

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Волоконовского района Белгородской
области»

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол №1 от 31.08. 2023 г



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
С.М. Голобородько
Приказ №79 «31» августа 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022года № 1271 в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1003

Срок реализации программы 6 лет
Возраст обучающихся с 11 лет

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов
Этап начальной подготовки	2 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года

Составители программы:

№	Ф.И.О.	Должность
1.	Волочкова Светлана Анатольевна	Методист
2.	Абди Оглы Рустам Мейдинович	Тренер-преподаватель
3.	Репникова Ирина Валентиновна	Старшая медицинская сестра

п. Волоконовка, 2023 г.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по армрестлингу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1003 (далее - ФССП).

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Армрестлинг» - 0990001411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 40 кг	099	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг	099	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 50 кг	099	006	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	099	009	1	8	1	1	Я
весовая категория 60 кг	099	011	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	099	013	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	099	019	1	8	1	1	Я
весовая категория 70+ кг	099	020	1	8	1	1	Н
весовая категория 75 кг	099	021	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	099	015	1	8	1	1	Г
весовая категория 80+ кг	099	022	1	8	1	1	Э
весовая категория 85 кг	099	023	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	099	024	1	8	1	1	Г
весовая категория 90+ кг	099	014	1	8	1	1	Э
весовая категория 100 кг	099	025	1	8	1	1	М
весовая категория 110 кг	099	027	1	8	1	1	М
весовая категория 110+ кг	099	026	1	8	1	1	М

1.2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Армрестлинг (рус. Рукоборие; от англ. Arm sport, arm wrestling, arm — рука) — вид борьбы на руках между двумя участниками (вид Спортивных единоборств). Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	11	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	13	8

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные - учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Св. трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебнотренировочного занятия в часах			
		1-2	2	2	3
				Наполняемость групп (человек)	
		10		8	
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-36	22-26	20-22	15-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-15	15-19	16-21	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка	36-42	38-43	35-41	33-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-13	4-17	10-20	16-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936

К условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	«Ценности спорта»/онлайн-курс	январь-февраль
	«Ценности спорта. Честная игра»/семинар	в течение года
	«Всероссийский антидопинговый диктант»/антидопинговый диктант	по назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Антидопинг»/онлайн-курс	январь-февраль
	«Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»/ онлайн-семинар	апрель
	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Проверка лекарственных средств", "Процедура допинг контроля"/ семинар	в течение года
	Всероссийский антидопинговый диктант/антидопинговый диктант	по назначению

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с

общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, к которым относят:

- наличие запрещенных субстанций, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, зарпеченного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

2.7. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Тема	Этап подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1	Правила соревнований	1-4 ч.
2	Методика и техника судейства	
3	Судейская практика	

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, демонстрировать правильную технику выполнения соревновательных, обще и специально подготовительных упражнений, замечать и справлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;

проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в районных и внутришкольных соревнованиях в роли бокового судьи, рефери, технического секретаря, в городских соревнованиях - в роли бокового судьи и технического секретаря.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название	Этап подготовки	
		этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		часы	
		1-3	2-4
1	углублённые медицинские осмотры	предоставление медицинской справки	один раз в двенадцать месяцев
2	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований	+	+
3	медико фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	+	+
4	контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных	+	+
	средств выполнений рекомендаций медицинских работников		

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «армрестлинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «армрестлинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «армрестлинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «армрестлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	11
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «армрестлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Основным направлением совершенствования спортивного мастерства в армрестлинге служит рациональное планирование нагрузки на всех периодах и этапах подготовки.

В процессе тренировок одной из главных задач является укрепление всего мышечно-связочного аппарата занимающихся. Перед борьбой или выполнением тренировочных упражнений, сходных с соревновательными, обязательна предварительная разминка. Это позволит обеспечить профилактику травматизма.

Перед специализированными занятиями армрестлингом обязательно следует обеспечить преимущественно общую физическую подготовку организма на начальном этапе и постепенно увеличивать долю специальных нагрузок на последующих этапах.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей занимающихся.

Накопленный опыт Российской школы планирования тренировочных и соревновательных нагрузок позволил выбрать методические подходы к развитию общих и специальных физических качеств при условии гарантии обеспечения здоровья на протяжении спортивной карьеры.

В процессе предварительного отбора спортсменов для занятий армрестлингом следует считать информативными такие антропометрические показатели руки, как длина предплечья, кисти, пальцев, обхватные размеры с напряженными и расслабленными мышцами плеча. Совокупность значений этих показателей влияет на результаты спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Всесторонняя общая физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных результатов в борьбе. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, занятия другими видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, подвижные и спортивные игры, атлетическая подготовка, гиревой спорт и другие). Общая физическая подготовка рукоборца должна включать в себя следующие средства:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

ОРУ используются на занятиях для всестороннего физического развития занимающихся. С помощью этих упражнений достигается гармоничное развитие мышечной системы обучающихся, укрепление костно-связочного аппарата, совершенствование координации движений, гибкости, эластичности, улучшение функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Виды ОРУ:

ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) сгибания, разгибания, вращения, махи, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнения с партнером на сопротивление.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки на месте и в движении, на одной ноге, ноги врозь, скрестно.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела, приседания с наклонами вперед. Выпады с наклоном туловища. Движения на координацию, формирование осанки, упражнения на релаксацию.

ОРУ с предметами:

- со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте, эстафеты;
- с гимнастической палкой в наклонах, маховые и круговые движения, сидя и лежа с сопротивлением партнера, подбрасывание и ловля в передвижении;
- с набивными мячами, сгибание и разгибание рук, круговые движения, броски и ловля в положении сидя, лежа и стоя в парах и в одиночку, из-за головы, от груди.

Занятия другими видами спорта.

Гимнастика:

- рукоходы - передвижения на прямых и согнутых руках, вперед, назад и боком, длительные висы;
- канаты, шест - лазанье с помощью рук и ног, без помощи ног;
- перекладина - подтягивания, подъемы с переворотом, выходы силой, подъемы ног, висы на прямых и согнутых руках;
- гимнастическая стенка - поднимание и опускание ног, лазания, круговые движения ногами, удержание углов;
- брусья - сгибание и разгибание рук в упоре, размахивания в упоре, стойки силой на плечах, подтягивания в висе, висы на согнутых руках.

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров);
- кроссы;
- прыжки в длину с места;
- метание и толкание ядра одной и двумя руками, вперед и назад, из различных исходных положений, подбрасывания и ловля.

Спортивные игры:

- баскетбол;
- мини-футбол;
- волейбол.

Подвижные игры.

Игры с бегом и прыжками, метанием; перетягивания каната, гимнастической палки; эстафеты с переносом и расстановкой предметов, преодолением препятствий, с элементами единоборств; подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбола, волейбола, минифутбола).

Особенности воспитания силовых качеств

Проявление физической силы в армрестлинге носит разнообразный характер: здесь важное место занимают и статические мышечные усилия и динамические. По степени напряжения они могут быть малыми, средними и максимальными; по продолжительности - кратковременными и длительными. Все находит свое отражение в методике и средствах развития силы.

По направленности развития двигательных качеств армрестлинг относится к скоростно-силовым видам спорта. Основной двигательной задачей спортсмена является развитие максимальной мощности соревновательного движения, т.е. за кратчайшее время необходимо развить максимальную силу. Следовательно, ведущим качеством армрестлера должно быть развитие взрывной силы. Многие специалисты считают, что фундаментом для развития взрывной силы будет увеличение максимальной силы.

Эффективность воспитания различных разновидностей силовых качеств зависит от многих факторов, в том числе и от правильного подбора вида сопротивления для планирования тренировочного процесса. В настоящее время в армрестлинге для атлетической подготовки применяются самые разнообразные виды сопротивлений и отягощений. Наиболее распространенные из них - **свободные отягощения**. К ним относятся: штанга, гири, гантели и другие отягощения, которые можно поднимать в любом направлении, по любой амплитуде, из различных исходных положений.

Свободные отягощения позволяют суставам и конечностям двигаться в естественных плоскостях, а не только по направлениям, определяемым конструкцией тренажера. Свободный вес также позволяет людям разного роста и веса, разных физических пропорций, обладающих

конечностями разной длины, получать эффективную нагрузку. Регулярно применяя упражнения со свободными отягощениями, можно добиться существенных успехов в развитии силовых качеств, увеличении мышечной массы.

Рекомендуется включать в тренировочный процесс такие общие подготовительные упражнения со штангой как жимы лежа на скамье с различной шириной хвата, сгибания рук со штангой стоя захватом снизу, сверху и нейтральным, сгибания кистей сидя, стоя захватом сверху и снизу, тяги в наклоне различным хватом и способом захвата, становую тягу и др. Особенно популярны штанги с изогнутым грифом (Z-гриф), позволяющие осуществлять более комфортный для лучезапястных суставов способ захвата снаряда при выполнении различных видов сгибаний рук.

Большой популярностью в армрестлинге пользуются гантели. Особенно эффективны гантели с утолщенным грифом (например, с использованием специальных накладок-расширителей), увеличивающие нагрузку на сгибатели пальцев в процессе выполнения различных упражнений. Рекомендуются к применению следующие общеразвивающие упражнения с гантелями: сгибания рук, выполняемые различным способом захвата, с супинацией предплечья, по сокращенной амплитуде и т.п. Рукоборцы могут их выполнять одной или двумя руками одновременно, попеременно и поочередно стоя, сидя, с упором локтя в бедро, на скамье Л. Скотта, на армстоле и в других положениях.

Следующий вид сопротивлений - тренажеры. Тренажер - учебно-тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники и развития двигательных качеств.

При всем их многообразии тренажеры по особенностям их практического применения в армрестлинге можно условно разделить на две основные группы:

1. Весовые тренажеры, при работе на которых нагрузка создается путем перемещения грузов посредством разнообразных механических систем (тросо-блоковых или роликовых).

2. Позиционные тренажеры, сконструированные как специфические гимнастические снаряды, создающие возможность принять определенное положение тела, из которого можно рационально выполнять движения для эффективного воздействия на определенные мышечные группы. В качестве отягощения при работе на таких тренажерах выступает вес собственного тела.

К тренажерам, обеспечивающим тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, широко применяющимся в армрестлинге для разминки и снижения веса тела с целью попадания в весовую категорию, относятся велотренажеры, велоэргометры, беговые дорожки (тредбаны), степперы, гребные, эллиптические тренажеры (орбитреки).

Силовые тренажеры обладают по сравнению со свободными отягощениями одним преимуществом: большей безопасностью для занимающихся с точки зрения травм. Работая на том или ином тренажере, армрестлер может не беспокоиться о страховке: при невозможности выполнения упражнения до конца отягощение не свалится на пол, или, тем более, на занимающегося. При этом нагрузка может быть максимальной по весу отягощения. С другой стороны, тренажер ограничивает траекторию движения: здесь упражнение может выполняться за редким исключением либо строго по прямой, либо по правильной кривой (на тренажере для грудных мышц - «Баттерфляй-машине»).

В работе на блочных устройствах есть одна отличительная особенность: равномерное воздействие силы веса отягощения по всей траектории движения от начала и до конца. В другом положительном свойстве блочные устройства конкурируют только с гантелями. Речь идет о возможностях различных вариантов захватов. Если в упражнениях с прямой штангой можно варьировать ширину хвата и лишь два-три положения кистей (ладонями к себе и от себя на обычном грифе и под углом 45° к этим положениям на изогнутом грифе), причем эти положения нельзя менять во время движения, то на блочных устройствах, благодаря разнообразию ручек и петель, имеется возможность работать на любой ширине хвата и с любым положением кистей.

Вес собственного тела - весьма популярный в армрестлинге вид отягощений. В этой группе используются 3 вида упражнений:

1. Упражнения, в которых мышечное напряжение создается только за счет собственного тела (подтягивания в висе, разгибания рук в упоре на брусках или на полу и т.д.). Чаще всего дополнительно используются такие снаряды. Как бруска; перекладина (предполагающая захват сверху или параллельный), гимнастическая стенка, канат, наклонная скамья или «Римский стул» для тренировки мышц брюшного пресса и др. Упражнения с весом собственного тела подходят для занимающихся всех уровней подготовленности. Среди них: подтягивания в висе с различной

шириной хвата и способом захвата, разгибания рук в упоре на брусках или лежа на полу, подъемы ног в висе на пальцах, лазания по канату разными способами и др. Для развития реактивной способности мышц груди и трехглавых мышц плеча рекомендуются сгибания и разгибания рук в упоре лежа, выполняемые в виде резких отталкиваний от опоры с хлопком в ладоши в фазе полета.

2 .Упражнения, в которых собственный вес тела дополнительно отягощается весом внешних предметов, которые прикрепляются к поясу, либо берутся в руки (диски от штанги, гантель, гиря и т.д.) для того, чтобы увеличить вес собственного тела или его части с целью повышения интенсивности нагрузки в упражнении.

3 .Упражнения, выполняемые в изометрическом режиме - статические (изометрические) упражнения, в которых мышечное напряжение создается без изменения длины мышц.

Рекомендуемые упражнения с отягощениями и сопротивлениями для развития силовых качеств в рамках общей физической подготовки

С акцентом воздействия на широчайшие мышцы спины и мышцы рук:

- 1 .Подтягивание в висе на перекладине с различной шириной хвата и способом захвата.
- 2 .Тяга рукоятки вертикального блока к груди и за голову.
- 3 .Тяга штанги стоя в наклоне.
- 4 .Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне.
- 5 .Тяга рукоятки горизонтального блока к животу сидя.
- 6 .Рычажная тяга.

С акцентом воздействия на мышцы-выпрямители позвоночника:

- 7 .Становая тяга штанги.
- 8 .Разгибание туловища лежа в тренажере.

С акцентом воздействия на трапецевидные мышцы:

- 9 .Подъем плечевого пояса со штангой или гантелями в опущенных руках.
- 10 .Тяга штанги к подбородку стоя узким хватом.

С акцентом воздействия на мышцы груди:

- 11 .Жим штанги или гантелей лежа на горизонтальной скамье и в тренажере.
- 12 .Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вверх или вниз.
- 13 .Жим гантелей лежа на наклонной скамье головой вверх или вниз.
- 14 .Сведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье.
- 15 .Сведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье головой вверх или вниз.
- 16 .«Пуловер» со штангой (диском от штанги, гантелей) лежа на горизонтальной скамье.
- 17 .Разгибание рук в упоре на брусках широким хватом.
- 18 .Разгибание рук в упоре лежа на полу (в том числе, ноги на возвышении), от скамьи.
- 19 .Разгибание рук в упоре лежа с отрывом рук от опоры.
- 20 .Сведение рук на тренажере «Баттерфляй».
- 21 .Жим сидя на тренажере.
- 22 .Сведение рук стоя с использованием блоков на кроссовере.

С акцентом воздействия на дельтовидные мышцы:

- 23 .Жим штанги сидя или стоя средним или широким хватом.
- 24 .Жим штанги в тренажере Смита.
- 25 .Жим штанги из-за головы стоя или сидя.
- 26 .Жим штанги из-за головы в тренажере Смита.
- 27 .Жим гантелей или гирь стоя или сидя.
- 28 .Жим гантели или гири одной рукой.
- 29 .Жимовой швунг гирь стоя.
- 30 .Жимовой швунг штанги с груди стоя.
- 31 .Толчковый швунг штанги с груди стоя.
- 32 .Швунг жимовой или толчковый штанги из-за головы стоя.
- 33 .Подъем рук в стороны сидя на тренажере «Дельта-машина».
- 34 .Подъем рук с гантелями в стороны вверх стоя или сидя.
- 35 .Подъемы рук вперед с гантелями вперед стоя.
- 36 .Подъем рук с гантелями в стороны стоя в наклоне.
- 37 .Тяга штанги к подбородку стоя средним или широким хватом.

С акцентом воздействия на мышцы брюшного пресса:

38 .Сгибание туловища, лежа на наклонной скамье или римском стуле (как вариант, с поворотами туловищами).

39 .Сгибание туловища, лежа на полу (или на мяче для фитнеса), ноги на скамье.

40 .Сгибание туловища с использованием вертикального блока стоя.

41 .Сгибание туловища сидя в специальном тренажере.

42 .Подъем прямых или согнутых ног в висе на перекладине.

43 .Подъем прямых или согнутых ног в упоре на предплечьях.

44 .Подъем ног сидя на скамье.

45 .Удержание угла в висе на перекладине или упоре на локтях.

46 .Повороты туловища со штангой стоя или сидя.

47 .Наклоны туловища в сторону с гантелями в руках.

48 .Подъем туловища лежа на боку.

49 .Повороты туловища, сидя в специальном тренажере.

С акцентом воздействия на двуглавые мышцы плеча и плечевые:

50 .Подтягивание в висе на перекладине с захватом снизу.

51 .Сгибание рук с прямой штангой стоя.

52 .Сгибание рук со штангой с изогнутым грифом стоя.

53 .Сгибание рук со штангой параллельным хватом стоя.

54 .Сгибание рук со штангой сидя.

55 .Сгибание рук со штангой на скамье Л. Скотта.

56 .Сгибание рук с гантелями стоя (сидя).

57 .Сгибание рук с гантелями стоя (сидя) с супинацией.

58 .Сгибание руки с гантелью сидя с упором локтя в бедро.

59 .Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье.

60 .Сгибание руки с гантелью на скамье Л. Скотта.

61 .Сгибание руки стоя с резиновым или пружинным эспандером.

62 .Сгибание рук сидя в тренажере «Бицепс-машина».

63 .Сгибание рук с рукояткой горизонтального блока сидя.

64 .Тяга рукоятки вертикального блока сидя.

С акцентом воздействия на трехглавые мышцы плеча:

65 .Разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом.

66 .Разгибание рук в упоре сидя сзади.

67 .Разгибание рук в упоре лежа (или упоре от скамьи) на полу с узкой постановкой.

68 .Разгибание рук в упоре лежа на полу с узкой постановкой рук с отрывом от поверхности.

69 .Жим штанги узким (средним) хватом лежа на горизонтальной скамье.

70 .Жим штанги лежа узким хватом снизу.

71 .Разгибание рук со штангой лежа на скамье.

72 .Разгибание рук со штангой сидя на скамье.

73 .Жим штанги сидя узким хватом.

74 .Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.

75 .Разгибание рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье.

76 .Разгибание руки с гантелью из-за головы сидя.

77 .Разгибание рук с гантелью стоя в наклоне.

78 .Разгибание рук с рукояткой вертикального блока стоя хватом сверху.

79 .Разгибание рук с рукояткой вертикального блока стоя с канатной рукояткой.

80 .Разгибание рук с рукояткой вертикального блока стоя.

С акцентом воздействия на мышцы предплечья:

81 .Сгибание кистей со штангой стоя захватом сверху.

82 .Сгибание кистей со штангой стоя хватом снизу.

83 .Сгибание кистей со штангой сзади хватом сверху стоя.

84 .Сгибание кистей со штангой сзади хватом сверху стоя со скатыванием штанги на пальцы.

85 .Сгибание кистей со штангой сидя захватом снизу.

- 86 .Сгибание кистей со штангой сидя захватом снизу предплечья на скамье.
- 87 .Сгибание кистей с гантелями сидя захват снизу.
- 88 .Сгибание кистей с гантелями сидя захват снизу одной рукой.
- 89 .Сгибание кистей на тренажере захватом сверху.
- 90 .Сгибание рук со штангой захватом сверху.
- 91 .Сгибание рук со штангой захватом сверху с изогнутым грифом.
- 92 .Разгибание кистей на тренажере захватом сверху.

С акцентом воздействия на мышцы бедра и таза:

- 93 .Приседания со штангой на плечах.
- 94 .Приседания со штангой на плечах в тренажере «Машина Смита».
- 95 .Приседания со штангой на груди.
- 96 .Приседания на одной ноге.
- 97 .Жим ногами сидя в тренажере.
- 98 .Разгибания ног сидя на тренажере.
- 99 .Сгибания ног лежа на тренажере.

Особенности воспитания скоростных качеств

Под скоростными способностями спортсмена следует понимать комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

По мнению большинства специалистов, высокий уровень развития скоростных способностей очень важен в армрестлинге. Это объясняется характером соревновательной деятельности. Приняв стартовое положение, каждый из спортсменов старается первым среагировать на сигнал судьи. Также для уверенной победы необходимо как можно быстрее выполнить атакующий прием, при этом важно развить как можно больший силовой потенциал за минимальный промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам быстроты относятся (по Захарову Е.Н., Карасеву А.В., Сафонову А.А., 1994г.):

- 1 .Быстрота простой и сложной двигательных реакций.
- 2 .Быстрота одиночного движения.
- 3 .Быстрота сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела в пространстве или с переключением с одного действия на другое.
- 4 .Частота ненагруженных движений.

Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности.

Анализируя характер соревновательной деятельности можно прийти к выводу, что в армрестлинге важными являются следующие элементарные формы проявления скоростных способностей - скорость реакции и скорость одиночного движения.

Для улучшения результата простой реакции и повышения скорости одиночного движения в армрестлинге наиболее часто используют метод повторного выполнения упражнения.

При совершенствовании быстроты реакции этот метод заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Упражнение на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях (без руки соперника, с расслабленной рукой соперника, который не стартует и т.п.).

Как правило, реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия. То есть спортсмен, реагируя на сигнал, выполняет атакующее движение. Условия, в которых совершенствуется быстрота реакции должны быть максимально приближены к соревновательным. Очень важно изменять время между предварительной и исполнительной командами, чтобы исключить угадывание.

Данный метод весьма эффективен для развития быстроты одиночного движения. Но в этом случае спортсмен выполняет атакующее движение не по сигналу, а самостоятельно, и все свое внимание сосредотачивает на максимально быстром выполнении упражнения.

Для более эффективного развития быстроты одиночного движения применяют метод

вариативного упражнения. Суть метода заключается в постоянной смене преодолеваемых усилий. Например, можно выполнять атакующее движение без руки соперника, можно с расслабленной рукой соперника или со слегка напряженной. Можно выполнять упражнение, преодолевая сопротивление резинового амортизатора, а можно, чтобы амортизатор помогал движению и ускорял его.

В любом случае, работая над развитием скоростных способностей нужно соблюдать следующие рекомендации:

- упражнения для развития быстроты нужно выполнять в начале основной части тренировки;
- как только начинает происходить падение скорости в упражнениях, направленных на развитие быстроты, их выполнение следует прекратить, и переходить к решению других задач тренировки.

Особенности воспитания выносливости

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Большинство соревновательных поединков в армрестлинге длятся считанные секунды. Очевидно, уровень развития общей выносливости не имеет высокой степени корреляции с результативностью соревновательной деятельностью. Тем не менее, учитывая особенность соревновательной и тренировочной деятельности в армрестлинге, рекомендуется включать в тренировочный процесс упражнения для развития выносливости (бег, спортивные и подвижные игры, плавание и т.п.). Учеными доказано положительное влияние упражнений аэробного характера на работу сердечно-сосудистой системы, в то время как упражнения силовые, тем более статического характера, не достаточно развивают сердце и сосуды, что может привести к нежелательным нарушениям в функционировании сердечно-сосудистой системы (повышенное давление, головокружение и т.п.).

Еще одно преимущество общей (аэробной) выносливости заключается в том, что спортсмен, имеющий высокий уровень ее развития, может выполнять больший объем тренировочной нагрузки без снижения работоспособности.

Спортсмен, имеющий высокий уровень общей выносливости, как правило, быстрее восстанавливается между поединками на соревнованиях и способен поддерживать высокую работоспособность в течение всего соревновательного дня.

Особенности воспитания координационных способностей

В условиях поединка за столом происходит быстрая смена различных ситуаций, которая требует проявления находчивости, быстроты принятия решений, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности связывают с понятием ловкость - способностью человека правильно, быстро, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высоко развитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основы ловкости составляют координационные способности (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001).

Чем с большим количеством движений знаком рукоборец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость.

Для развития ловкости лучшим средством для рукоборца является проведение

тренировочных и товарищеских поединков с как можно большим количеством спарринг-партнеров.

Эффективными способами развития ловкости являются поединки из неудобной стартовой позиции, поединки, в которых начинает атаковать без команды соперник, поединки, в которых более сильный партнер перестраивается с одного способа борьбы на другой, и вынуждает быстро под него подстраиваться.

Особенности воспитания гибкости

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не гибкость, например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

В армрестлинге наибольшее значение имеет гибкость в лучезапястном суставе, так как излишняя скованность в этом суставе может препятствовать успешному выполнению различных технических приемов. Так, например, высокая подвижность кисти в сторону сгибания, позволяет добиться значительного преимущества в «рычагах» при борьбе способом «бок» или «крюк». Подвижность кисти в сторону разгибания позволяет в случае контратаки эффективно использовать способ «толчок» с проигранной кистью. Большая амплитуда кисти в сторону отведения (в сторону большого пальца) позволяет эффективно вести борьбу способом «верх» против «верха».

Несмотря на то, что в армрестлинге значение имеет высокая подвижность в лучезапястном суставе, в тренировочном процессе рекомендуется использовать упражнения на растягивание мышц, несущих основную нагрузку в борьбе - в особенности мышц рук. Упражнения на растягивание способствуют более быстрому восстановлению мышц, снятию сократительной задолженности, повышению эластичности и, как следствие, снижению травматизма.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание специфических для рукоборцев качеств (взрывной силы, скоростных способностей, силовой выносливости), выполнению соревновательного упражнения с максимальной приближенностью по кинематике движения, реальному повышению уровня технико-тактического мастерства.

Для решения задач СФП применяются специально-подготовительные упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств рукоборца.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительных упражнений их подразделяют на подводящие и на развивающие. Можно выделить подводящие упражнения для борьбы через верх, для борьбы в крюк, для борьбы боком и толчком.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя работу со свободными отягощениями, на специальных тренажерах, с резиновыми эспандерами (жгутами) и с сопротивлением партнера.

Развивающие специально-подготовительные упражнения требуют специальной технической подготовки. Взаимодействие с партнером при выполнении этих упражнений строится по принципу разделения функций - один выполняет основное действие, а другой создает сопротивление или облегчает действия партнера. При этом характер противодействия может быть различным: постоянно-удерживающий, активно-возрастающий, принудительно-возрастающий.

Специальные упражнения в армрестлинге направлены преимущественно на тренировку мышц предплечья. Требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

В обычной и соревновательной деятельности человек может осуществлять движения кистью в трех плоскостях. Это сгибание (движение в сторону ладони) и разгибание (движение в сторону

тыльной стороны ладони) кисти. Отведение (движение в сторону большого пальца) и приведение (движение в сторону мизинца) кисти. Пронация (поворот кисти вовнутрь) и супинация (поворот кисти наружу) предплечья.

Для СФП предлагаются следующие упражнения:

Сгибание кисти со штангой сидя одной рукой. Упражнение направлено на развитие силы мышц-сгибателей кисти и пальцев. В исходном положении атлет сидит на скамье, опирается предплечьями на бедра и удерживает штангу одной рукой хватом снизу. Упражнение заключается в разгибании и сгибании кисти в лучезапястном суставе. В нижней точке возможно скатывание штанги на пальцы. Во время всего упражнения предплечье расположено горизонтально и неподвижно.

Разгибание кисти со штангой сидя одной рукой. Упражнение направлено на развитие силы мышц-разгибателей кисти. Это упражнение отличается от предыдущего только тем, что используется хват сверху.

Отведение кисти с односторонней гантелей стоя. Это упражнение направлено на развитие силы мышц, осуществляющих отведение кисти (движение кисти в сторону большого пальца). В этом упражнении используется односторонняя гантель - гантель, имеющая диски только с одной стороны грифа. В исходном положении атлет удерживает гантель таким образом, чтобы диски были со стороны большого пальца. Гриф гантели расположен горизонтально. Из этого положения гантель опускается дисками вниз и возвращается в исходное положение. Предплечье во время всего упражнения вертикально и неподвижно. Нагрузка во всех упражнениях с односторонней гантелей регулируется путем изменения расстояния от дисков до захвата (чем больше расстояние, тем больше нагрузка).

Приведение кисти с односторонней гантелей стоя. Это упражнение направлено на развитие силы мышц, осуществляющих приведение кисти (движение кисти в сторону мизинца). Это упражнение отличается от предыдущего лишь тем, что односторонняя гантель удерживается так, чтобы диски находились со стороны мизинца.

Отведение кисти с отягощением на ремне сидя. Это упражнение направлено на укрепление мышц, осуществляющих отведение кисти. В исходном положении предплечье расположено в нейтральном положении, так, чтобы большой палец (если его разогнуть) направлялся строго вверх. Ремень, на котором подвешено отягощение, перекидывается через первую фалангу указательного пальца, пальцы максимально сжаты.

Пронация предплечья с односторонней гантелей сидя. Это упражнение направлено на развитие мышц-пронаторов предплечья. В исходном положении атлет располагает предплечье одной руки поперек скамьи, сгибает руку так, чтобы угол между предплечьем и плечом был не более 90° и удерживает одностороннюю гантель дисками вниз (со стороны мизинца). Из этого положения происходит максимальная пронация (поворот вовнутрь) предплечья и возвращение в исходное положение.

Супинация предплечья с односторонней гантелей сидя. Упражнение направлено на развитие мышц-супинаторов предплечья. От предыдущего оно отличается только тем, что из исходного положения осуществляется супинация (поворот наружу) предплечья.

Пронация предплечья с отягощением на ремне. Атлет сгибает руку под прямым углом, ладонь вверх. Зажимает в ладони ремень, на котором со стороны большого пальца подвешено отягощение. В ходе упражнения нужно выполнить пронацию предплечья на 90°.

Супинация предплечья с отягощением на ремне. Атлет сгибает руку под прямым углом в нейтральном положении (большой палец вверх). Зажимает в ладони ремень, на котором подвешено отягощение. В ходе упражнения нужно выполнить супинацию предплечья на 90°.

Сгибание кисти с вертикальным грифом сидя на высокой скамье или стоя в наклоне. Упражнение направлено на развитие силы мышц-сгибателей кисти и пальцев. В этом упражнении используется вертикальный гриф - гриф, на одном конце которого имеется упор для дисков, а на другом отверстие для прикрепления рукоятки. В исходном положении атлет садится на высокую скамью, так чтобы его бедра находились под углом 45° к полу. Располагает предплечье одной руки на бедре и удерживает вертикальный гриф за рукоятку. Из этого положения происходит сгибание кисти и возвращение ее в исходное положение. В нижней точке возможно разгибание пальцев. Во время всего упражнения предплечье расположено под углом 45° к полу и неподвижно.

Пронация предплечья в тренажере. Это упражнение выполняется в специальном тренажере, который представляет собой вращающийся вал, на котором закреплено отягощение. На одном конце вала рукоятка. В исходном положении атлет берет рукоятку таким образом, чтобы ладонь была обращена вверх, предплечье было на одной линии с валом, а рука согнута так, чтобы угол между предплечьем и плечом был не более 90° . Из этого положения атлет выполняет пронацию предплечья на 90° (пока ладонь не станет вертикально) и возвращается в исходное положение. Во время выполнения упражнения необходимо удерживать локоть неподвижно.

Супинация предплечья в тренажере. Упражнение отличается от предыдущего тем, что рукоятка в исходном положении удерживается ладонью вниз. И из этого движения осуществляется супинация предплечья на 90° .

Сжатие эспандера с прямой кистью. Это упражнение направлено на усиление хвата. Оно довольно распространенное, выполняется в положении, когда кисть и предплечье составляют прямую линию.

Сжатие эспандера с согнутой кистью. Это упражнение отличается от предыдущего тем, что в исходном положении атлет максимально сгибает кисть, в которой находится эспандер. В этом положении выполняется сжатие эспандера. Надо следить за тем, чтобы не было движений в лучезапястном суставе во время выполнения упражнений.

Сгибание кисти с широкой рукояткой стоя за армстолом с использованием регулируемого блока. Особенность регулируемого блока заключается в том, что можно регулировать высоту крепления блока (как следствие изменять вектор тяги тренажера) и изменять направление движения троса (блок вращается). С учетом свойств регулируемого блока можно выполнять сгибание кисти в различных исходных положениях, например, в стартовой позиции или в проигрышном положении.

Имитация атакующих действий стоя за армстолом с использованием регулируемого блока. В зависимости от выбранного стиля борьбы можно выполнять упражнение с рукояткой, с ремнем, с прямым или согнутым положением кисти. Стол можно поворачивать, изменяя тем самым вектор приложения усилий.

Сгибание руки с гантелью или жгутом стоя, в сокращенной амплитуде нейтральным хватом или хватом снизу. Амплитуда подбирается таким образом, чтобы движение было близко к «рабочему углу». Как правило, угол в локтевом суставе составляет $90-100^\circ$ в начале упражнения и около 45° в конце.

Удержание гантели сидя с упором в бедро или на скамье Л. Скотта хватом снизу или нейтральным хватом. Данные упражнения представляют собой вариант использования изометрического метода в подготовке рукоборцев. При выполнении удержания нужно стремиться к тому, чтобы угол в локтевом суставе полностью соответствовал «рабочему углу» конкретного спортсмена.

Широкое применение в рамках специальной физической подготовки в армрестлинге получили упражнения с сопротивлением партнера. Как правило, они выполняются за армстолом. С помощью партнера можно отработать практически любой элемент, имеющий место в соревновательной деятельности. При этом в работе с сопротивлением партнера можно варьировать амплитуду движения, величину отягощения, скорость движения, тактическую манеру ведения поединка. Все это говорит о том, что работа с партнером за столом является необходимым и наиболее эффективным средством специальной физической подготовки в армрестлинге.

Техническая подготовка

Методика обучения технике борьбы руками

В структуре технической подготовленности очень важно выделять базовые и дополнительные движения.

Базовые движения составляют основу технического оснащения армрестлинга. Дополнительные движения - это второстепенные движения, которые присущи отдельным спортсменам и связаны с индивидуальными способностями.

По степени освоения движений техническая подготовленность характеризуется 3 уровнями:

1.Наличием двигательных представлений и попыток выполнения двигательного действия.

2.Возникновение двигательного умения. Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движения, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

3.Образованием двигательного навыка. Двигательный навык - это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (то есть при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Процесс обучения и технического совершенствования может быть подразделен на относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные этапы.

Первый этап - начальное развитие. В его процессе создается общее представление о двигательном действии и формируется установка на овладение им, изучается главный механизм движения, формируется ритмическая структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки.

Второй этап - углубленное разучивание. Детализируется понимание закономерности двигательного действия, совершенствуется его координационная структура по элементам движения, динамическим и кинематическим характеристикам, совершенствуется ритмическая структура, обеспечивается их соответствие индивидуальным способностям занимающихся.

Третий этап - закрепление и дальнейшее совершенствование. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность действий применительно к индивидуальным особенностям спортсмена, различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств.

На первом этапе широко применяются рассказ и показ технического действия. Информация должна представляться в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм действия. Внимание занимающихся концентрируется на основных частях двигательного действия и способах их выполнения. Детали спортивной техники, ее зависимость от индивидуальных и других особенностях не рассматривается, так как они могут затруднить решение поставленных задач.

На данном этапе многие двигательные действия разбиваются на части. После освоения каждой части они объединяются в одно двигательное действие. Более быстрому освоению техники способствуют подводящие упражнения - упражнения, схожие по своей структуре с соревновательным движением. Обучение технике на данном этапе должно происходить в облегченных условиях, с расслабленной рукой соперника. Большую помощь может оказать тренер, если у него есть возможность задать правильное направление, амплитуду движения, проконтролировать положение звеньев тела.

На этом этапе не рекомендуется использовать соревновательные нагрузки и участвовать в соревнованиях. Как показывает практика, спортсмены, имеющие начальное представление о технике, в условиях соревновательных поединков не в состоянии выполнять движения технически верно. Это приводит к тому, что начинающий спортсмен не может в должной мере проявить свои физические качества, повышается вероятность получения травмы и увеличивается время освоения двигательного действия до уровня навыка. Как бы ни был велик соблазн начинающего рукоборца попробовать силы всеми, кто тренируется в зале, задача тренера не допустить поединков, в которых думают только о победе и не заботятся о технике.

На этапе начального обучения двигательного действия тренировочные занятия планируются не реже трех раз в неделю. Рекомендуется разучивание двигательных действий на каждом тренировочном занятии. Количество повторений на одном тренировочном занятии не должно быть слишком большим, так как образование новых навыков связано с быстрым угнетением функциональных возможностей нервной системы. Поэтому, выполнение подводящих упражнений или движений в целом должно заканчиваться до того, как появляются нарушения в координации движений, вызванные утомлением.

Первый этап заканчивается возникновением двигательного умения.

Часто спортсмены и некоторые тренеры пытаются выбрать наиболее эффективный для них стиль борьбы еще на начальном этапе обучения. Это нецелесообразно. Начинающие рукоборцы должны изучать все способы борьбы. Более того, на этапе углубленного разучивая каждый способ борьбы должен быть освоен до уровня навыка. С ростом мастерства спортсмен, совместно с тренером, может выбирать для себя тот или иной способ атаки для специализации, совершенствуясь

в нем более усердно, чем в других способах борьбы.

На втором этапе спортсмен способен выполнять двигательное действие правильно при самоконтроле за его выполнением. Поэтому, каждое выполнение движения должно быть осмысленным, нельзя допускать отвлечения от выполняемой работы, нужно следить, чтобы не появлялись грубые ошибки.

На данном этапе могут возникнуть некоторые изменения в первоначальном представлении о технике, вызванные индивидуальными способностями спортсмена.

Если на первом этапе спортсмен выполняет технический элемент в темпе, удобном для него, чтобы понять структуру движения, то на втором этапе нужно стремиться, чтобы данный технический элемент выполнялся с высокой скоростью, с сопротивлением соперника. Очень важно на этом этапе при повышении скорости движения или при увеличении величины сопротивления обязательно следить за сохранением уже усвоенной техники.

Иногда можно наблюдать спортсменов, которые демонстрируют прекрасную технику в медленных товарищеских поединках, но за столом их техника грешит многочисленными изъятиями. Причина этого кроется в том, что в процессе обучения спортсмен обрывал технику и боролся с соперниками в условиях, которые далеки от соревновательных.

Выполнение двигательных действий на втором этапе обучения должно соответствовать не только пространственным, но и временным, а также силовым характеристикам соревновательного движения.

На этапе начальной подготовки второго года обучения рекомендуется участие в первых соревнованиях. При этом не должна ставиться задача показать высокий результат или победить. Спортсмена нужно ориентировать на то, чтобы он во время выполнения соревновательного упражнения соблюдал уже изученную им технику.

Второй этап заканчивается образованием двигательного навыка.

На третьем этапе спортсмен уже выполняет двигательное действие автоматически, но нужно формировать устойчивость навыка, нужно его совершенствовать. На этом этапе техническое совершенствование тесно связано с процессом развития двигательных качеств. Особое внимание следует уделять техническому совершенствованию при различных функциональных состояниях организма, в том числе и состоянии утомления.

Лучшим средством для совершенствования техники борьбы на этом этапе являются приближенные к соревновательным условиям поединки с различными спортсменами. Так, если кто-то из соперников обладает огромной кистью, то тренировка с ним позволит приспособить уже сформировавшийся навык к этому затруднению. Кто-то из соперников имеет очень быстрый старт, кто-то обладает значительной взрывной силой. Кроме того, каждый рукоборец обладает своим излюбленным приемом.

На данном этапе предполагается участие в соревнованиях различного уровня. Наблюдается индивидуализация техники. Этот этап длится весь период, пока спортсмен участвует в соревновательной деятельности.

Основы техники борьбы руками. Исходное положение

Положение ног. Оно должно быть таким, чтобы обеспечивать устойчивое неподвижное положение и одновременно с этим устойчивое положение при атаке. При борьбе правой рукой правая нога, как правило, располагается впереди (под столом), а левая отставлена назад - в сторону. Проекция подлокотника находится между стоп. Распространенной является также постановка обеих ног под столом, но начинать обучение целесообразно с первого варианта.

Ноги в стартовой позиции должны быть слегка согнуты в коленях, это позволит более быстро перейти к любому атакующему движению.

Туловище необходимо вплотную прижать животом к столу. В этом случае расстояние от туловища до плеча уменьшается, что позволяет более эффективно включить в работу мышцы груди и спины, участвующие в приведении плеча к туловищу (большая и малая грудные, широчайшая, большая и малая круглая).

Туловище следует наклонить вперед. В этом случае расстояние от туловища до захвата сокращается, и эффективность последующих действий будет выше.

Особое внимание нужно уделять положению рук. Локоть при борьбе правой рукой более

целесообразно ставить в правый верхний угол. Такое расположение локтя обеспечит значительную свободу движений при атаке. При этом локоть не должен служить опорой туловищу. Он должен лишь слегка касаться подлокотника. Это нужно для того, чтобы эффективнее включить в атакующее движение вес тела и мышцы туловища (если локоть сильно прижат к подлокотнику, то во время скольжения локтя в сторону атаки будет происходить значительное трение). Далее, с приобретением индивидуальной техники борьбы положение локтя на подлокотнике будет очень сильно варьироваться. При этом один и тот же спортсмен может ставить локоть в разные места на подлокотнике, как для реализации собственных тактических действий, так и для противодействий замыслам соперника.

Отдельно нужно остановиться на положении кисти. По правилам нельзя сгибать кисть в стартовой позиции, но можно выполнять отведение кисти в сторону большого пальца. Это отведение обеспечивает более высокое положение кисти относительно кисти соперника, что при некоторых способах атаки является преимуществом. Что касается самого захвата, то можно располагать большой палец сверху, а можно накрывать большой палец указательным, не закрывая фалангу (так называемый захват «в замок»). Второй способ используется большинством рукоборцев.

Положение свободной руки. Целесообразно осуществлять захват штыря за верхнюю часть и держать локоть свободной руки приподнятым. В этом случае, при наклоне туловища в сторону во время атаки, локоть легко опускается ниже поверхности стола (а если локоть в стартовой позиции лежит на поверхности стола, это будет затруднять наклон в сторону).

Использование ног и туловища в борьбе

Для наиболее эффективной борьбы следует активно включать в работу мышцы туловища, мышцы ног и вес тела. Идеальным атакующим движением в армрестлинге можно считать движение, при котором положение плеча и предплечья относительно туловища остается близким к стартовому положению. В этом случае относительно слабые мышцы рук работают в статическом режиме. В этом режиме они могут достигать больших показателей силы, чем во время динамических усилий. Динамическая же работа выполняется за счет сильных мышц туловища (прямая и косые мышцы живота, разгибатели туловища, широчайшие и грудные мышцы).

Условно в работе ног и туловища можно выделить три важнейших элемента.

Первый, наиболее значимый элемент - наклон туловища (при борьбе правой рукой наклон влево). Задача, которая решается этим движением, - опускание захвата на валик. Во время этого движения спортсмен наклоняет туловище до положения, пока захват не опустится до поверхности валика. Во время наклона локоть свободной руки опускается ниже поверхности стола. Спортсмен переносит вес тела на сзади стоящую ногу.

Важные моменты, на которые надо обращать внимание во время выполнения наклона туловища, если использовать его как подводящее упражнение. Положение локтя борющейся руки на подлокотнике неизменно. Если спортсмен невысокого роста, можно в исходном положении располагать локоть либо в центре подлокотника, либо в левом нижнем углу (при борьбе правой рукой). Плечи должны быть параллельны краю стола во время всего упражнения. Поворот туловища влево считается ошибкой. Положение ног и таза во время всего упражнения остается неизменным, как в стартовом положении.

Второй ключевой момент - смещение туловища в сторону атаки. Задача этого движения - сместить захват в сторону своего валика. Спортсмен слегка сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела. При этом туловище смещается влево, живот скользит по краю стола. Во время движения нужно исключить наклон и поворот туловища.

Локоть до начала движения располагается в правом верхнем углу подлокотника (при борьбе правой рукой) и перемещается в левый верхний угол подлокотника.

Третий элемент - подсед. Задача этого движения - перетянуть захват на свою сторону, тем самым разогнуть руку соперника. Спортсмен, слегка сгибая ноги, подает таз вперед под стол. При этом плечи отклоняются назад. Очень важно при выполнении подседа не опускать таз вниз (при этой ошибке увеличивается расстояние от туловища до плеча), а подавать его вперед, сохраняя неизменным расстояние от туловища до плеча.

За отклоняющимся назад туловищем локоть скользит из правого верхнего угла в правый нижний угол (при борьбе правой рукой).

Если соединить выше названные три движения получается «классическое боковое движение корпусом». Суть его заключается в том, что спортсмен одновременно перетягивает захват на себя за счет подседа, при этом смещает корпус вместе с захватом влево и выполняет наклон. Во время выполнения этого движения захват движется по диагонали в левый ближний угол стола.

Локоть движется из правого верхнего угла в левый нижний угол подлокотника.

«Классическое боковое движение корпусом» составляет основу техники выполнения трех из четырех наиболее популярных атакующих действий в армрестлинге. Поэтому обучение технике целесообразно начинать именно с него. Разучивание техники этого движения можно проводить в целом. Если начинающий спортсмен не может овладеть движением в целом, можно перечисленные выше упражнения (наклон туловища, смещение туловища в сторону атаки и подсед) использовать как подводящие для освоения основных элементов «классического бокового движения корпусом» или для устранения ошибок в этом движении. Все упражнения сначала нужно выполнять либо с расслабленной рукой соперника, либо совсем без соперника. Потом соперник начинает оказывать дозированную нагрузку, которая ни в коем случае не должна приводить к нарушению техники движения.

Наиболее распространенные способы атакующих действий

Изучив «классическое боковое движение корпусом», необходимо приступить к дальнейшему изучению техники борьбы. Так как армрестлинг - это вид единоборства, в котором для того, чтобы победить, нужно обязательно атаковать соперника, рассмотрим основные способы атаки.

1. Атака способом «Бок».

Отличительной особенностью атаки способом «Бок» является воздействие на кисть соперника. При атаке этим способом по команде «Go!» спортсмен максимально сгибает свою кисть, сохраняя при этом предплечье в нейтральном положении. Акцент нагрузки при сгибании кисти ложится на указательный и средний палец. При правильном выполнении этого движения предплечье атакующего спортсмена соприкасается с ребром ладони соперника. В этом случае создается выгодное с точки зрения биомеханики расположение предплечья атакующего спортсмена. После достижения данного преимущества спортсмен совершает «классическое боковое движение корпусом», воздействуя своим предплечьем на кисть соперника.

Для лучшего освоения атаки способом «Бок» данное движение можно изучать с помощью подводящих упражнений:

1 .Сгибание кисти в стартовом положении. При этом предплечье остается в нейтральном положении.

2 .Выполнение бокового движения с согнутой кистью. Во время упражнения кисть максимально согнута. Следить за тем, чтобы давление осуществлялось предплечьем в ребро ладони соперника.

Иногда рукоборец проводит атаку способом «Бок» с прямой кистью (особенно это часто происходит при борьбе в связке). Это объясняется тем, что соперник осуществляет сопротивление, которое не позволяет произвести сгибание кисти. В этом случае осуществляется давление кистью в кисть соперника.

2. Атака способом «Крюк».

Атака способом «Крюк» - атака, при которой воздействие осуществляется предплечьем в предплечье соперника. При атаке способом «Крюк» по команде «Go!» спортсмен максимально сгибает свою кисть и супинирует предплечье. Акцент нагрузки при сгибании кисти ложится на безымянный палец и мизинец. В результате оба соперника соприкасаются предплечьями. После этого спортсмен выполняет либо «классическое боковое движение корпусом», либо добавляет к этому движению поворот туловища в сторону атаки.

Для лучшего освоения атаки способом «Крюк» можно использовать следующие подводящие упражнения:

1 .Сгибание кисти с супинацией предплечья. Очень важно в этом упражнении, чтобы сгибание кисти происходило вместе с супинацией предплечья, либо слегка ее опережало. Ошибкой считается движение, при котором сначала происходит супинация предплечья, а потом сгибание кисти.

2 .Приведение плеча к туловищу. При выполнении этого упражнения для правой руки

спортсмен становится в пол оборота налево и подтягивает локоть к туловищу. Кисть при этом максимально согнута. Предплечье супинировано. Локоть скользит по диагонали из верхнего правого угла подлокотника в нижний левый угол.

3. Атака способом «Верх».

Атака способом «Верх» - атака, при которой воздействие осуществляется в пальцы соперника.

Нужно отметить, что атака способом «Верх» очень сильно видоизменяется в зависимости от стиля борьбы соперника. Поэтому мы выделим две разновидности атаки способом «Верх».

Первая разновидность - «Верх» против «Крюка». По команде «Go!» спортсмен пронирует предплечье и сгибает свою кисть. С самого начала нужно воздействовать кистью на пальцы соперника, стараясь не дать ему произвести сгибание кисти. При этом основное воздействие следует оказывать на мизинец и безымянный палец соперника. После этого выполняется «классическое боковое движение корпусом» с ярко выраженным «подседом». При правильно проведенном приеме у соперника оказываются разогнутыми и кисть и пальцы.

Для повышения эффективности освоения атаки способом «Верх» против «Крюка» можно использовать следующее подводящее упражнение:

Спортсмен и его соперник оба сгибают кисти и супинируют предплечья (то есть заходят в «Крюк»). Из этого положения спортсмен за счет пронации предплечья и сгибания руки разгибает кисть и пальцы соперника. Очень важно в этом упражнении спортсмену держать кисть в согнутом положении постоянно. Можно делать это упражнение в сочетании с борьбой до победы.

Вторая разновидность - «Верх» против «Верха». По команде «Go!» спортсмен выполняет отведение кисти (движение кисти в сторону большого пальца), одновременно накрывая сверху своими пальцами пальцы соперника. Давление осуществляется в указательный палец соперника. После этого выполняется «классическое боковое движение корпусом» с ярко выраженным «подседом».

4. Атака способом «Толчок».

Атака способом «Толчок» - атака, при которой основная нагрузка ложится на трехглавую мышцу плеча - трицепс. Этот способ атаки многие так и называют - «борьба в трицепс».

По команде «Go!» спортсмен максимально сгибает кисть и одновременно с этим поворачивает туловище в сторону атаки. После чего выполняет наклон вперед с одновременным переносом веса тела в сторону атаки. Давление осуществляется предплечьем в предплечье соперника. Локоть скользит из правого верхнего угла подлокотника в левый верхний угол.

Так как в этом способе борьбы движение корпуса отличается от применяемого в других способах атаки, целесообразно начинать обучение со следующего подводящего упражнения:

Спортсмен становится боком к столу, берет в захват руку соперника и максимально сгибает кисть. Из этого положения он выполняет наклоны вперед с одновременным смещением туловища вперед. В этом упражнении нужно следить, чтобы захват и плечевой сустав атакующего спортсмена находились в вертикальной плоскости, параллельно краю стола.

После освоения работы корпусом можно выполнять атаку «Толчком» из стартового положения.

Иногда некоторые спортсмены используют данный способ борьбы в ходе контратаки. Это происходит, если сопернику удастся провести действия, которые привели к разгибанию кисти и пальцев спортсмена. В этом случае спортсмен полностью разгибает свою кисть, разворачивается боком и «борется в трицепс».

В поединке спортсмены должны использовать наиболее эффективные способы борьбы, а также по возможности применять неудобные для соперников положения захватов и технических приемов. Зная индивидуальные особенности каждого воспитанника, его склонность к освоению тех или иных приемов, педагог вместе с ним определяет наиболее целесообразные технические средства борьбы, которые ему следует в дальнейшем совершенствовать в зависимости от уровня физической подготовки и антропометрии. При этом нужно стремиться к тому, чтобы каждый из занимающихся овладел как можно большим числом различных технических действий.

В процессе подготовки более опытных спортсменов отрабатывается выявление вероятного тактико-технического действия соперника, поиск контрприемов и их реализация.

Основные технические действия в армрестлинге

Название технического действия	Работа кисти и предплечья	Точка приложения усилий
Атака способом «Бок»	Сгибание кисти с сохранением нейтрального положения предплечья	Воздействие осуществляется на кисть соперника
Атака способом «Крюк»	Сгибание кисти и супинация предплечья	Воздействие осуществляется на предплечье соперника
Атака способом «Верх»: 1 .«Верх» против «Верха» 2 .«Верх» против	1.Отведение кисти и пронация предплечья. 2.Сгибание кисти и пронация предплечья	Воздействие осуществляется в пальцы соперника: 1.Основное воздействие на указательный палец 2.Основное воздействие на мизинец
Атака способом «Толчок»	Сгибание кисти и супинация предплечья	Воздействие осуществляется на предплечье соперника
«Толчок» разогнутой кистью (выполняется только со связанным захватом)	Разгибание кисти с сохранением нейтрального положения предплечья	Воздействие осуществляется на кисть соперника

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. При этом учитываются теоретические основы физиологии и биохимии спортсмена с различной композицией мышц и соотношением числа медленных и быстрых волокон, различиях в силе сокращения и выносливости. С учетом этих различий тактика ведения поединков во временном интервале различна. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и относительно медленным включением мышц, приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но применяют не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема.

Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные поединки, в которых занимающиеся по заданию педагога, совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у воспитанников тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность работать рукоборцу в парах с сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими спарринг-партнерами.

Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообразить свои действия, следует регулярно менять рукоборцев в парах. Зная заранее соперников перед соревнованиями, рукоборец должен выбирать и совершенствовать на тренировках тактику ведения поединка непосредственно под них для достижения победы.

Если же спортсмен не знает противников, с которыми ему предстоит встречаться, то он совершенствует приобретенные им тактико-технические действия исходя из своей тактико-физической подготовленности.

Во много м решающее значение на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника.

Подготавливая спортсменов к конкретному соревнованию, следует с каждым пересмотреть все применяемые ими тактические действия, наметить пути устранения имеющихся недостатков, а также подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для противников

неожиданными.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «армрестлинг»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в

			формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения

				при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг» относятся:

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «армрестлинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «армрестлинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «армрестлинг».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.2. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- № 20 тренажерный зал для армрестлинга (спортзал);
- № 14 тренажерный зал (спортзал);
- № 4 спортивный зал для игровых видов спорта (спортзал)
- наличие раздевалок (мужская, женская), душевых (мужская, женская);

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.3. Кадровые условия реализации Программы.

- укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «армрестлинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее - Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее - Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее - Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. № 1003.
2. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986г.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009г.
5. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003г.
6. Бельский И.В. Системы эффективности тренировок. Армреслинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. - Минск: «ООО Вида - Н», 2002.
7. Вейдер Д., Строительство тела по системе Джо Вейдера.- М. Физкультура и спорт, 2001.
8. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян.- М.: Советский спорт, 2005.
9. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
10. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: изд-во УралГос. пед. Ун-т. 2000.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Армстолы	штук	3
2.	Брусья	штук	1
3.	Вертикальный гриф	штук	1
4.	Весы до 150 кг	штук	1
5.	Гантели переменного веса (от 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30 кг)	комплект	2
6.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7.	Горизонтальная скамья	штук	1
8.	Диски для штанги (от 1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	4
9.	Магнезница	штук	1
10.	Маты гимнастические	штук	2
11.	Наклонная скамья для проработки бицепса	штук	1
12.	Перекладина	штук	1
13.	Подставка под ноги	штук	6
14.	Рама блочная регулируемая кроссовер	штук	1
15.	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	штук	2
16.	Скамейка гимнастическая	штук	1
17.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
18.	Скамья наклонная со стойками	штук	1
19.	Скамья регулируемая	штук	1
20.	Стеллаж для гантелей	штук	2
21.	Стойка для дисков	штук	2
22.	Стойка для штанг	штук	1
23.	Тренажер блочный регулируемый	штук	1
24.	Тренажер для тренировки мышц спины	штук	1
25.	Штанга	штук	4
26.	Эспандер кистевой	штук	5
27.	Эспандеры резиновые (разного сопротивления)	комплект	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Рукав для армрестлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1