці установки є загальноприйнятими й можуть бути використані не тільки в спортивній діяльності. Це:

- мотивація;
- воля;
- концентрація;
- щиросердечна рівновага;
- візуалізація;
- віра в себе;
- аутогенне тренування.

На перший погляд - прості поняття, проте з ними працюють практично всі психологи і часом домагаються дивних результатів. Але не всякому спортсмену повезе зустріти свого тренера або психолога, а розібратися в деяких тонкощах власної психології не перешкодить нікому. Спробуємо зробити це разом, для чого зупинимось на кожному із ключових компонентів психологічної підготовки докладніше .

3.1. Мотивація

Мотивація - це внутрішнє обґрунтування людиною тієї або іншої своєї діяльності. По-іншому, мотивація - це запас психічної енергії. Чим вище рівень мотивації, тим на більше здатна людина. Наприклад, відомо, що під час війни, коли на кону стояло не тільки життя однієї людини, але й життя всієї країни, люди творили чудеса: спали на снігу, узимку плавом форсували водні перешкоди, троє солдатів легко піднімали на гору важке знаряддя, що потім не могли зняти цілим взводом і т.д. Рівень мотивації в той час був максимальним -

люди були заряджені психічною енергією до межі. І ці ж люди, повернувшись переможцями, але, залишившись без мотивації, без внутрішньої спонукальної сили, найчастіше тягнули злиденне життя.

Перед кожним атлетом і його тренером стає завдання максимально мотивувати свою спортивну діяльність. Створення вірної мотивації - це складний, багатоступінчастий процес, нерозривно зв'язаний з усією системою тренування.

Насамперед необхідно визначитися із цілями. Їх повинно бути декілька: головна, стратегічна мета - стати чемпіоном країни, континенту, миру, або принципово змінити свою фігуру, позбутися від зайвого жиру і т.д.; також необхідно мати найближчу, короткострокову, реально досяжну мету - виграти першість ВНЗ, набрати 5 кг м'язової маси і т.д. Легше домагатися короткострокових цілей, які перебувають у межах досяжності, чим намагатися просуватися відразу більшими кроками. Коли ви пробуєте зробити занадто багато відразу і зазнаєте невдачі, ви можете розчаруватися та зневіритися в собі. Замість цього поставте кілька короткострокових завдань, які вам цілком під силу, а потім виконуйте їх поступово, по одній. Фокусуйтеся винятково на завданні, що ви хочете виконати найбільше і навіть не думайте про наступну або про кінцеву мету. Кожне з ваших короткострокових завдань повинне вести вас до досягнення вашої головної мети. Кожне короткострокове завдання - це тільки щабель, що веде нагору, а не самоціль. Саме тому вони повинні бути виконані по одній. І ви побачите, що кожне виконане короткострокове завдання буде усе більше і більше зміцнювати вас у рішучості домогтися вашої головної мети.

У питанні вибору головної мети незамінним є порада досвідченого тренера. Тому що ціль обов'язково повинна бути реальною і обов'язково повинна відповідати природним даним спортсмена.

3.2. Воля

Як уже відзначено вище, сходами в гору є найближчі цілі, але і їхнє досягнення - це не проста справа. Адже для того, щоб перебороти себе в

черговий раз, обов'язково треба мати вольове зусилля, або, виражаючись науковою мовою, свідомо мобілізація своїх психічних і фізичних можливостей для подолання труднощів. Виховання волі спортсмена - завдання таке ж складне, як і відточування спеціальних навичок, і упускати цей момент тренувального процесу в жодному разі не можна. Виховання волі містить у собі роботу над такими психологічними якостями, як: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, витримка та самовладання, ініціативність і самостійність, дисциплінованість.

Без наробітку цих якостей успішний тренувальний процес неможливий. Кожен спортсмен має свій психологічний профіль, тобто різні психологічні якості проявляються в різній ступені. Хтось більше наполегливий, але менш витриманий, хтось цілеспрямований, але нерішучий і боязкий, і у відповідальний момент може просто злякатися. Хтось, навпаки, сміливий, готовий на змаганнях гори звернути, але відсутність належної завзятості на тренуваннях не дозволяє йому фізично показати той результат, до якого він готовий психологічно.

Тренування вольових якостей відбувається в найрізноманітніших за характером умовах. Наприклад, робота з більшою кількістю повторень вимагає постійного вольового зусилля, іноді навіть доводиться переходити болючий поріг, спортсмен повинен змусити себе терпіти, а це непросто.

Армспортсмени повинні тренувати вольове зусилля по подоланню, здавалося б, позамежних, але короткострокових навантажень.

У всіх випадках тренування волі має певні загальні закономірності:

- Починати треба з подолання незначних труднощів, поступово підвищуючи їхню інтенсивність.
- Спортсмен повинен бути впевнений, що пропоноване важке завдання здійснене. Варто уникати нерезультативних вправ, застосовуваних для тренування волі. Зусилля волі, витрачені впусту, тренують не волю, а непевність у собі.

- Необхідно виробляти здатність до тривалого вольового зусилля.
- При тренуванні волі варто використати систему самонагороди - кожне досягнення не повинне пройти непоміченим для внутрішнього судді.
- Тренування волі - це суцільно особиста справа спортсмена і тренера, тому не рекомендується робити загальним надбанням ні сам процес, ні його результати.
- Одним з найважливіших факторів для тренування волі є регулярне ведення щоденника. Настійно рекомендуємо цей простий, але надзвичайно дисциплінуючий засіб. У щоденнику необхідно фіксувати не тільки виконані тренування, але й нюанси самопочуття, особливості харчування та прийому ліків. Аналіз щоденникових записів дозволяє виявляти ті або інші тенденції тренувального процесу, а також визначати стан нервово-м'язової системи, її індивідуальні реакції на навантаження. Аналіз щоденника також дозволяє атлетові і його тренерів визначити найбільш ефективну систему тренувань .

3.3. Концентрація

Успіх у спорті можна зрівняти з практикою майстрів дзен. Потрібно домогтися абсолютно повної концентрації, жодна стороння думка не повинна проникати у вашу свідомість ні на тренуванні, ні, тим більше, на змаганнях. Будь-яка стороння думка - це неминуче вичерпання сил. Спортсменові на межі сил, який піднімає максимальну вагу, варто відволіктися на соту частку секунди і невдача. Для того щоб цього не відбулося на змаганнях, необхідно працювати над концентрацією на тренуванні. Але в цьому разі, точніше буде сказати, все тренування повинне бути усвідомлено концентрованою дією. Кожен підхід до снаряда потрібно виконувати так, начебто це самий головний підхід, начебто від його виконання залежить ваша доля. Результат від тренувань із використанням максимальної концентрації не змусить себе чекати. Мало того, тренуючись так

якийсь час, ви зрозумієте, що тільки так і можна тренуватися, а всі інші способи навантажувати себе фізично до серйозного тренування не мають відносини.

Якщо спортсменові за тих або інших причин не вдасться домогтися на тренуванні максимальної концентрації, то це служить попереджувальним сигналом організму - або щось не так у методичній частині: перетренованість, невідновлення, або немає необхідної щиросердечної рівноваги, або кульгає мотивація.

Підсумовуючи все сказане, відзначимо, що здатність до концентрації є важливою якістю спортсмена і, одночасно характеристикою його психофізіологічного стану.

3.4. Щиросердечна рівновага

Про які результати може йти мова, якщо під час тренування спортсмен думає про своє нестійке матеріальне становище або, приміром, про безладдя в сімейному житті, або проблемах зі здоров'ям! Ясно, що для того, щоб показувати результати на змаганнях і виконувати тренувальні навантаження, необхідно створити умови, при яких максимальне зосередження спрямоване саме на спортивну діяльність.

Чому в колишньому Радянському Союзі багато спортсменів показували видатні результати? - тому що була створена система підготовки, що вирішувала не тільки методичні, але й всі побутові питання спортсмена. Зараз же ці питання доводиться вирішувати самому спортсменові, у рідких випадках тренер може надати допомогу.

Емоційне поле, на якому проходить тренувальний процес, це дуже істотне питання і в тих випадках, якщо переважають негативні емоції, ефект від тренування може бути прямо протилежним очікуваному.

Існує багато різних факторів, які визначають емоційне тло. От деякі з них:

- особисте життя;
- сексуальне життя, сімейне життя;

- робота;
- розпорядок дня;
- дієта;
- фінансові питання;
- здоров'я.

Якщо на якийсь з цих факторів не звертати уваги, то він обов'язково виявиться в самий невідповідний момент і зажадає «свого». Тому для успіху в спорті необхідно бути гармонічною особистістю, що сполучає в собі різні якості. Давно відомо, що в спорті перемагають не просто автомати для підйому ваг або демонстрації кистьових м'язів, а в першу чергу дійсні особистості.

3.5. Візуалізація

Візуалізація - це уявна побудова позитивних образів, які є втіленням ваших найближчих і головних цілей. Візуалізація - це як би проект того, чого ви хочете досягти. Якщо ціль чітко стоїть в думках, то це вже дуже важливий крок до її досягнення. Пам'ятаєте, як у казці братів Стругацьких: що треба, щоб проходити крізь стіни? - бачити мету й вірити в себе! Візуалізуйте себе досягнувшим успіхам. Ніхто не намагався б будувати будинок без набору проектів. Аналогічно ви повинні планувати вашу стратегію успіху й фактично «бачити» себе, своїм внутрішнім зором, що досягли ціль. Ваші внутрішні почуття, ваші думки, ваші мрії повинні бути заповнені образами вашого кінцевого успіху.

Якщо ж ціль розмита й невизначена, якщо ви самі не знаєте, чого хочете, то про які результати може йти мова? Час, проведений у залі, буде загубленим, а змагання нічого, крім розчарування не принесуть.

3.6. Віра

Віра - поняття багатогранне, невичерпне і для опису його знадобиться не одна сотня сторінок. Отже, у що вірити спортсмену? Відповідь очевидна -

вірити треба в себе, тільки в себе . Віра в себе є основою життєвої філософії для успіху. Тисячі спортсменів виходять на поміст, а перемагають тільки ті, у кого по жилах разом з кров'ю тече не розчин анаболіків , а філософія успіху - інакше кажучи, віра в себе може настільки перетворити людину, наскільки не під силу самим витонченим допінгам.

Виникає резонне питання: а як же придбати настільки чудодійні здатності, або як «тренувати» віру?

У даний момент існує багато психотехнологій - це і гіпноз, і НЛП (нейролінгвістичне програмування), і ребе-фінг, і різна тілесно-орієнтовна техніка. Ми ж зупинимося на одному із самих перевірених і безпечних методів - на аутогенному тренуванню.

3.7. Аутогенне тренування

Існує таке явище, як гіпноз. За допомогою гіпнозу можна вселити людині все що завгодно. Так, на одному із сеансів гіпнотизер увів у стан гіпнотичного сну парубка й дав йому в руки цибулину. Потім сказав, що це смачне яблуко і запропонував парубкові спробувати його. Той почав їсти, і робив це з більшим задоволенням, поки не з'їв цибулину до кінця. Звичайно, не всі люди легко піддаються гіпнозу. Для того щоб домогтися ефекту, потрібно лише використати спеціальні прийоми.

Аутогенне тренування уступає гіпнозу по зовнішньому ефекту впливу, однак з її допомогою можна вселити собі дуже багато чого. За допомогою аутотренінгу лікуються навіть деякі хвороби.

Лікувальна властивість слова спочатку здається незвичайним. Інша справа - ліки. Вони матеріальні й відчутні. Але й слово може мати таку ж матеріальну силу. Адже воно викликає ті ж рефлекторні реакції, що й інші подразники зовнішнього світу. Слово може стривожити людину, вселити в неї занепокоєння. Воно володіє і чудовою здатністю заспокоювати, створювати впевненість у щасливому кінці справи, хвороби й т.п. Слово, у силу

закладеного в ньому змісту, глибоко впливає на психіку людини, впливаючи через неї на весь організм.

Чи завжди слово, звернене до себе або іншому, діє глибоко, на повну силу? Ні, не завжди. Для того щоб слово діяло з максимальною ефективністю, необхідно, щоб мозок людини одержував якнайменше сторонніх імпульсів із зовнішнього й внутрішнього середовища. У цьому випадку мозок зможе повністю зосередитися на тому, що чує людина.

Отже, лікувальний вплив слова зростає, коли:

- людина зацікавлена в почутому й сказане для неї є бажаним;
- слова не зустрічають критики, опору;
- людина трохи схвильована, але ніяк не роздратована;
- людина трохи фізично стомлена;
- м'язи максимально розслаблені й тому не посилають сигналів у мозок;
- знижено потік звуків та інших сигналів з навколишнього середовища.

Звідси випливають рекомендації, як правильно проводити аутогенне тренування. Якщо ви всерйоз вирішили опанувати цим методом, то природно, що словесні формули будуть викликати у вас інтерес. Також вам необхідно щиро повірити, що самонавіяння дієво і це перевірено практикою. Якщо ви сильно роздратовані, то намагайтесь заздалегідь заспокоїтись. Легке фізичне стомлення також підсилить ефект. Важливо, щоб не було шуму, для чого можна навіть заткнути вуха спеціальними пристосуваннями.

Тепер саме головне. Імпульси від напружених м'язів дуже сильно заважають мозку концентруватися на вимовних словах. Тому, щоб домогтися максимального ефекту, необхідно навчитися повністю розслаблювати тіло. Дуже важливо навчитися відчувати момент найвищого розслаблення м'язів. Спробуйте напружити витягнуту руку. Тримайте її в сильній нарузі до появи тремтіння в пальцях. Потім нехай рука впаде, розслаблена, як батіг. От тепер ви можете вловити момент максимального розслаблення м'язів руки. Спробуйте максимально напружувати, а потім розслаблювати м'яза ніг, спини і т.д. Після

того ,як ви навчитеся максимально розслаблювати м'язи, можна переходити безпосередньо до аутогенного тренування. Лягаєте на спину. Поверхня повинна бути досить м'якою, але не занадто прогинатися. Підійде звичайний диван або ліжка із щільним матрацом. Ноги злегка зігнуті, але зовсім розслаблені. Під коліна можна підкласти валик із чого-небудь м'якого. Руки також ледве зігнуті і розслаблені. Очі закриті . Зміст вимовного тексту ділиться на 2 частини: перша частина - для розслаблення організму; друга складається з тих слів, якими ви хочете зарядитися - це так названа формула-мета.

Залежно від того, з якою метою ви проводите самонавіяння, тому і підбираєте відповідні слова. Проговорювати їх краще про себе. Природно, що словесні формули необхідно вивчити напам'ять, щоб не відволікатися на пригадування.

Отже, якщо ви, наприклад, сильно перенервували і хочете швидко і дуже ефективно зняти емоційну напругу, те ось текст аутогенного тренування:

Я відпочиваю. Розслаблююся. Почуваю себе вільно й легко. Я спокійний. Я спокійний. Я спокійний. Все тіло розслаблене. Мені легко й приємно. Я відпочиваю.

Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблено плече, передпліччя, кисть, пальці.

Розслаблені м'язи лівої руки. Розслаблено плече, передпліччя, кисть, пальці.

Обидві руки розслаблені. Вони лежать нерухомі й важкі . Приємне тепло проходить по руках. Я спокійний.

Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблено м'язи стегна й гомілки.

Розслаблено м'язи лівої ноги. Розслаблено стегно й гомілка.

Обидві ноги розслаблені. Почуваю вагу ніг.

Я спокійний. Я спокійний. Все тіло розслаблене.

Розслаблені м'язи спини.

Розслаблені плечі.

Розслаблені м'язи живота.

Голова, лежить вільно і спокійно.

Все тіло розслаблене.

Почуваю себе легко й невимушено. Мені приємно. Я відпочиваю. Я відпочив. Почуваю себе освіженим. Почуваю легкість у всьому тілі. Почуваю бадьорість у всьому тілі. Хочеться встати й почати діяти. Відкриваю очі. Я повний сил і бадьорості. Встаю!

Після цього треба швидко і енергійно піднятися, зробити різкий і глибокий вдих.

Якщо вам необхідно внести зміни у власний характер, то постарайтеся дуже точно сформулювати, що ви хочете змінити. Допустимо, ви вважаєте, що занадто емоційно реагуєте на змагальну обстановку. Складіть відповідну словесну формулу-мету. Наприклад, вона може бути такою:

«Я спокійний. Що б не відбувалося, я спокійний, я завжди абсолютно спокійний, особливо я спокійний, коли виходжу на помост. Мій розум сильніше емоцій. Я завжди здатний контролювати свої дії. Я керую своїм тілом легко й невимушено. Мої м'язи слухняні й чуйні, Я готовий показати максимальний результат. Я готовий до перемоги над собою!».

Під час аутогенних тренувань проговорюйте спочатку першу «розслаблюючу» частину тексту, а потім свою формулу-мету.

Кілька важливих зауважень

Тут дані зразкові варіанти текстів. Ви можете замінити їх. Головне, щоб залишилася сутність. Текст можна записати на магнітофон і прослуховувати його з магнітофона. Слова проговорюються не поспішаючи. Можна повторити текст кілька разів. Тривалість процедури - близько 15 хвилин у день, і так протягом декількох тижнів.

Крім звичайного аутогенного тренування можна використати комплексні методи, що сполучають у собі елементи аутогенного тренування й елементи

візуалізації й концентрації. Крім того, аутогенне тренування можна використати для створення елементів мотивації, волі, для зміцнення віри.

Основним завданням цієї глави було звернути увагу представників силових видів спорту на необхідність серйозної психологічної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. Минск “Вида-Н”, 2003.- 350с.
2. Живора П. В., Рахматов А. І. Армспорт. Техніка, тактика, методика навчання. Уч. посібник для студ. вищих навч. закладів. – М.: "Академія", 2001. - 112 с.
3. Петренко В.А. Залізні руки. Навч.-метод. посібник з основ армспорту. – Харків, 2000. – 96 с.
4. Правила змагань з армспорту. Українська федерація армспорту. - Харків, 2003. – 56 с.
5. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання :Конспект лекцій для вивчення модуля «Фізичне виховання» Укл.:В. М. Клочко, Д. О. Безкоровайний.-Харків: ХНАМГ , 2005.-106с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

СИЛОВА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (АРМСПОРТ)

Методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей
Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура».

Укладач: **Звягінцева** Ірина Миколаївна

Редактор *З. І. Зайцева*

Комп'ютерне верстання *Н. В.Зражевська*

План 2009, поз.336 –М

Підп. до друку 17.06.2009 р.

Формат 60x84 1/16

Тираж 50 пр.

Друк на ризографі

Ум. друк. арк. 4,3

Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства

вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: rektorat@ksame/kharkov.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК № 731

від 19.12.2001