

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

для практичних занять

НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ БОРОТЬБИ НА РУКАХ.
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТЬ АРМСПОРТОМ.

*(для студентів 1 – 5 курсів усіх спеціальностей академії з дисципліни
„Фізичне виховання”, „Фізична культура”)*

Харків – ХНАМГ – 2011

Методичні вказівки для практичних занять. Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом (для студентів 1 – 5 курсів усіх спеціальностей академії з дисципліни „Фізичне виховання”, „Фізична культура”) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: Д. О. Безкоровайний – Х.: ХНАМГ, 2011. – 32 с.

Укладач: Д. О. Безкоровайний

У цьому навчально-методичному посібнику надані загальні уявлення про методи і системи тренування армспортсменів, а також зроблено опис обладнання, основних технічних прийомів боротьби на руках, спеціальних вправ для занять армспортом.

Рецензенти: Кандидат технічних наук, професор Ключко В. М., професор кафедри фізичного виховання і спорту Харківської національної академії міського господарства, завідувач кафедри;

кандидат педагогічних наук, професор Волков Є. П., професор кафедри спортивних і рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури;

Заслужений тренер України, доцент Петренко В. О., доцент кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «ХПІ».

Затверджено кафедрою фізичного виховання та спорту Харківської національної академії міського господарства, протокол № 5 від 17. 12. 2009 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Тактика армспорту.....	4
2. Техніка армспорту.....	6
3. Спеціальне обладнання та пристрої для занять армспортом.....	9
4. Спеціальні вправи для занять армспортом.....	12
5. Системи тренувань в армспорті.....	17
5.1. Початкова система тренувань.....	17
5.2. Базова система тренування.....	20
5.3. Статична система тренування.....	26
5.4. Система безпосередньої підготовки до змагань.....	27
6. Роль спарингу в армспорті.....	30
Список джерел.....	31

Вступ

Армрестлінг (армспорт) можна віднести до силових видів з певною часткою умовності, оскільки якості, що виявляються, це скоріше швидкісно-силовий вид спорту, в якому величезну роль грає тактико-технічна підготовленість спортсменів. По останньому показнику армрестлінг наближається до боротьби. Тому прирівнювання його до силових видів спорту, ми пояснюємо не точною науковою класифікацією видів спорту, а тим, що традиційне уявлення про силу безпосередньо пов'язане з боротьбою на руках.

Відзначимо, що армспорт в нинішньому його стані далеко не та молодецька забава, якою відвіку захоплювалися в нашій країні люди, які відчують надмір сили. Армспорт – це повноправний і захоплюючий вид спорту з добре розробленою системою тренування і проведення змагань. У цих методичних вказівках ми дамо загальні уявлення про методи і системи тренування армспортсменів, а також дамо опис обладнання, основних технічних прийомів боротьби на руках, спеціальних вправ для занять армспортом.

Відразу 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-суглобового апарату верхнього плечового поясу до специфічного навантаження не виключається можливість отримання травми, яка може поставити під сумнів подальші заняття армспортом.

1. Тактика армспорту

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

Перед двобоєм армспортсмен повинен вирішити головне питання: пристосовуватися до дій супротивника або активно діяти самому. Тут важливу роль грає наявність інформації про супротивника і, виходячи з цієї інформації,

поміркована оцінка власних можливостей, співвідношення їх з можливостями суперника і ухвалення вірного рішення про вибір способу боротьби.

Якщо техніка армспорту і фізичні якості рукоборця – це його переваги, то тактика боротьби – це вміння користуватися цією перевагою. Багато спортсменів говорять, що тактика армспорту – це вміння перемагати.

Техніка армспорту, фізичні, морально-вольові якості й тактика двобою завжди взаємозалежні. Якщо спортсмен погано фізично підготовлений, то сама добра тактика йому не допоможе, яким би сильним технічним прийомом він не володів. Без відповідної тактичної підготовки провести прийом не вдається. Адже треба застати супротивника зненацька, не підготовленим до контратаки, змусити прийняти його зручну для себе позу, а для цього потрібно велике тактичне вміння. У свою чергу, чим різноманітніше техніка рукоборця, тим різноманітнішою стає і його тактика. Тактично грамотний рукоборець уміло розподіляє сили, вчасно реалізує свою перевагу, зводить до мінімуму перевагу суперника і не дає йому нею скористатися. Морально-вольові якості рукоборця багато в чому впливають на тактику ведення поєдинку. Вольовий спортсмен може вести гостро наступальний двобій, нав'язувати потрібну йому манеру, придушувати ініціативу і волю супротивника. Армспортсмен зі слабкою волею нерідко приймає нав'язану йому тактику. Він не зможе протистояти натиску суперника. Мобілізуватися для рішучого двобою, особливо у випадках, коли сутичка складається не на його користь.

Тактична побудова двобою диктується технічними можливостями рукоборця, його фізичними якостями, морально-вольовою підготовкою, турнірним положенням і рівнем спортивної майстерності супротивника.

Кожному змагальному двобою повинна передувати відповідна підготовка, куди входять збирання відомостей про супротивника, вибір тактики і плану двобою, психологічна настроєність, технологічна підготовка та ін.

Армспортсмени, що володіють хорошими швидкісно-силовими якостями, найчастіше (приблизно у 90% випадків) вибирають атакуючу стратегію. 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.

Спортсмени, у яких краще розвинені силові якості, як правило, використовують контратакуючу стратегію боротьби.

Наведемо деякі можливі варіанти такої манери боротьби:

- дія «прогнутою» кистю. В цьому випадку на старті кисть атлета не бере участь в боротьбі, а рухом руки вперед з відведеною кистю він прагне подолати опір суперника. Іноді така ситуація може виникнути і у того, хто атакує, коли він програє старт;

- явний програш старту, потім зупинка руху супротивника і доведення до перемоги. Такий варіант можливий при значній перевазі в силі, що на змаганнях високого рівня трапляється у край рідко.

З описаних варіантів боротьби наявне основне тактичне завдання армспортсмена - «ізолювати» руку і кисть супротивника від тулуба.

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

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

2. Техніка армспорту

Під *технікою боротьби* в армспорті розуміється арсенал прийомів ведення змагального поєдинку рукоборців.

Техніка армспорту розвивається на основі аналізу змісту змагальної діяльності рукоборців. Це передбачає врахування базових вимог до раціональних варіантів техніки. Вони враховують положення кінцівок тіла спортсмена в просторі, їх траєкторії й основні моменти узгодження в тісному зв'язку з положенням і розподілом зусиль суперника. Незважаючи на доступність армспорту, техніка його

досить консервативна, тому що обмежена правилами змагань і малою площиною взаємодій спортсменів. Підвищення рівня загальної й спеціальної фізичної підготовки, розвиток індивідуальних здібностей рукоборця – все це може вплинути на техніку, її елементи, але основний механізм рухів зберігається, тому що він у найбільшій мірі відповідає анатомо-фізіологічним спроможностям людини.

Становлення і розвиток техніки кожного рукоборця, як правило, відбувається з урахуванням його зросту і вагових показників, розвитку сили основних м'язових груп. Правильне враження про техніку армспорту дозволяє спортсмену точніше оцінити і краще використовувати в процесі тренування основні й допоміжні вправи.

Удосконалення технічних дій рукоборця повинно мати постійний і безперервний характер в міру підвищення рівня його підготовленості.

У техніці поєдинку в армспорті прийнято поділяти такі положення: **стійки** (лівостороння, правостороння), **стартова позиція, фаза атаки, реалізація переваги**. Нижче наводяться описання прийомів, техніки і деякі особливості виконання прийомів.

Сійки. Перед початком двобою спортсмени можуть прийняти такі сійки: ноги суперників знаходяться під столом і стоять паралельно або опираються на бокові сторони стола.

Якщо ж супротивники ведуть боротьбу лівою (правою) рукою, то вперед під стіл ставиться ліва (права) нога, права (ліва) трохи ззаду.

Спортсмени можуть однією ногою опиратися в ближню сторону сійки стола. У будь-якому з вищеперелічених положень одна нога не повинна відриватися від підлоги.

Стартова позиція. Правильна стартова позиція спортсмена повинна сприяти якомога скорішому переведенню його в таку оптимальну позицію, при якій з найбільшим коефіцієнтом корисної дії (ККД) використовувалась би не тільки сила м'язів верхнього плечового пояса, основних м'язових груп тулуба і ніг, а й власна вага спортсмена. Оскільки положення рук і плечей обмежено правилами, то такі умови можуть бути створені положенням тулуба і ніг, які, в

свою чергу, обумовлені антропометричними здібностями рукоборця.

У будь-якому випадку, не порушуючи правил, в стартовій позиції спортсмен повинен намагатися наблизити плече та передпліччя на якомога ближчу відстань з метою використання «золотого правила» механіки: програючи у відстані, виграєш в силі. У даному випадку такий «програш» утворює додаткові переваги для успішного проведення поєдинку.

У зв'язку з тим, що стартова позиція спортсмена має стійкий характер, тому що він має чотирьохопорне положення, важливим моментом створення оптимальних умов поєдинку є положення загального центра ваги тулуба (ЗЦВ). Найбільш стійке положення тулуба рукоборця в даній ситуації буде в тому випадку, коли проекція загального центра ваги буде знаходитися точно в середині площини опори. Однак для максимального використання стартової позиції спортсменові треба прийняти таке положення, щоб проекція загального центра ваги «рука, яка бореться», була перпендикулярна і знаходилася б в центрі стола. При стартовій позиції руки суперників хвтають одна одну таким чином, щоб фаланги великих пальців були видні. Кисть «руки, яка бореться» повинна бути перпендикулярна до плеча, а кут між передпліччям і плечем має бути 90° . Друга рука повинна держатися за штир. Це у великій мірі досягається розташуванням ніг, які, як правило, мають опору на підлогу. У деяких випадках з метою використання своїх анатомічних здібностей спортсмени в якості опори використовують вертикальну стійку стола, але тільки для однієї ноги.

Фаза атаки. Мета фази атаки полягає в досягненні переваги над суперником шляхом виведення його руки до кута в 45° відносно площини столу. Розрізняють три основні способи атаки.

Перший спосіб – атака через верх. Атакуючий спортсмен за командою рефері до початку поєдинку одразу починає зісковзуючий рух своїх пальців уздовж вказівного пальця суперника і накриває його своєю долонею. Одразу відбувається силовий тиск на пальці суперника з метою розігнути його кисть до положення загального центра ваги. Атакуючий прагне дожати руку супротивника. Перевагу при даному способі атаки мають спортсмени з

сильними м'язами пальців, кисті, передпліччя.

Другий спосіб – атака заком. Із стартової позиції атакуючий починає різко крутити свою кисть мізинцем до себе, а великим пальцем вверх зовні, підламуючи таким чином кисть суперника донизу. При цьому центр ваги рукоборця зміщується до центру столу від початкового положення.

Третій спосіб – атака поштовхом. Атакуючий рукоборець штовхає свою руку вперед, вигинаючи її в зап'ясті, і продовжує рух до перемоги. Досягнення переваги враховують, коли один із спортсменів, проводячи той чи інший прийом, виконує рух кистю руки, випереджаючи супротивника, в результаті чого досягається перемога.

Реалізація переваги. Дії рукоборця в цій фазі поєдинку направлені на посилення тиску на руку суперника в напрямку тієї результативної сили, яка була у фазі атаки, до досягнення переможного результату. Ця фаза поєдинку вважається важливою, тому що багато спортсменів, дуже добре провівши стартову фазу, вважають, що перемога забезпечена, але втрачають контроль і самі опиняються в програшному положенні.

Перед системами тренування опишемо спеціальне обладнання та приведемо вправи для занять армспортом.

3. Спеціальне обладнання та пристрої для занять армспортом

На початковому етапі підготовки в армспорті можна скористатися звичайним тренажерним залом, в якому є необхідне обладнання для формування базової підготовки і загального зміцнення верхнього плечового поясу початківця армспортсмена. Безумовно, на цьому етапі підготовки необхідне правильне розучування техніки боротьби на руках, тому вам буде необхідний стіл для боротьби на руках (армстіл). Його конструкція і розміри приведені на рис.1.

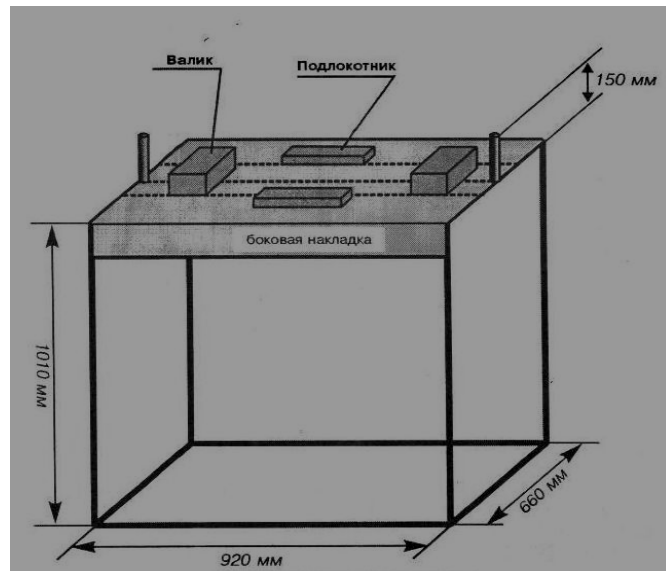


Рис. 1 – Армстіл

Надалі, після підготовчого етапу, вам будуть необхідні спеціальні блокові тренажери, а також пристосування до них, які не складно виготовити самому. Ескізи блокової системи і пристосувань приведені нижче.

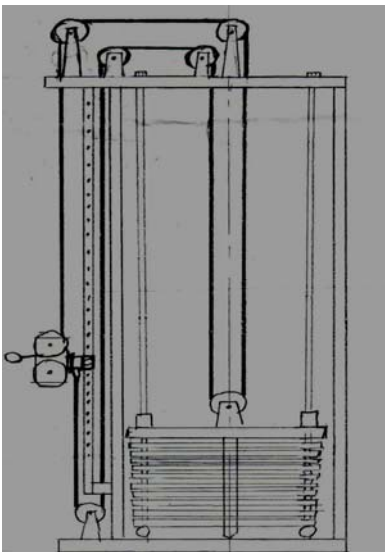


Рис. 2

Схема тренажера з двоюроликівим блоком, який регулюють по висоті для занять армспортом (див. рис. 2)

На відстані 10 – 15 см від цього тренажера закріплюється армстіл, для виконання спеціально підготовчих вправ з армспорту.



Рис. 3

Лямка (див. рис. 3)

Дане пристосування виготовляється з міцної стрічки товщиною 2 – 3 см, довжиною ~15 см, на кінці лямки закріплюють кільце з крюком.



Рис. 4

Лямка з дерев'яною рукояттю (див. рис. 4)

Це пристосування виготовляють аналогічно попередньому, але на кінці лямки закріплюють дерев'яний штир товщиною 2 – 3 см і довжиною ~ 15 см.



Рис. 5

Дерев'яна рукоятка для розвитку сили біцепсу (див. рис. 5)

На металевому стрижні з крюком за допомогою стрічки закріплюють дерев'яний штир, товщиною 2 – 3 см, довжиною ~ 15 см.



Рис. 6

Поворотна дерев'яна рукоятка для розвитку сили згиначів кисті, пальців, а також ліктьових зв'язок (див. рис 6)

Товщина рухомої частини рукояті 55 – 60 мм, довжина 15 – 20 см.



Рис. 7

Поворотна дерев'яна рукоятка зі зміщеним центром (див. рис. 7)

Рукоятка служить для розвитку сили і жорсткості пальців і зап'ястя.

Дерев'яний штир товщиною 55 – 60 мм, закріплюють стрічкою на металевому стрижні.



Рис. 8

Рукоятка-«пістолет» (див. рис. 8)

Призначена для розвитку згинача зап'ястя.

4. Спеціальні вправи для армспорту

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

Всі вправи можна виконувати зі штангою, з гантелями та іншими обтяженнями, наприклад, з гирею або обтяженням на ремені. Також можна використовувати різні захоплення: знизу, зверху; різні хвати: широкий, вузький, середній. Всі вправи можна виконувати в декількох режимах: динамічному, статичному, з використанням частини амплітуди руху і змішаному, наприклад: до середини амплітуди, затримка декілька секунд з подальшим прискоренням. Без цього неможливо ефективно пропрацювати всю сукупність м'язів верхнього плечового поясу, що беруть участь в боротьбі.

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

1. Згинання руки з обтяженням на ремені
(див. рис. 9)

М'язи. Плечелучові, згиначі пальців, згиначі зап'ястя, плечова, розгиначі і відвідні великого пальця.

Техніка. Початкове положення: стоячи, обтяження на ремені, перекинута через пальці. Початковий кут руху між передпліччям і плечем не повинен бути більше 100° . Обтяження підбирається так, щоб на всій амплітуді руху кисть була фіксована (не зсувалася), також повинна бути фіксована початкова точка руху.



Рис. 9

2. Накручування на горизонтальну вісь троса з обтяженням (див. рис. 10)

М'язи. Згиначі і розгиначі пальців, згиначі і розгиначі зап'ястя, відвідний і м'яз, що згинає великий палець.

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

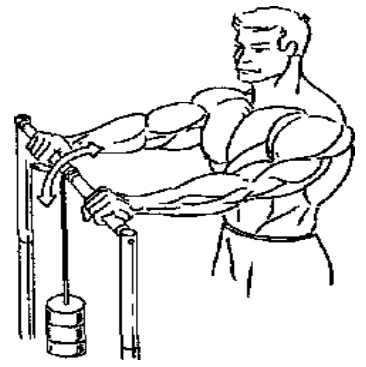


Рис. 10

3. Відведення кисті з односторонньою гантеллю (рукоятка-«пістолет»), передпліччя зафіксоване (див. рис. 11)

М'язи. Лучові, згиначі і розгиначі зап'ястя, розгиначі і відвідні великого пальця, плечелучові.

Техніка. Початкове положення: передпліччя зафіксоване, одностороння гантель в руці. Амплітуда руху - максимальна. Неприпустимо обертання кисті.

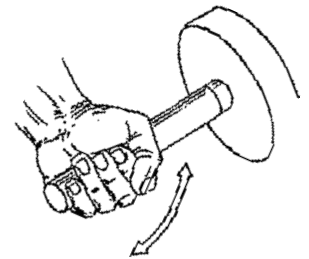


Рис. 11

4. Пронація кисті з обтяженням на ремені (див. рис. 12)

М'язи. Круглий пронатор, плечелучові, згиначі і розгиначі пальців, згиначі і розгиначі зап'ястя, двоголовий м'яз плеча.

Техніка. Обтяження на ремені створює постійну напругу на всій амплітуді руху, що найбільш наближає цю вправу до змагань.

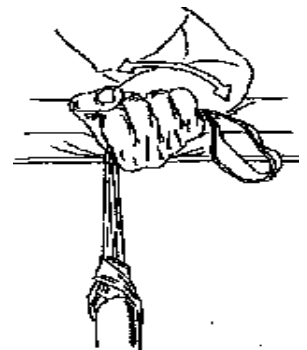


Рис. 12

5. Імітація боротьби на горизонтальному блоці (див. рис. 13)

М'язи. Згиначі і розгиначі пальців і зап'ястя, біцепс, плечелучові, трицепс, дельтовидні, грудні, м'язи черевини, щонайширші м'язи спини.

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

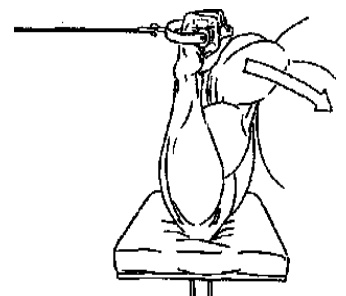


Рис. 13

6. Відведення кисті з односторонньою гантеллю (рукоятка-«пістолет»), рука перед собою (див. рис. 14)

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

Техніка. Початкове положення: стоячи, рука з односторонньою гантеллю, обтяження вгору, передпліччя горизонтально, долонею всередину.

Рух обтяження по вертикалі на себе з максимальною амплітудою і короткою паузою в кінцевій точці.

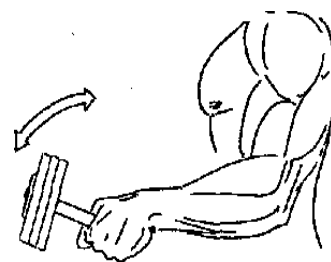


Рис. 14

7. Згинання кисті зі штангою в опущених руках ззаду (див. рис. 15)

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

Техніка. Початкове положення: стоячи, штанга в опущених руках за спиною, верхнім хватом. Вправа виконується в повільному темпі з фіксацією у верхньому положенні.

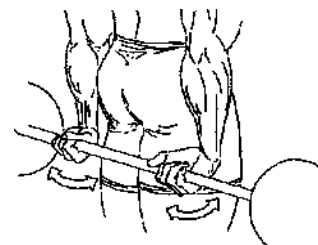


Рис. 15

8. Згинання рук в зап'ястях зі штангою (див. рис. 16)

М'язи. Довгі долонні, променевий згинач зап'ястя, плечелучові, ліктьові згиначі пальців, ліктьові і довгі променеві розгиначі зап'ястя і розгиначі пальців.

Техніка. Початкове положення: сидячи, спираючись передпліччями на лавку з м'яким покриттям (або на коліна), так, щоб кисті звисали долонями догори. Чим більше кут нахилу передпліччя відносно підлоги, тим краще опрацьовуються пальці. Вправа виконується без розгинання пальців, можливе використання великої ваги, але навантаження концентрується в основному на м'язах передпліччя.

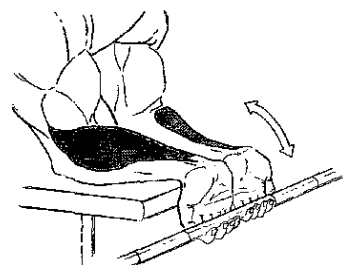


Рис. 16

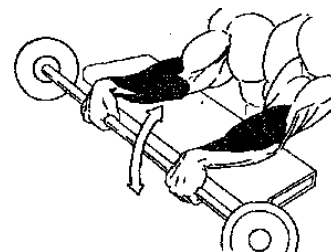


Рис. 17

Варіанти

Будова руки людини надзвичайно складна і для ефективного опрацювання м'язів передпліччя та кисті необхідно використовувати різноманітні варіанти цієї вправи:

9. Сидячи згинання рук в зап'ястях зі штангою, хват зверху (див рис. 17)

10. Сидячи згинання руки в зап'ясті з гантеллю (див. рис. 18)

11. Сидячи згинання рук в зап'ясті на тренажері (див. рис. 19)

12. Згинання рук зі штангою (див рис. 20)

М'язи. Двоголовий м'яз плеча, м'язи передпліччя, дельтовидні.

Техніка. Початкове положення: стоячи, тулуб, лікті і кисті фіксовані, захоплення знизу. Під час руху гриф вертикально рухається уздовж тулуба. Виконують в повільному темпі, що дозволяє уникати інерції. Розгинання виконуюся до кута між плечем та передпліччям не більше 90°.

13. Стоячи згинання рук зі штангою хватом зверху (див. рис. 21)

М'язи. Двоголовий плеча, нижня частина м'яза передпліччя.

Техніка. Стоячи, тулуб, лікті фіксовані. Плавним рухом штанга підіймають до рівня підборіддя і поволі опускають.

14. Сидячи поперемінне згинання рук з гантелями (див. рис. 22)

М'язи. Двоголовий плеча, плечовий, плечелучовий, круглий згинач.

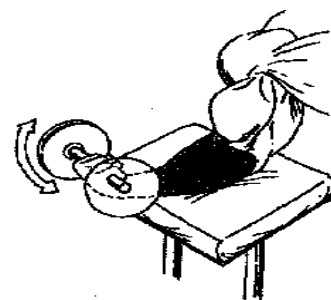


Рис. 18

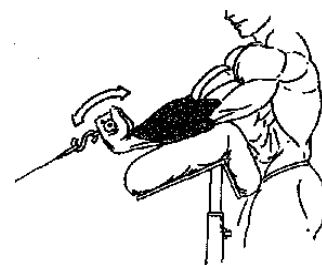


Рис. 19

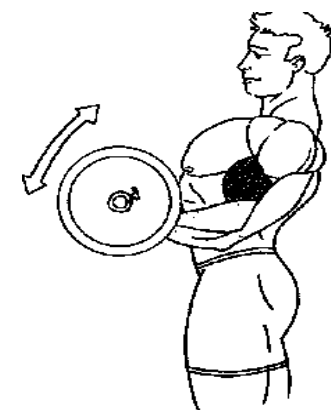


Рис. 20.

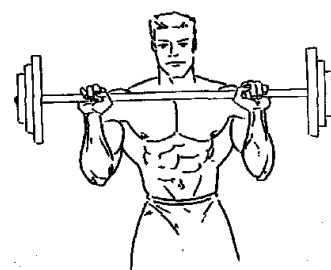


Рис. 21

Техніка. Виконують сидячи. Гантелі в руках, долоні повернені до себе. Плече паралельно тулубу, лікоть фіксований в одному положенні.

Якщо при русі долоня розгорнена вгору, то рівномірно навантажується весь біцепс. Якщо рух відбувається з

розворотом кисті з положення долоні вниз до розвороту долоні вгору мізинцем до плеча, то більше навантажується зовнішня частина біцепса. Якщо на всій траєкторії руху великий палець направлений вгору, то навантажується нижня частина біцепса.

15. Підтягування на щабліні хватом долонями до себе (див. рис. 23)

М'язи. Двоголовий плеча, щонайширший спини, м'язи передпліччя, передні зубчаті.

Техніка. Початкове положення: хват на ширині плечей, долоні до себе. Виконують в повільному темпі з зупинкою у верхній точці без розгойдування.

Варіанти. Лазіння по канату.

16. Сидячи з опорою ліктем згинання руки з гантеллю (див. рис. 24)

М'язи. Нижня частина біцепсу.

Можливі варіанти виконання із зігнутим грифом. Кут нахилу пліччя до підлоги 90° . Крім того, можливе використання зворотного хвату.

При виконанні вправи не слід повністю розпрямляти руки, а тільки до кута 90° між плечем та передпліччям.

17. Сидячи з опорою ліктем згинання руки з гантеллю «молотковою» хваткою.

М'язи. Двоголовий плеча, нижня частина м'яза передпліччя.

Техніка. Вправу виконують аналогічно попередній, але гантель береться «молотковою» хваткою.

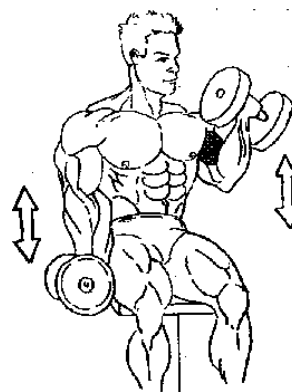


Рис. 22

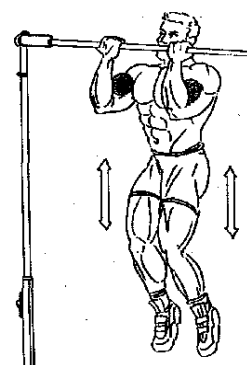


Рис. 23

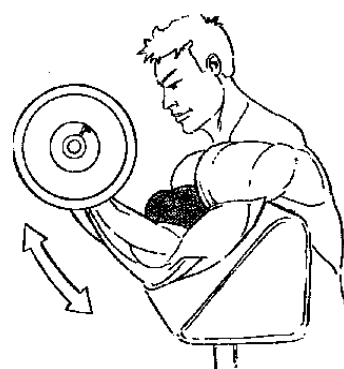


Рис. 24

5. Системи тренувань в армспорті

5.1. Початкова система тренувань

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

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

1. 1-6 тижні – робота з великою кількістю повторень (до 50) і невеликими обтяженнями;
2. 7-8 тижні – всі вправи виконуються з максимальною швидкістю (10-15 повторень);
3. 9-12 тижні – всі 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-образним грифом, хват зверху.
3. Сидячи – жим гантелей.
4. Сидячи – згинання рук в зап'ястях з штангою.
5. Пронація кисті обтяженням на ремені.
6. 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 в зап'ястях зі штангою, хват зверху.
4. Статична напруга руки в стартовому положенні.
5. Сидячи – приведення кисті з односторонньою гантеллю (рукоятка-«пістолет»).
6. Лежачи – підйом тулуба.

Тренування 3

- 1 . Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги.
2. Присідання зі штангою на плечах.
3. Віджимання на брусах.
4. Стоячи – згинання рук зі штангою.
5. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
6. Обертання кисті з односторонньою 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 I

- 1 . Віджимання зі стрибком в упорі лежачи.
2. Стоячи – згинання рук з W-образним 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. Згинання пальців на тренажері.
7. Підйом ніг у вісі.

Тренування 2

- 1 . Стоячи – тяга штанги до підборіддя.
2. Підтягування на щабліні.
3. Стоячи – згинання рук зі штангою, хват зверху.
4. Сидячи – згинання рук зі штангою в зап'ястях, хват зверху.
5. Статична напруга 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 обтяженням 70-80 %.

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

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

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

Тренування 1

- 1 . Віджимання в упорі лежачи.
2. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги.
3. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
4. Статична напруга руки в стартовому положенні.
5. Згинання пальців на тренажері.
6. Лежачи – підйом тулуба з поворотом.

Тренування 2

- 1 . Стоячи – тяга штанги до підборіддя.
2. Підтягування на шабліні, хват долонями до обличчя.
3. Стоячи – згинання рук з W-образним грифом, хват зверху.
4. Стоячи – підйом гантелей вперед.
5. Пронація кисті з обтяженням на ремені.
6. Сидячи – згинання рук зі штангою в зап'ястях.
7. Стоячи – відведення кисті з односторонньою гантеллю (рукоятка-«пістолет»).

Тренування 3

- 1 . Віджимання з стрибком в упорі лежачи.
2. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги.
3. Статична напруга руки в стартовому положенні.
4. Стоячи – згинання руки з обтяженням на ремені.
5. Сидячи – згинання рук зі штангою в зап'ястях.
6. Згинання пальців на тренажері (затримка 6-10 с).
7. Підйом ніг з поворотом у вісі.

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 односторонньою гантеллю (рукоять «пістолет»).
5. Пронація кисті з обтяженням на ремені.
6. Лежачи – підйом тулуба.

5.2. Базова система тренування

Система розрахована для підготовлених спортсменів. Тривалість 16 тижнів. Принципово важливим питанням для методики тренування є співвідношення загальної фізичної підготовки, спеціальної підготовки і безпосередньо

боротьби за столом. Точні цифри співвідношення навантаження дотепер не встановлені, оскільки вони залежать від індивідуальних особливостей спортсмена. Але орієнтовно це співвідношення виглядає так: загальна фізична підготовка – 60 % \pm 10 %, спеціальна підготовка і безпосередньо боротьба – 40 % \pm 10 %.

Спортсменам рекомендують тренуватися армспортом три рази на тиждень від 90 до 180 хв. за одне тренування, тому що м'язи передпліччя – це група дрібних і тонких м'язів, які легко перевтомити. Перевтома м'язів в остаточному підсумку може призвести до довгострокових болючих відчуттів і навіть травм.

За час тренування рекомендуємо виконувати 3 – 4 спеціальні вправи, у кожній вправі від 6 до 10 підходів. Після кожного підходу необхідно робити відпочинок 1,5 – 2 хв. У перших циклах тренувань моторна наповненість тренування повинна складати приблизно 60 % часу на вправи і 40 % часу тренування на відпочинок. Мова йде про розвиток сили та силової витривалості, тому потрібно виконувати всі вказівки тренера з точністю. Для тренування можна вибрати понеділок, середу і п'ятницю або вівторок, четвер і суботу.

Перший день щотижневого циклу тренувань

1. Загальнорозвиваюча частина тренування – розминка, стретчинг (розтягування м'язів, сухожиль та кісткових з'єднань).

2. Головна частина тренування:

Вправа 1. Підйом гантелей молотковою хваткою на лавці Скотта сидячи (див. рис. 25 (а, б)).

1-2 підходи – 40 % навантаження – 15-20 повторень (розминка).

3 підхід – 50 % – 12-15 повторень.

4 підхід – 60 % – 10-12 повторень.

5 підхід – 70 % – 8-10 повторень.

6 підхід – 75 % – 6-8 повторень.

7 підхід – 80 % – 4-6 повторень.

8 підхід – 85 % – 2-4 повторення.

9 підхід – 90 % – 7-10 с (статика).

10 підхід – 100 % – 5-7 с (статика).



а



б

Рис. 25 – (а, б)

Вправа 2. Підйом обтяження молотковою хваткою на столі для боротьби з блоком, який регулюється по висоті (див. рис. 26 (а, б)).

1-2 підходи – 40 % навантаження – 15-20 повторень (розминка).

3 підхід – 50 % – 12-15 повторень.

4 підхід – 60 % – 10-12 повторень.

5 підхід – 70 % – 8-10 повторень.

6 підхід – 75 % – 6-8 повторень.

7 підхід – 80 % – 4-6 повторень.

8 підхід – 85 % – 2-4 повторення.

9 підхід – 90% – 7-10 с (статика).

10 підхід – 100 % – 5-7 с (статика).



а



б

Рис. 26 – (а, б)

Вправа 3. Підйом обтяження молотковою хваткою для зміцнення зап'ястя. Вправу виконують з лямкою, на якій закріплено навантаження 30 % від максимального. Виконують 5 підходів по 15-20 повторень.

Вправа 4. Вправа для преса (м'язів живота). Підйом на римському стільці, ноги закріплені вгорі, 4-5 підходів по 20-25 повторень.

3. Вправи на розслаблення та медитаційне відновлення. Гігієнічні процедури.

Другий день щотижневого циклу тренувань

1. Загальнорозвиваюча частина тренування – розминка, стретчинг.

2. Головна частина тренування:

Вправа 1. Підйом гантелі кистю, сидячи з упором передпліччя на внутрішню частину стегна (див. рис. 27 (а, б)).

1-2 підходи – 40 % – 15-20 повторень (розминка)

3 підхід – 50 % – 12-15 повторень.

4 підхід – 60 % – 10-12 повторень.

5 підхід – 70 % – 8-10 повторень.

6 підхід – 75 % – 6-8 повторень.

7 підхід – 80 % – 4-6 повторень.

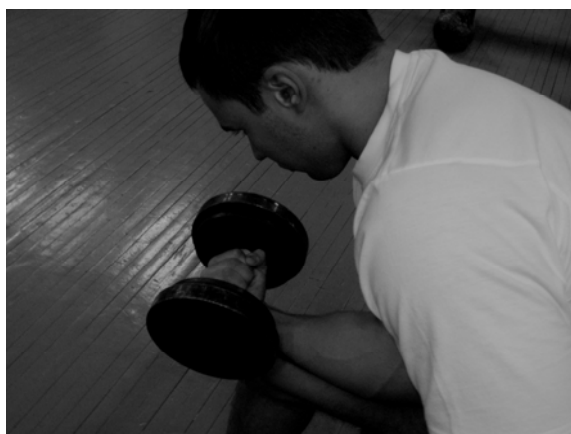
8 підхід – 85 % – 2-4 повторення.

9 підхід – 90 % – 7-10 с (статика).

10 підхід – 100 % – 5-7 с (статика).



а



б

рис. 27 – (а, б)

Вправа 2. Згинання кисті на блоці, який регулюється по висоті, опора – стіл для боротьби (див. рис. 28 (а, б)).

1-2 підходи – 40 % – 15-20 повторень (розминка).

3 підхід – 50 % – 12-15 повторень.

4 підхід – 60 % – 10-12 повторень.

5 підхід – 70 % – 8-10 повторень.

6 підхід – 75 % – 6-8 повторень.

7 підхід – 80 % – 4-6 повторень.

8 підхід – 85 % – 2-4 повторення.

9 підхід – 90 % – 7-10 с (статика).

10 підхід – 100 % – 5-7 с (статика).



а



б

Рис. 28 – (а, б)

Вправа 3. Обертаючі рухи кистей назовні. Вправу виконують лямкою, на кінці якої закріплено 40 % навантаження або на блоці, який регулюється по висоті. Виконують вправу в 5 підходах по 10-15 повторень.

Вправа 4. Вправа для пальців. Виконують з тугим кистьовим експандером: 5 підходів по 25-30 повторень.

3. Вправи на розслаблення та медитаційне відновлення. Гігієнічні процедури.

Третій день щотижневого циклу тренувань

1. Загально-розвиваюча частина тренування – розминка, стретчинг.

2. Головна частина тренування:

Вправа 1. Підйом гантелей на біцепс на лавці Скотта. Нахил лавки перпендикулярно до підлоги (див. рис. 29 (а, б)).

1-2 підходи – 40 % – 15-20 повторень (розминка).

3 підхід – 50 % – 12-15 повторень.

4 підхід – 60 % – 10-12 повторень.

5 підхід – 70 % – 8-10 повторень.

6 підхід – 75 % – 6-8 повторень.

7 підхід – 80 % – 4-6 повторень.

8 підхід – 85 % – 2-4 повторення.

9 підхід – 90 % – 7-10 с (статика).

10 підхід – 100 % – 5-7 с (статика).



а



б

Рис. 29 – (а, б)

Вправа 2. Підйом обтяження на біцепс на блоці, який регулюється по висоті, лікоть фіксують на підлокітнику (див. рис. 30 (а, б)).

1-2 підхід – 40 % – 15-20 повторень (розминка).

3 підхід – 50 % – 12-15 повторень.

4 підхід – 60 % – 10-12 повторень.

5 підхід – 70 % – 8-10 повторень.

- 6 підхід – 75 % – 6-8 повторень.
- 7 підхід – 80 % – 4-6 повторень.
- 8 підхід – 85 % – 2-4 повторення.
- 9 підхід – 90 % – 7-10 с (статика).
- 10 підхід – 100 % – 5-7 с (статика).



а



б

Рис. 30 – (а, б)

Вправа 3. Підйом обтяження на біцепс-машині. Вправу виконують двома руками одночасно середнім темпом: 5 підходів по 10-12 повторень.

Вправа 4. Вправа для преса: підйом ніг в упорі: 4-5 підходів по 15-20 повторень.

3. Вправи на розслаблення та медитаційне відновлення. Гігієнічні процедури.

Рекомендуємо четвертий день щотижневого циклу тренувань проводити активним відпочинком: кросова підготовка 1,5 - 2 км; спортивні ігри на свіжому повітрі, парна лазня з елементами самомасажу, турпоходи вихідного дня та ін. Окремо кожному спортсмену необхідно вивчати теорію боротьби на руках, теорію і практику спортивної гігієни та самоконтролю, спортивного масажу, медичної допомоги і спортивного харчування, володіти знаннями положень і правил змагань з армспорту.

5.3. Статична система тренування

Статичне тренування є **обов'язковим** для ефективних занять з армспорту і в загальному об'ємі навантаження повинна займати близько 20 %. Під статичною системою тренування ми розуміємо таку систему, в якій на основі базової системи тренувань акцент робиться на статичні вправи.

Статичну систему тренування використовують у випадках, коли необхідно:

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

5.4. Система безпосередньої підготовки до змагань

Система безпосередньої підготовки до змагань є природним завершенням базової системи підготовки і розрахована на те, щоб спортсмен підійшов до змагань в кращій спортивній формі. Тривалість 8 тижнів. Співвідношення загальної фізичної підготовки, спеціальної підготовки і безпосередньо боротьби за столом орієнтовно виглядають так: загальна фізична підготовка – 20% ± 10%, спеціальна підготовка і безпосередньо боротьба – 80% ± 10%.

Також, як і в базовій системі, тренування проводяться 3 рази на тиждень. Рекомендуємо четвертий день щотижневого циклу тренувань проводити активним відпочинком: кросова підготовка 1,5 – 2 км; спортивні ігри на свіжому повітрі, парна лазня з елементами самомасажу, масажу.

Тренування 1

1. Згинання рук на біцепс з гантеллю на лавці Скотта важкою вагою (розгинати до 90° між плечем та передпліччям): 5 підходів по 8 – 10. Рис. 29 (а, б).

2. Згинання рук на біцепс зі штангою стоячи (розгинати до 90°): 5 підходів по 8 – 10 повторень. Рис. 20.

3. Згинання рук на біцепс з гантелями сидячи з упором спини поперемінно: 4 підходи по 8 – 10 повторень. Рис. 22.

4. Відведення кисті з рукояткою-«пістолет», рука перед собою: 4 підходи по 20 повторень. Рис. 14.

5. ЗФП (м'язи пресу, підтягування на щабліні).

Тренування 2

1. Згинання кисті з гантеллю сидячи з коліна (нахил коліна вниз): 5 підходів по 8 – 10 повторень (див. рис. 27 (а, б)).

2. Згинання кисті на блоці на армстолі (рукоятка зі зміщеним центром): 5 підходів по 8 – 10 повторень (див. рис. 28 (а, б)).

3. Згинання кисті зі штангою стоячи з колін (нахил коліна вниз) або в опущених руках ззаду: 4 підходів по 15 повторень (див. рис. 15, 16).

4. Пронація кисті з дерев'яною рукояткою стоячи: 4 підходи по 15 – 20 повторень (див. рис. 12).

5. ЗФП (м'язи пресу, робота на техніку).

Тренування 3

1. Підйом обтяження молотковою хваткою на столі для боротьби на блоці, який регулюється по висоті: 5 підходів по 8 – 10 повторень (див. рис. 26 (а, б)).

2. Підйом обтяження молотковою хваткою на столі для боротьби на блоці, який регулюється по висоті, дерев'яною рукояткою з пронацією кисті (тягнути до плеча): 5 підходів по 8 – 10 повторень.

3. Підйом гантелей молотковою хваткою на лавці Скотта сидячи: 4 підходи по 15 повторень (див. рис. 25 (а, б)).

4. Згинання зап'ястя лямкою на столі або стоячи: 4 підходи по 15 – 20 повторень (див. рис. 9).

5. ЗФП (м'язи пресу, плечей).

Тренування 4

1. Згинання рук на біцепс з гантеллю на лавці Скотта середньою вагою: 5 підходів по 12 – 15 повторень (див. рис. 29 (а, б)).

2. Згинання рук на біцепс на армстолі (з нижнього кута): 5 підходів по 10 повторень (див. рис. 30 (а, б)).

3. Згинання рук на біцепс-машині: 4 підходи по 10 повторень.

4. Згинання зап'ястя з лямкою стоячи: 4 підходи по 15 – 20 повторень (див. рис. 9).

5. ЗФП (м'язи грудей, пресу).

Тренування 5

1. Імітація боротьби на блоці Т-образною рукояткою: 5 підходів по 8 – 10 повторень (див. рис. 13).
2. Імітація боротьби на верхньому блоці дерев'яною рукояткою на армстолі: 5 підходів по 8 – 10 повторень.
3. Згинання кисті на блоці широкою рукояткою: 5 підходів по 15 повторень.
4. Згинання кисті зі штангою сидячи (розгинати на пальці): 4 підходи по 15 – 20 повторень (див. рис. 15).
5. ЗФП (м'язи спини, пресу)

Тренування 6

1. Натяжка на армстолі на блоці, який розташовуємо на рівні плеча (статика): 5 підходів удержувати по 10 с.
2. Натяжка на лавці Скотта молотковою хваткою: 4 підходи по 12 повторень.
3. Натяжка на лавці Скотта суперсерія (беремо 3 гантелі різної ваги, починаємо виконувати вправу з найважчої і без перерви переходимо до легшої, виконуємо вправу до «відмови»): 2 – 3 підходи.
4. Згинання рук на біцепс-машині зворотним хватом: 4 підходи по 10 повторень.
5. ЗФП (м'язи гомілки, пресу).

6. Роль спарингу в армспорті

Армспорт – це єдиноборство, а не тільки робота з обтяженнями. Це потрібно пам'ятати багатьом спортсменам, які перетворили для себе боротьбу на руках у своєрідний «армбілдінг». Вони годинами перевертають гантелі, а на змаганнях нічого розумного показати не можуть, тому що забули про важку працю за армстолом. Можна виділити два основних варіанти роботи за столом: це відпрацювання прийомів боротьби і безпосередньо сама боротьба. Захоплюватися тільки боротьбою, особливо починаючим спортсменам, непотрібно, адже боротьба – це максимальне навантаження, а для відпрацювання техніки боротьби таке навантаження не кращий помічник. Тому знайомство з нюансами боротьби треба починати саме з відпрацювання прийомів, щоб Ваш спаринг-партнер поступово

збільшував навантаження. Головне пам'ятати "... як будеш боротися на тренуванні, так будеш боротися і на змаганнях..." Тобто всі ті помилки, що допускаються в тренуванні, обов'язково "вилізуть" на змаганнях. Приступати до боротьби за столом краще тоді, коли техніка боротьби знайде сприйнятливі обриси.

Що стосується самої боротьби, то тут можна виділити два варіанти – роботу першим і другим номером. У роботі першим номером спортсмен першим починає атаку (двобій) і звичайно з пріоритетного для нього положення. Тобто на початку двобою він займає стійку в максимально вигідній для себе позиції. При цьому варіанті головний плюс, що атакуючий спортсмен поліпшує стартовий ривок і удосконалює свою коронну техніку. Якщо спортсмен, який захищається, може на старті встати у свою зручну позицію, перемогти його практично неможливо. Але в цьому варіанті є і свої мінуси. Головний мінус – це те, що атакуючий спортсмен звикає починати двобій з одного, найбільш зручного для себе положення, і коли спортсмен, який захищається нав'язує атакуючому свою стартову позицію, це може викликати певні тактико-технічні труднощі в тренуванні.

При іншому варіанті спортсмен працює другим номером – захищається. Двобій починає атакуючий суперник, а той, хто захищається, намагається піймати його старт і нав'язати свою техніку. Цей варіант більш універсальний. Він вчить спортсмена, який захищається використовувати свою коронну техніку з будь-яких, навіть незручних для себе позицій. При цьому спортсмен, який в основному працює першим номером, може відчувати себе не дуже комфортно, тому що буде позбавлений свого звичного, набагато пріоритетного стартового положення. Але при роботі другим номером є і недолік – звикання, якби підстроюватися під свого суперника, а щоб виграти, треба на старті самому нав'язувати вигідні для себе умови.

Оптимальна схема тренування зі спарингом може виглядати в такий спосіб. На першому етапі тренування відпрацьовується техніка прийому без опору спаринг-партнера. Потім тренувальне навантаження збільшується до максимального. На наступному етапі тренування атакує суперник, а головна мета другого спортсмена – захист і контратака. Справжня майстерність полягає саме в умінні провести прийом з будь-якого положення при максимальному опорі спаринг-спортсмена.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. – Харьков, 1993.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг. Серия: Стратегия силы. – Минск: Вида-Н, 2003. – 352 с.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. Уч. пособие для студ. высших уч. зав. – М.: "Академия", 2001.– 112 с.
4. Качай мускулы. Armpower. – 2003. - № 9 – 10. – 19 с.
5. Клочко В.М., Безкоровайний Д.О. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання. Конспект лекцій// Х.: ХНАМГ, 2005. – 106 с.
6. Методичні вказівки по використанню відбудовних засобів і енергетичних потреб у навчально-тренувальному процесі / Укл.: Зубова Н.В., Бринзак В.П., Боярська Н.І., Диленян М.О. – К.: КІСНІ, 1988. – 68 с.
7. Петренко В.А. Железные руки. Учебно-методическое пособие по основам армспорта. – Харьков, 2000. – 96 с.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К., 1984.–329 с.
9. Правила змагань з армспорту. Українська федерація армспорту// Х., 2009. – 56 с.
10. Российская ассоциация армспорта. <http://www.armsport-rus.ru>.
11. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг – борьба на руках.// Изд. Российского Университета дружбы народов. – 2002. –292 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

для практичних занять

**НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ БОРОТЬБИ НА РУКАХ.
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТЬ АРМСПОРТОМ.**

*(для студентів 1 – 5 курсів усіх спеціальностей академії з дисципліни
„Фізичне виховання”, „Фізична культура”)*

Укладач: **Безкоровайний** Дмитро Олександрович

Редактор: *З. І. Зайцева*

Комп'ютерне верстання: *І. В. Волосожарова*

План 2010, поз.272М

Підп. до друку 20.03.10
Друк на ризографі.
Зам.№

Формат 60x84 1/16
Ум. друк. арк. 1,3
Тираж 50 пр.

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