

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Сокол»
городского округа Сокольский Нижегородской области»**

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
(педагогического) совета
протокол № 2
от « 04 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «ФОК «Сокол»
подпись С.И. Понятов
« 04 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО АРМРЕСТЛИНГУ**

Срок реализации программы – 1 год
Возраст детей, на которых рассчитана программа с 10 лет
разработана в соответствии с особенностями организации и
осуществления образовательной, тренировочной и
методической деятельности в области физической культуры
и спорта (утвержденными приказом министерства спорта
Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. n 1125)

р.п. Сокольское
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Пояснительная записка	3
1.2.	Общая характеристика системы подготовки рукоборцев. Основные задачи.	5
1.3.	Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке	5
1.4.	Соотношение видов физической и технико-тактической подготовки по годам и этапам обучения	6
1.5.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	6
1.6.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для спортивной подготовки	6
2.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	7
2.1.	Организационно-методические указания	7
2.2.	Учебный план	9
2.3.	Особенности периодизации спортивной подготовки в армспорте	11
2.4.	Требования к технике безопасности	13
2.5.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	18
3.	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	25
3.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	25
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	33
3.3.	Технико-тактическая подготовка	36
3.4.	Теоретическая подготовка	45
3.5.	Формы работы	46
4.	ЛИТЕРАТУРА	48
5.	СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	50
6.	ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	54

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по армрестлингу (далее-Программа) МБУ «ФОК «Сокол» городского округа Сокольский Нижегородской области», модифицированная, физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на 1 год обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки (СО), для детей и подростков от 10 до 18 лет.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-рукоборцев на этапе СО.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами Министерства образования и науки РФ, Министерства спорта РФ, регламентирующими работу, Устава МБУ «ФОК «Сокол» и иных локальных актов.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность.

В материалах программы предусматривается комплексность всех сторон подготовки (физической, технико-тактической, психологической, теоретической), а также педагогического, медицинского контроля.

В учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и технико-тактическая подготовленность в армспорте;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этики, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка рукоборцев для пополнения сборных команд района.;

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, планируемые показатели спортивной деятельности, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапе СО подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса.

Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в армспорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок.

Представлены календарные учебные графики по годам подготовки, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

Приводятся материалы по физической, технической, тактической, теоретической, воспитательной и психологической подготовке. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как компоненте тренировочного процесса в армспорте.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапе СО используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
 - динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности занимающихся;
 - уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля
- «ФОК «Сокол» организует работу с занимающимися в течение учебного года (46 учебных недель).

Учебная работа в ФОКе строится на основании данной Программы.

1.2. Общая характеристика системы подготовки рукоборцев.

Основные задачи

Многолетняя подготовка рукоборца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта России. Включает в себя следующие этапы.

В группы зачисляются дети в возрасте 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра и заявления родителей (законных представителей). Продолжительность этапа – 1 год.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы.

Основные задачи подготовки на этапе СО:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям армспортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и закаливание детского организма;
- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники борьбы и обогащение двигательного опыта;
- осуществление разносторонней физической подготовки: развитие силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости;
- воспитание морально-волевых качеств,
- формирование спортивного характера;
- поиск одаренных в спортивном отношении детей по их двигательным и морфо-функциональным показателям.

1.3. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Количество занимающихся		Количество учебных часов в неделю		Требования по физической, технической и спортивной подготовке	
			Мин.	Макс.	минимальное.	максимальное	На начало учебного года	на конец учебного года
СО	1-й год	10	15	20	6	6	Нормативы по ОФП	нормативы по ОФП. ТехП.

1.4. Соотношение видов физической и технико-тактической подготовки по годам и этапам обучения

Разделы подготовки	Этап СОГ (%)	
	1 год	свыше года
Общая физическая подготовка	78	72
Специальная физическая подготовка	5	11
Технико-тактическая подготовка	7	10

1.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

виды соревнований	Этап СОГ	
	1-й год	Свыше года
Контрольные	-	1-2
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Главные	-	-
Всего соревновательных поединков	-	2-3

1.6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Армстолы	штук	1
2.	Кистевые эспандеры	штук	2
3.	Ремни для силовых упражнений	штук	3
Вспомогательное оборудование и инвентарь			
4.	Весы до 150 кг	штук	1
5.	Гантельный ряд от 1 до 30 кг	комплект	36
6.	Гири тренировочные 24	комплект	3
7.	Перекладина	штук	1
8.	Брусья	штук	1
9.	Скамья Л.Скотта	штук	1
10.	Горизонтальная скамья	штук	1-2
11.	Регулируемая скамья	штук	1-2
12.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1-2
13.	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
14.	Стойка для штанг	штук	1
15.	Стойка для гантелей	штук	2
16.	Стойка для дисков	штук	2-3
17.	Маты гимнастические	штук	3
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стенка гимнастическая	штук	2

20	Штанга тренировочная	штук	5, в том числе 1 с Z-образным грифом
21	Набор парных дисков для штанг, от 1,25 до 20 кг.	штук	12-30
22	Ремни поясные	штук	2-3
23	Секундомер	штук	1
24	Вертикальный гриф	штук	1-2
25	Мячи:		
38.1	баскетбольный	штук	5
38.2	футбольный	штук	5
38.3	волейбольный	штук	5

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по обеспечению техники безопасности, комплексному контролю, воспитательной работе, психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, общей, специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Учебный год начинается с 1 сентября. Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки рукоборцев.

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Важное место в методической части Программы отводится воспитательной работе.

2.1. Организационно-методические указания

В течение периода обучения на этапе СОГ проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

При оценке физического развития обучающихся учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень развития физических качеств, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам.

Предъявляемые требования к детям должны соответствовать особенностям их развития на этапе СОГ.

Процесс спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека.

В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д.

Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств.

Тренеры-преподаватели в своей работе должны учитывать их, планируя нагрузки специальной направленности.

Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка включает в себя упражнения для развития быстроты, гибкости, выносливости и координации движений.

Физические нагрузки средней интенсивности. Каждый занимающийся должен овладеть техникой атакующих и защитных действий, тактическими вариантами ведения спортивной борьбы.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые занятия, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Режим тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Наполняемость группы (чел)
1-й год	6	3	10-30
Весь период	6	3	10-30

Максимальная продолжительность одного занятия в группах: для детей школьного возраста — не более 2 академических часов.

Основными формами тренировочного процесса являются практические групповые занятия, педагогическое тестирование.

Тренировочные занятия проводятся в группах, формируемых в соответствии с возрастом: группы детей школьного возраста.

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Год обучения на этапе СО	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	10	+ по ОФПиТехП	80-90%	Тренировочные игры

- положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

2.2. Учебный план

Программа предусматривает последовательное увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Учебный план строится из расчета 36 недель в условиях образовательного учреждения.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки на этапе СОГ.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение техническим приемам армспорта;
- участие во внутриклубных, районных и городских соревнованиях;
- формирование интереса к занятиям армспортом;
- приобретение первых навыков работы в качестве помощника тренера;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, координации;
- воспитание морально-волевых качеств.

Учебный план

Содержание занятий	1 год
Количество учебных недель	36
Общее количество часов в год из них:	216
Теоретическая подготовка	12
Практическая подготовка	204
- Общая подготовка	96
- специальная физическая подготовка	52
- Техничко-тактическая подготовка	48
Соревнования	4
Контрольные испытания	4

Календарный учебный график

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14
	Теоретическая подготовка											12
1.	Физическая культура и спорт – одно из средств воспитания и укрепления здоровья человека.			30	/					30	30	1.5
2.	История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России.		30/			/		30/		30		1.5

3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.	30		30'			30'					1.5
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.					30			30'	30		1.5
5.	Правила соревнований, их организация и проведение			30'				30'			30	1.5
6.	Техника безопасности в армспорте.	30				30'					30	1.5
7.	Основы техники борьбы в армспорте		30'				30'		/		30	1.5
8.	Зачетные требования.	30			30					30'		1.5
	ВСЕГО:	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
	Практическая подготовка											всего
1.	Общая физическая подготовка (ОФП): а) общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами) б) занятия другими видами спорта: гимнастика (рукоходы, брусья, перекладина, акробатические упражнения, опорные прыжки, канат) • легкая атлетика (бег, метания) атлетическая подготовка (упражнения с гантелями, эспандерами, с весом собственного тела) подвижные игры (с элементами спортивных игр, единоборств)	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	96
2.	Технико-тактическая подготовка: а) выбор индивидуальных стоек за армстолом б) совершенствование техники выполнения захватов в) изучение стоек с низким и высоким захватом г) связывание захватов д) технические элементы борьбы: совершенствование техники борьбы в бок, в крюк и через верх, толчком, изучение техники борьбы с чередованием (бок-верх, крюк-верх, верх-крюк) е) поединки: с произвольным выбором технических действий, в соревновательном варианте, в связке, в судейском захвате.		6	6	6	5	6	5	7	6	1	48
3.	Специальная физическая подготовка (СФП): Специально-подготовительные развивающие упражнения применительно к борьбе способом «бок», «верх», «крюк».	1	6	7	7	6	7	6	6	6		52

4.	Восстановительные и культурно-досуговые мероприятия (массаж, сауна, стретчинг, экскурсии, туристические подходы.											
5.	Медицинские обследования											
6.	Контрольные испытания по ОФП: бег 30 м, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем ног в висе, подъемы туловища лежа, вис на перекладине на согнутых руках, прыжки на скакалке	2								2	4	
7.	Участие в соревнованиях.		2					2			4	
	ИТОГО ЧАСОВ:	12	24	24	24	24	23	24	22	24	21	216

2.3. Особенности периодизации спортивной подготовки в армспорте

Тренировка рукоборцев должна строиться в виде тренировочных циклов, цель которых – достижение высокого спортивного результата к определенному времени. Каждый тренировочный цикл состоит из периодов развития спортивной формы, ее стабилизации и временной утраты. Эти периоды принято называть соответственно подготовительным, соревновательным и переходным. В совокупности эти три периода составляют тренировочный цикл, или, как его еще называют, большой цикл.

Большой тренировочный цикл подготовки подразделяют на месячные циклы, а последние – на недельные. При этом следует иметь в виду, что под месячным циклом подразумевается четырехнедельная подготовка, а планируемая на месяц тренировочная нагрузка распределяется на четыре недели. За счет остальных 2-3 дней месяца (за 11 месяцев тренировок это составляет примерно 25 дней) планируют непродолжительные переходные периоды после каждого тренировочного цикла.

Задача подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) – создать фундамент спортивной формы и обеспечить ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к тренировочным воздействиям и достигается определенный (необходимый на данном этапе) уровень подготовленности спортсмена. Для этого рукоборцу обычно достаточно 1-3 месяцев, поэтому продолжительность подготовительного периода обычно не превышает эти сроки.

В подготовительном периоде рукоборец совершенствуется в технике соревновательных движений, улучшает спортивную форму (преодолевая сопротивление преимущественно большого и субмаксимального уровня в общеподготовительных и специально-подготовительных упражнениях). Подготовительный период обычно отличается наибольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности.

Задача соревновательного периода – достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях.

Для непосредственной подготовки (подведения) к соревнованиям в армспорте используются обычно четыре недели; этот период подготовки и принято считать соревновательным. Если же атлет участвует в соревнованиях без предшествующей специальной подготовки, то такой этап тренировки нельзя назвать соревновательным. Для соревновательного периода характерны меньший объем нагрузок и высокая ее интенсивность.

Подготовительный и соревновательный периоды не должны ограничиваться какими-то определенными сроками, переход от одного к другому осуществляется постепенно.

Задача переходного периода – исключить «перетренировку», отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Уменьшив долю специальной подготовки, вес отягощений, используя разнообразные упражнения и занятия различными видами спорта с оздоровительно-рекреативной направленностью, рукоборец обеспечивает себе активный отдых. Резко снижать тренировочную нагрузку или прекращать занятия на длительный срок нежелательно.

Продолжительность переходного периода составляет 5 дней – после первого, 7 дней – после второго, 10-14 дней – после третьего и четвертого тренировочных циклов и до 20 дней – после окончания последних соревнований сезона.

Так, если 1-й месяц является подготовительным, а 2-й – соревновательным периодом, то тренировочный цикл составляет 2 месяца. Если же подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный – 1 или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. Но вот другой пример: обычно подготовительный период в первом тренировочном цикле более длителен, чем в последующих, и составляет примерно 3 месяца. И если после этого следуют (с интервалом 30-40 дней) два ответственных соревнования, то продолжительность тренировочного цикла уже может составлять около 5 месяцев.

Годичное планирование должно предусматривать такое количество состязаний, которое обеспечивало бы рост спортивного мастерства спортсмена; в то же время не следует и перегружать календарь соревнований. Интервалы между соревнованиями должны обеспечивать условия для сохранения и развития спортивной формы.

Таким образом, для правильного построения годичной тренировки необходим хорошо продуманный календарь соревнований, способствующий нормальному ходу тренировочного процесса и максимальному росту спортивных результатов.

В течение года рукоборец высшего уровня мастерства должен принять участие не менее чем в 5 крупных состязаниях, из которых обычно выделяют 2-3 наиболее ответственных для него. Именно число крупных соревнований

и обуславливает количество тренировочных циклов в годичной подготовке, а интервалы между ними – их продолжительность.

Годичный цикл подготовки рукоборца не обязательно начинается с началом календарного года. Режим работы и учебы, календарь соревнований спортсменов различной квалификации значительно смещают начало и конец спортивного сезона. В связи с этим при описании планирования годичной тренировки целесообразно обозначать месяцы порядковыми номерами.

На характер распределения месячной нагрузки по микроциклам оказывает влияние суммарная тренировочная работа данного (соревновательного) месяца, предшествующего месяца (подготовительного), а также психофизиологические и психологические факторы и «переносимость» нагрузок.

Выбор величины амплитуды варьирования недельных нагрузок зависит еще и от фактора «переносимость нагрузок» (работоспособности). Спортсмены со средней работоспособностью избегают резких колебаний нагрузки; те, кто способен переносить большие нагрузки, не боятся резких перепадов их по неделям. Однако и эти атлеты применяют большие перепады нагрузок не часто. Спортсмены, у которых отмечается хорошая работоспособность, по сравнению с обладающими средней работоспособностью увеличивают нагрузку в каждой неделе за счет увеличения количества тренировочных занятий. В конечном итоге они выполняют большую тренировочную работу в месячном цикле.

2.4. Требования к технике безопасности

2.4.1. Инструкция по технике безопасности на тренировочных занятиях по армспорту

А) Общие требования

1. К занятиям армспортом допускаются лица, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по технике безопасности.

2. Занятия должны проводиться в специально оборудованном зале в соответствии с табелем оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.

3. Занятия в зале необходимо проводить в спортивной одежде (без булавок, крючков, пряжек и т.п.) и спортивной обуви с не скользкой подошвой.

4. В зале для занятий армспортом должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

5. Зал для занятий армспортом должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

6. Необходимо поддерживать порядок в зале и после выполнения упражнения убирать снаряды и инвентарь на место во избежание травм.

7. При выполнении силовых упражнений запрещается разговаривать и отвлекаться, во рту не должно быть жевательной резинки во избежание ее попадания в дыхательные пути.

8. При получении занимающимся травмы необходимо немедленно сообщить об этом, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

9. При возникновении пожара нужно немедленно эвакуировать всех занимающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к его тушению с помощью первичных средств пожаротушения.

Б) Специальные требования

1. В начале каждого занятия обязательно должна проводиться разминка. Особенно тщательно следует разминать (разогревать) те мышцы, на которые будет приходиться основная нагрузка, – в соответствии с задачами конкретного занятия.

2. Поскольку силовые упражнения вызывают напряжение работающих мышц, необходимо в заключительной части занятия систематически выполнять упражнения на растягивание.

3. При выполнении упражнений с отягощениями должна быть обеспечена страховка. На начальном этапе занятий страховку должен осуществлять тренер-преподаватель, параллельно формируя у обучаемых навыки взаимостраховки и самостраховки.

4. Тренировочный комплекс должен предусматривать исключение абсолютно травмоопасных упражнений.

5. Необходимо соблюдение особых мер предосторожности при использовании потенциально травмоопасных упражнений. При выборе упражнений нужно учитывать подвижность в суставах.

6. Диски на штангах и разборных гантелях обязательно нужно закреплять специальными замками.

7. Разбирать стоящую на стойках штангу необходимо, снимая диски поочередно с каждой стороны во избежание падения штанги.

8. В радиусе один метр от занимающегося со свободными отягощениями не должно быть тренажеров, предметов, снарядов и других занимающихся.

9. При выполнении упражнений вертикально воздействующих на позвоночник с предельными и около предельными отягощениями, рекомендуется пользоваться тяжелоатлетическим поясом или поясом для пауэрлифтинга. Пояс необходимо снять или ослабить сразу после выполнения упражнения.

10. Нельзя выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных или ненадежно закрепленных тренажерах.

11. При обнаружении неисправности тренажера или его поломки следует прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия можно продолжать только после устранения неисправности.

12. Прежде чем приступить к выполнению упражнения на тренажере необходимо предварительно отрегулировать положение спинки, сиденья и валиков для более комфортного и безопасного положения.

13. Регулировочный ключ на тренажерах грузо-блочного типа должен быть вставлен полностью.

2.4.2. Инструкция по технике безопасности на период проведения учебно-тренировочных сборов в армспорте

1. Все спортивные мероприятия оформляются документально и проводятся в строгом соответствии с регламентирующими инструкциями.

2. Руководитель и его заместитель обязаны знать и выполнять требования вышеуказанных инструкций.

3. Руководитель команды несет ответственность за жизнь, здоровье и безопасность участников команды и соблюдение правил безопасности участников на период проведения УТС.

4. Ответственность за оборудование, квалификацию участников и безопасность при проведении мероприятия несут руководители и участники команд.

5. При несчастном случае спортсменов обязан немедленно сообщить об этом руководителю УТС.

6. Обеспечить выполнение санитарно-гигиенических норм в условиях размещения команд.

7. Руководитель команды несет ответственность за достоверность документации предоставленной руководителю УТС, медицинского допуска и исправность оборудования и снаряжения.

8. При передвижении в период проведения мероприятия (на УТС) руководитель обязан внимательно следить за составом команды.

9. Каждый участник УТС обязан пройти инструктаж по технике безопасности во время проведения УТС.

10. Неукоснительно выполнять все указания руководителя УТС его помощников и тренера.

11. Следить за состоянием своего здоровья и незамедлительно информировать руководителя об ухудшении самочувствия.

12. Запрещается применение любых медицинских препаратов без назначения врача.

13. При необходимости оказать первую медицинскую помощь, получившему травму и сообщить об этом руководителю.

14. Участники УТС не должны нарушать общественный порядок и правила поведения в общественных местах.

2.4.3. Инструкция по технике безопасности во время поездок

На автобусе

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1.1. К проезду на автобусах допускаются лица, с которыми проведен инструктаж по технике безопасности при пользовании автотранспортом.

1.2. При поездках на автобусе необходимо соблюдать правила безопасности, правила санитарии и личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОЕЗДКИ.

2.1. Надеть одежду и обувь, соответствующую погодным условиям.

2.2. Подходить к автобусу для посадки только после полной остановки автобуса.

2.3. Занять посадочные места.

2.4. Разместить багаж в соответствии с указаниями руководителя.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ.

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя.

3.2. Соблюдать чистоту в салоне автобуса и правила личной гигиены.

3.3. Не ходить по салону автобуса во время его движения.

3.4. Не выходить на проезжую часть во время остановок для отдыха.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При проведении ремонта автобуса в пути следования по распоряжению руководителя покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние от проезжей части.

4.2. В случае дорожно-транспортного происшествия покинуть автобус, четко выполняя команды руководителя, исключив панику

4.3. При невозможности выхода через двери автобуса, воспользоваться выходом через аварийные люки или оконные проемы.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ПОЕЗДКИ.

5.1. Взять свой багаж и покинуть автобус.

5.2. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения.

2.4.4. Инструкция по технике безопасности во время участия в соревнованиях по армспорту

1. В официальных соревнованиях могут принять участие спортсмены мужского и женского пола, занимающиеся армспортом не менее 6 месяцев.

2. Заявки на участие в соревнованиях должны быть представлены согласно установленному образцу, напротив каждой фамилии должен стоять штамп врача о допуске.

3. Каждый участник соревнований должен иметь и представить в судейскую коллегия документ о страховании от несчастного случая на соревнованиях.

4. В состав судейской коллегии должен входить врач. Врач несет ответственность за медицинское обслуживание соревнований. Врач соревнований обязан: осуществлять медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований; осматривать спортсменов при взвешивании и в случае необходимости по согласованию с главным судьей и представителем организации, проводящей соревнования, давать письменное заключение о не допуске участников к соревнованиям; оказывать медицинскую помощь в случае травмы или заболевания участника во время соревнований; следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при размещении и питании участников соревнований; предоставлять главному судье отчет (с соответствующими выводами и предложениями) о медико-санитарном обеспечении соревнований, о случаях заболевания и травм участников.

5. Пригодность помещения, оборудования, инвентаря должна быть в соответствии с правилами соревнований по армспорту.

6. Не допускаются к соревнованиям участники, которые по спортивной квалификации и другим качествам не отвечают требованиям Правил или положения о соревнованиях;

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

8. Запрещается участникам соревнований во время поединка иметь любые кольца и перстни на пальцах.

9. Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти подстрижены. Во рту не должно быть жевательной резинки. Длинные волосы должны быть убраны, допускаются повязки.

10. Судьи за столом должны быть внимательны к использованию положения, которое может повлечь за собой травму руки (Опасное положение). К опасному может быть отнесена борьба выпрямленной рукой или положение, в котором плечо атакующего выходит за линию захвата по направлению атаки. Когда участник находится в опасном положении, рефери должен предупредить его без остановки поединка. В случае

повторного захождения участником в опасное положение – поединок останавливается и объявляется предупреждение.

11. Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

12. Запрещается допускать неспортивное поведение участникам соревнований, судьям, представителям команд. В зависимости от степени неспортивного поведения участник или представитель может быть либо дисквалифицирован, либо на него будет наложен штраф, либо возможна совокупность этих наказаний.

13. Во время проведения соревнований каждый армстол должен быть надежно закреплен. Соревнования должны быть оснащены разминочными армстолами.

14. При проведении соревнований в помещении температура воздуха должна быть не ниже +15 С, а влажность не более 60%. Вентиляция должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха за час.

15. При проведении соревнований на открытом воздухе температура должна быть не ниже +20 С. Стол должен быть защищен от прямых солнечных лучей.

16. Обязательным условием для проведения Чемпионатов, Первенств России, Всероссийских и Международных турниров является наличие ограждения места проведения соревнования, а также присутствие лиц, осуществляющих контроль соблюдения общественного порядка.

17. Если поединки проходят на сцене, то расстояние между ограждением и сценой должно быть не менее 2 метров.

18. Если поединки проходят на открытой площадке, то минимальное расстояние от любого стола до ограждения должно быть не менее 3 метров.

2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни

населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально– политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально– государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим, главная цель воспитания в ФОКе «Сокол» заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

2.5.1. Методологические и методические принципы воспитания

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
 - гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
 - воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - индивидуальный подход;
 - воспитание в коллективе и через коллектив;
 - сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

2.5.2. Главные направления воспитательного процесса:

- А) государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- Б) нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- В) профессиональные качества (нравственные, физические);
- Г) социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- Д) социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- Е) социально-психологическое (формирует положительный морально – психологический климат в спортивном коллективе).

2.5.3. Основные задачи воспитания:

- понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть;
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании;
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнении требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом и безопасном образе жизни.

2.5.4. Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру-преподавателю благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат учебно-тренировочной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в учебной группе зависит от социально-психологических особенностей, обучающихся и тренеров-преподавателей, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;

- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в учебной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости обучающихся.

2.5.5. Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива – это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями социального фактора являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияния на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями профессионального фактора выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям психологического фактора относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

2.5.6. Организация, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы.

Для реализации цели воспитательной работы необходима ее четкая организация, творческое использование различных форм и методов работы, эффективное функционирование всей системы воспитания, основой которой является деятельность ответственных специалистов по воспитанию спортсменов, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы.

Организация воспитательной работы предполагает:

- анализ исходного уровня воспитанности различных категорий спортсменов (юношей и девушек, новичков и ветеранов, спортсменов-разрядников и имеющих спортивные звания), изучение документов, беседы со спортсменами, наблюдение за ними, социологический опрос, анализ поступков и поведения атлетов в различных ситуациях и т.д.;
- выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;
- планирование работы на основе использования всех возможностей системы воспитания в спортивном коллективе;
- анализ и обобщение результатов воспитательной работы и формулирования предложений по дальнейшему совершенствованию (или устранению недостатков) воспитания спортсменов;
- обучение практике воспитательной работы всех, кто непосредственно оказывает воспитательное воздействие на спортсменов (врачей, массажистов, тренеров, обслуживающего персонала).

2.5.7. Методы и формы воспитательной работы

Включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Формы воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных концессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

2.5.8. Методика анализа и оценки состояния воспитательной работы

Оценить состояние воспитательной работы – это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;
- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции

лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его

работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления усилий для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.1. 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, подвижные и спортивные игры, атлетическая подготовка и другие). Общая физическая подготовка включает:

А) Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения используются на занятиях для всестороннего физического развития занимающихся. С помощью этих упражнений достигается гармоничное развитие мышечной системы занимающихся, 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 наклоном вперед, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движений, формирование осанки, упражнения на расслабление.

Общеразвивающие упражнения 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, 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 одиночку, из-за головы, от груди.

Б) Занятия другими видами спорта.

Гимнастика:

- Рукоходы – передвижение на прямых и согнутых руках, вперед, назад и боком, длительные висы;
- Перекладина – подтягивание, 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;

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров), кроссы, прыжки в длину с места, метания и толкания 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, перетягивание каната, гимнастической палки, эстафеты с переносом и расстановкой предметов, преодоления препятствий, с элементами единоборств

Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбола, волейбола, мини-футбола).

3.1.1. Особенности воспитания силовых качеств

Проявление физической силы в армспорте 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 армспорт 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 армспорте для атлетической подготовки применяются самые разнообразные виды сопротивлений и отягощений. Наиболее распространенный 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 общеподготовительные 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 (EZ-гриф – международное название), позволяющие осуществлять более комфортный для лучезапястных суставов способ захвата снаряда при выполнении различных видов сгибаний рук. Подробный перечень упражнений для общей физической подготовки представлен в приложении.

Большой популярностью в армспорте 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 (от англ. train – воспитывать, обучать, тренировать) – учебно-тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной технике и развития двигательных качеств.

При всем их многообразии тренажеры по особенностям их практического применения в армспорте 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.

Тренажеры условно можно разделить на три класса:

- домашние, они отличаются малыми габаритами и весом, часто бывают складными, общий вес отягощения не превышает ста, а иногда и пятидесяти килограммов. При конструировании таких комплексов упор обычно делается на многофункциональность при сохранении компактности;

- полупрофессиональные тренажеры, иногда один тренажер имеет большое количество рабочих станций и позволяет прорабатывать практически все мышечные группы. Увеличена максимальная нагрузка: потолще каркас, улучшена устойчивость, амортизация и шумоподавление;

- профессиональные тренажеры – предназначены для больших залов, рассчитаны на занимающихся любого уровня, в том числе и самого высокого, так как в них, по сравнению с полупрофессиональными увеличены рабочие веса. Как правило, один тренажер предназначен для исполнения одного упражнения. Исключение составляют регулируемые по высоте и направлению блоки, которые наиболее широко распространены в армспорте. Данные тренажеры обеспечивают максимальное удобство при выполнении упражнений локального и регионального воздействия, их отличает также биомеханически более удачно продуманная конструкция.

К тренажерам, обеспечивающим тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, широко применяющимся в армспорте 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.

Перечень рекомендуемых упражнений на тренажерах для общей физической подготовки представлен в приложении.

Вес собственного тела – весьма популярный в армспорте вид отягощений. В этой группе предлагаем следующие упражнения:

1. Упражнения, в которых мышечное напряжение создается только за счет веса собственного тела (подтягивания в висе, разгибания рук в упоре на брусьях или на полу и т.д.). Чаще всего дополнительно используются такие снаряды, как брусья; перекладина (предполагающая хват 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 брусьях 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. Перечень наиболее эффективных силовых изометрических упражнений представлен в приложении.

3.1.2. Особенности воспитания скоростных способностей

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 армспорте. 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:

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 в армспорте и точки зрения различных специалистов, мы пришли к выводу, что в армспорте 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 армспорте 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 всё своё 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 напряжённой. 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.

3.1.3. 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 армспорте делятся на считанные секунды. Очевидно, уровень развития общей выносливости не имеет высокой степени корреляции с результативностью соревновательной деятельности. Тем не менее, учитывая особенность соревновательной и тренировочной деятельности в армспорте, 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, головокружения и т.п.).

Ещё одно преимущество общей (аэробной) выносливости заключается в том, что спортсмен, имеющий высокий уровень её развития, может выполнять большой 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.

3.1.4. 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. Основу 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. Ловкость для рукоборца имеет важное значение. Как отмечал Заслуженный тренер России по армспорту П.В. Живора, если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же рукоборцем, нетрудно увидеть, как растет ловкость его движений, его умение пользоваться этим качеством (П.В. Живора, А.И. Рахматов, 2001).

Для развития ловкости лучшим средством для рукоборца является проведение тренировочных и товарищеских поединков с как можно большим количеством спарринг-партнёров.

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

3.1.5. 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. Заслуженный тренер России по армрестлингу Е.И. Усанов отмечал, что при хорошо развитой гибкости и подвижности в суставах спортсменов имеет больше возможности для овладения техникой ведения поединка (Е.И. Усанов, В.Н. Бурмистров, 2002).

В армспорте 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 армспорте 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.

3.2. 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 тактико-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.

Следует подчеркнуть, что, упражнение только в том случае правомерно считать специально-подготовительным, если у него имеется нечто существенно общее с избранным соревновательным упражнением.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительных упражнений их подразделяют на *подводящие*, способствующие в основном освоению формы, техники движений и на *развивающие*, направленные главным образом на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). 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-возвращающий.

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 односторонних 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 односторонних гантелей регулируется путем изменения расстояния от дисков до захвата (чем больше расстояние, тем больше нагрузка).

– Приведение кисти с односторонних 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 односторонних 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 градусов 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 односторонних гантелей сидя. Упражнение направленно 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 градусов.

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

– 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 градусов 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 градусов 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 бала обращена вверх, предплечье было на одной линии с валом, а рука согнута так, чтобы угол между предплечьем и плечом был не более 90 градусов. Из этого положения атлет выполняет пронацию предплечья на 90 градусов (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 градусов.

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

– Сжимание 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 сжимание эспандера. Надо следить за тем, чтобы не было движений в лучезапястном суставе во время выполнения упражнения.

– 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 градусов в начале упражнения и около 45 градусов 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 армспорте 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 армспорте.

3.3. Техничко-тактическая подготовка

3.3.1. Методика обучения технике борьбы руками

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

Базовые движения составляют основу технического оснащения армспорта. Дополнительные движения – это второстепенные движения,

которые присущи отдельным спортсменам и связаны с индивидуальными особенностями.

По степени освоения движений техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

1) наличием двигательных представлений и попыток выполнения двигательного действия;

2) возникновением 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 (т.е. 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 спортивно-оздоровительный – начальное разучивание. 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.

На первом этапе широко применяются рассказ и показ технического действия. Информация должна предоставляться в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм движения. Внимание занимающихся концентрируется на основных частях двигательного действия и способах их выполнения. Детали спортивной техники, ее зависимость от индивидуальных и других особенностей не рассматриваются, 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 положения 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 движение 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 со всеми, кто тренируется в зале, задача тренера не допускать поединков, в которых думают только о победе и не заботятся о технике.

Первый этап заканчивается возникновением двигательного умения.

Каждое выполнение движения должно быть осмысленным, нельзя допускать отвлечения от выполняемой работы, нужно следить, чтобы не появлялись грубые ошибки.

На данном этапе могут вноситься некоторые изменения в первоначальное представление о технике, вызванные индивидуальными особенностями спортсмена.

3.3.2. 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 вперёд. 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).

3.3.3. 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 армспорте 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 элемент – смещение туловища в сторону атаки. Задача этого движения – сместить захват в сторону своего валика. Спортсмен слегка сгибает сзади стоящую ногу и переносит на неё вес тела. При этом туловище смещается влево, при этом 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 счёт 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 армспорте. 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.

3.3.4. Наиболее распространённые способы атакующих действий

Изучив «классическое боковое движение корпусом», необходимо приступить к дальнейшему изучению техники борьбы. Так как армспорт, это вид единоборства, в котором для того чтобы победить нужно обязательно атаковать соперника, мы подробно остановимся на основных способах 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 её 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 приёме 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 счёт 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».

При правильно проведенном приёме у соперника кисть оказывается в приведенном положении, т.е. отклонена в сторону мизинца.

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

вперёд с одновременным смещением туловища вперёд. В этом упражнении нужно следить, чтобы хват и плечевой сустав атакующего спортсмена находились в вертикальной плоскости, параллельной 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 так же 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 контрприёмов и их реализация.

Основные технические действия в армспорте

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»: А) «Верх против верха» Б) «Верх против крюка»	А) Отведение кисти и пронация предплечья Б) Сгибание кисти и пронация предплечья	Воздействие осуществляется в пальцы соперника: А) Основное воздействие на указательный палец Б) 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 сохранением нейтрального положения предплечья	Воздействие осуществляется на кисть соперника

3.3.5. *Тактическая подготовка*

Тактическая подготовка занимающихся 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 учётом 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 более сильными и слабыми, скоростными и медлительными спарринг-партнерами, высокого и низкого роста и др.

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

Во многом 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 так же подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для противников неожиданными.

3.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Программа теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт как средство воспитания и укрепления здоровья человека.

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

2. История возникновения и развития армрестлинга в мире, СССР и России.

Предпосылки возникновения борьбы на руках как вида спорта. Первые официальные турниры. Создание национальных и международных спортивных федераций.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена рукоборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места занятий армспортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного рукоборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и

противопоказания для занятий армспортом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

6. Основы и особенности техники и тактики борьбы в армспорте

Роль технической подготовки в армспорте. Основы техники борьбы руками. Исходное положение. Положение ног, туловища, кисти, свободной руки. Способы захвата руки соперника. Использование ног и туловища в борьбе. Наиболее распространённые способы атакующих действий. Подводящие упражнения. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

7. Методика тренировки рукоборцев

Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам. Влияние тренировочного процесса на организм занимающегося. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Разминка на занятиях.

8. Физиологические основы спортивной тренировки

Понятие о физических качествах, необходимых рукоборцу.

9. Правила соревнований, их организация и проведение

Организация и проведение соревнований по армспорту. Требования к спортивному залу для занятий армспортом. Оборудование и инвентарь тренировочного зала. Размеры армстола. Штанги, гири, гантели, эспандеры, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

10. Техника безопасности в армспорте.

Общие требования по технике безопасности на тренировочных занятиях по армспорту. Техника безопасности во время участия в соревнованиях по армспорту. Основы страховки и помощи на тренировочных занятиях.

3.5. Формы работы

- А). Групповые теоретические занятия (в виде бесед);
- Б). Групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- В). Спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- Г). Просмотр и анализ учебных фильмов, соревновательных поединков и видеоматериалов по армспорту;
- Д). Психологическая диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов);
- Е). Восстановительные мероприятия.

Результаты выполнения тестов обучающимися групп СО засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной

предпрофессиональной программе спортивной подготовки по армрестлингу
и зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг [Текст] / И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов. [Текст] / Бойко В.Ф., Данько Г.В. Киев: Олимпийская литература. – 2004. – 223 с.
3. Бражник А.Л. Эффективные методики развития силы. Атлетическая подготовка, армрестлинг, пауэрлифтинг / А.Л. Бражник. – Харьков: ФЛП Дудукчан И.М., 2010. – 264 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
5. Виноградов Г.П., Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
6. Воронков А.В., Никулин И.Н., Филатов М.С. Особенности развития силы мышц-сгибателей кисти и пальцев в армспорте. Культура физическая и здоровье. – № 4, 2010. – С.18-20.
7. Галашко Н.И. Армспорт. [Текст] / Галашко Н.И., Галашко А.И. – Методические рекомендации. – Харьков, 2000. – 60 с.
8. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта. – Луганск: Изд-во ДЗ ЛНУ имени Тараса Шевченко, Элтон-2, 2011. – 428 с.
9. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
10. Живора П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 112 с.
11. Живора П.В. Теория и методика армспорта: учебная программа / П.В. Живора. – М., 2002. – 48 с.
12. Живора П.В., Биомеханические основы армспорта: методические разработки для слушателей ФПК и студентов специализации армспорта / Живора П.В., Шалманов А.А., Дмитрук С.С., Грушников И.С., Никитин С.А. М., 1999.
13. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений [Текст] / М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 187 с.
14. Захаров Е.Н., Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) [Текст] / Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]: / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: советский спорт, 2009. – 200 с.
16. Звезды российского армрестлинга / Сост.: Е.И. Усанов, Л.В. Чугина. – Смоленск, Ойкумена, 2002. – 288 с.

17. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
18. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей [Текст] / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
19. Мамедов Т.Ш. Силовая подготовка армрестлеров высших разрядов в подготовительном периоде / Т.Ш. Мамедов, И.Н. Никулин, А.В. Воронков, И.А. Польшников. – Психолого-педагогические проблемы воспитания силы: материалы международной научно-практической конференции. – Тирасполь: Изд-во Приднестровского университета, 2012. – С.24-29.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физкультуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
21. Никулин И.Н. Особенности использования различных средств и методов развития силовых качеств в армспорте: материалы Междунар. Науч. Конгр. (Белгород, 21-24 октября 2009 г.) в 2 ч. / под ред. В.В. Сокорева / И.Н. Никулин, М.С. Филатов. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2009. – Ч.1. – С. 267-270.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
23. Организация спортивно-массовой работы по месту жительства: учеб.-метод. пособие / Т.И. Авилова, О.А. Брейкина, О.В. Василенко, И.Н. Никулин и др.; под общ. ред. А.В.Воронкова. – Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2012. – 156 с.
24. Подригало Л.В. Мониторинг функционального состояния спортсменов в армспорте: медико-гигиенические и спортивно-педагогические аспекты [Текст] / Л.В. Подригало, А.Г. Истомин, А.И. Галашко, Н.И. Галашко. – Харьков: ХНМУ, 2010. – 149 с.
25. Петренко В.А. Железные руки [Текст]: учеб.-метод. пособие по основам армспорта / В.А. Петренко. – Харьков: «Поиск», 2000. – 84 с.
26. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев [Текст]: учебное пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 99 с.
27. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература. – 2004. – 583 с.
28. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности [Текст]: Дж. Х. Уилмор Д.Л. Костилл. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2001. – 459 с.
29. Уэнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев. Олимпийская литература – 2001. – 335 с.

30. Усанов Е.И., Армрестлинг – борьба на руках [Текст]: учеб. пособие / Е.И. Усанов, В.Н. Бурмистров. – М.: Изд-во РУДН, 2002. – 289 с.
31. Усанов Е.И., Армрестлинг – борьба на руках [Текст] : учеб. пособие / Е.И. Усанов, Л.В. Чугина. – М.: Изд-во РУДН, 2010. – 298 с.
32. Хартманн Ю. Современная силовая тренировка [Текст] / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн; Шпортферлаг. – Берлин, 1988. – 333 с.
33. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

1. Атака – стремительное нападение на противника с целью добиться победы или преимущества в поединке.
2. Атака способом «верх» – способ атаки, при которой основное воздействие оказывается на пальцы соперника. Кисть при этом накрывает сверху кисть соперника.
3. Атака способом «бок» – способ атаки, при котором основное воздействие оказывается на кисть соперника. При этом кисть атакующего спортсмена может быть как согнутой, так и прямой.
4. Атака способом «крюк» – способ атаки, при котором основное воздействие оказывается предплечьем в предплечье соперника. Кисти обоих спортсменов при этом максимально согнуты.
5. Атака способом «толчок» – способ атаки, при котором основная нагрузка ложится на трехглавую мышцу плеча. Как правило, давление осуществляется предплечьем в предплечье соперника.
6. Контратака – Атака, проводимая в ответ на атакующее действие соперника.
7. Рабочий угол (РУ) – положение, в котором фиксируются отдельные части руки во время борьбы.
8. Рабочая амплитуда (РА) – амплитуда динамических движений во время борьбы. Как правило, во время борьбы в конце рабочей амплитуды всё равно фиксируется РУ, в котором спортсмен и завершает свою борьбу в случае выигрыша.
9. «Кобра» – положение руки при борьбе способом «верх», при котором предплечье пронирруется, и кисть максимально сгибается.
10. Рефери – основной судья, обслуживающий поединок за столом. Начало поединка и его остановка происходят только по его сигналу.
11. Боковой судья – помощник рефери. Участвует в установке захвата, так же, как и рефери следит за нарушение правил. Не может останавливать поединок.

12. Стартовое положение – неподвижное положение, которое занимают спортсмены перед началом поединка.

13. Контрольная линия – лицевая линия стартового положения, параллельная краю стола. Находиться на расстоянии 15 см от центральной линии.

14. Замечание – форма наказания, предшествующая предупреждению. Обычно за невыполнение команд рефери. Спортсмену, получившему 3 замечания, объявляется предупреждение (фол).

15. Предупреждение (фол) – наказание спортсмена за нарушение правил. В случае второго предупреждения спортсмену засчитывается поражение.

16. Критическое положение – отклонение предплечья спортсмена от вертикали на $2/3$ и больше. При получении предупреждения в критическом положении спортсмену засчитывается поражение.

17. Опасное положение – положение, в котором спортсмен имеет большую вероятность получить травму собственной руки. Оно наблюдается, когда корпус спортсмена разворачивается, а рука остается неподвижной.

18. «Судейский захват» – В случае, если спортсмены не смогли в течение 30 сек. установить захват, захват устанавливает рефери. При этом все действия спортсмены выполняют по команде рефери. За любое движение без команды спортсмены наказываются предупреждением (фолом).

19. Олимпийская система – система проведения соревнований, при которой участник выбывает из борьбы после первого поражения.

20. Круговая система – система проведения соревнований, при которой спортсмен борется со всеми участниками своей весовой категории (каждый с каждым).

21. Система с выбыванием после второго поражения – система проведения соревнований, при которой участник выбывает из борьбы после второго поражения.

22. Двоеборье – система проведения соревнований в армспорте, при которой победитель определяется по результатам выступления как левой, так и правой рукой.

23. Весовая категория – группа спортсменов, сформированная по весовому признаку.

24. Нейтральное положение предплечья – положение, при котором при опущенной вниз руке ладонь обращена к бедру.

25. Сгибание кисти – в нейтральном положении предплечья движение кисти к туловищу.

26. Разгибание кисти – в нейтральном положении предплечья движение кисти от туловища.

27. Отведение кисти – движение кисти в сторону большого пальца.

28. Приведение кисти – движение кисти в сторону мизинца.
29. Пронация предплечья – поворот предплечья вовнутрь.
30. Супинация предплечья – поворот предплечья наружу.
31. Нейтральный хват – удержание снаряда при нейтральном положении предплечья.
32. Хват снизу – удержание снаряда, при котором ладони обращены вперед.
33. Хват сверху – удержание снаряда, при котором ладони обращены назад.
34. Средний хват – хват на ширине плеч.
35. Узкий хват – хват уже плеч.
36. Широкий хват – хват шире плеч.
37. Физическая подготовка – одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей).
38. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
39. Взрывная сила – способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время
40. Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
41. Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени.
42. Общеподготовительные упражнения – упражнения, являющиеся средством общей подготовки спортсмена. Их круг теоретически безграничен. Они могут быть как приближенными к специально-подготовительным по форме и характеру проявляемых способностей, так и существенно отличающимися от них.
43. Специально-подготовительные упражнения – упражнения, выполняемые в тренировочной деятельности и имеющие сходные с соревновательными упражнениями характеристики (по форме или по содержанию).
44. Техника – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.
45. Односторонняя гантель – гантель, на грифе которой отягощения (диски) имеются только, с одной стороны.
46. Вертикальный гриф – металлический штырь, на который одеваются диски. К верхней части грифа прикрепляется рукоятка.

47. РАА – Российская ассоциация армспорта.

48. WAF – Всемирная федерация армспорта.

49. Повторный метод развития силовых способностей (метод непредельных усилий) – предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений. В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений. Как правило, от 5-6 до 25.

50. Изометрический метод развития силовых способностей (метод статических усилий) – характеризуется выполнением напряжений без изменения длины мышц. Как правило, в армспорте таким образом развивается сила в рабочих углах.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Задача: Ознакомить с техникой общеподготовительных упражнений для двуглавых мышц плеча.

Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подтягивания в висе	3 x 8– 10	Узкий хват снизу
2. Сгибание рук со штангой		Локти неподвижны, руки выпрямлять полностью, не раскачиваться, не расслаблять мышцы в верхней точке. Руки полностью не выпрямлять.
а) хватом снизу	8– 10	
б) нейтральным хватом	8– 10	
в) хватом сверху	8– 10	
3. Сгибание рук со штангой на скамье Скотта	3 x 8– 10	Локти на протяжении всего упражнения неподвижны.
4. Сгибание рук с гантелями:		
а) хватом снизу	8– 10	
б) нейтральным хватом	8– 10	Амплитуда неполная, в нижней точке предплечье параллельно полу.
в) с супинацией	8– 10	
5. Сгибание руки с гантелей на скамье Скотта		
а) хватом снизу	8– 10	Плечо упирается в бедро, корпус неподвижен.
б) нейтральным хватом	8– 10	Угол наклона скамьи 45°.
6. Сгибание руки с гантелей сидя в наклоне	3 x 8– 10	
7. Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье	3 x 8– 10	Хват узкий снизу. Тянуть рукоятку тренажера к подбородку.
8. Тяга вертикального блока	3 x 8– 10	

Задача: Ознакомить с техникой обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений для мышц предплечья.

Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Сгибание рук со штангой хватом сверху	2 x 8– 10	Локти неподвижны, руки выпрямлять полностью, не раскачиваться, не расслаблять мышцы в верхней точке, не сгибать кисть. Кисти сгибать максимально, в верхней точке задерживать.
2. Сгибание кистей со штангой стоя		
а) ладони вперед	8– 10	
б) ладони назад	8– 10	Предплечья на бедрах параллельно полу.
3. Сгибание кистей со штангой сидя	8– 10	Предплечья на бедрах под углом 45° к полу.
4. Сгибание кисти с вертикальным грифом	8– 10	Предплечья на бедрах параллельно полу.
5. Разгибание кистей со штангой сидя	2 x 8– 10	Отягощение со стороны большого пальца.
6. Отведение кисти с односторонней гантелей	8– 10	Отягощение со стороны мизинца.
7. Приведение кисти с односторонней гантелей	8– 10	Предплечье опирается на горизонтальную скамью, угол

8. Отведение кисти с отягощением на ремне	2 x 8– 10	<p>между плечом и предплечьем - 90°.</p> <p>В начале движения – кисть ладонью вверх, в конце – в нейтральном положении.</p> <p>В начале движения – кисть в нейтральном положении, в конце – ладонью вверх.</p> <p>В начале движения – кисть ладонью вверх, в конце – в нейтральном положении.</p> <p>В начале движения – кисть в нейтральном положении, в конце – ладонью вверх.</p> <p>Предплечье лежит на горизонтальной скамье. Отягощение со стороны большого пальца.</p>
9. Пронация предплечья с отягощением на ремне	8– 10	
10. Супинация предплечья с отягощением на ремне	8– 10	
11. Пронация предплечья в тренажере	8– 10	
12. Супинация предплечья в тренажере	8– 10	
13. Пронация и супинация предплечья с односторонних гантелей	15– 20	
14. Сжатие эспандера: а) с прямой кистью б) с согнутой кистью	2 x 10– 15 2 x 10– 15	

Задача: Ознакомить с техникой общеподготовительных упражнений для трехглавых мышц плеча.

Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Жим штанги узким хватом	3 x 8– 10	Хват чуть уже плеч, штанга опускается на уровень солнечного сплетения
2. Разгибание рук в упоре на брусьях	3 x 8– 10	Хват средний, при опускании локти направлены назад, амплитуда неполная, вперед не наклоняться.
3. Разгибание рук в упоре лежа	3 x 8– 10	Руки на ширине плеч, локти вдоль туловища.
4. Разгибание рук в упоре сидя сзади	3 x 8– 10	Руки на ширине плеч, пальцы вперед, спина близко к опоре, ноги на возвышении.
5. Разгибание рук со штангой из-за головы лежа	3 x 8– 10	Локти на протяжении всего упражнения неподвижны.
6. Разгибание рук со штангой из-за головы стоя	3 x 8– 10	Локти на протяжении всего упражнения неподвижны.
7. Разгибание руки с гантелей из-за головы стоя	3 x 8– 10	Плечо прижато к голове и неподвижно
8. Разгибание рук в вертикальном блоке	3 x 8– 10	Локти на протяжении всего упражнения прижаты к туловищу и неподвижны.
9. Разгибание руки с гантелей стоя в наклоне	3 x 8– 10	Плечо параллельно полу и неподвижно, темп медленный, в нижней точке предплечье вертикально.

Задача: Развивать силу мышц рук и плечевого пояса.

Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подтягивания в висе	3 x 8– 10	Узкий хват снизу
2. Разгибание рук в упоре на брусьях	3 x 8– 10	Хват средний, при опускании локти направлены назад, амплитуда неполная, вперед не наклоняться.
3. Сгибание рук со штангой		Локти неподвижны, руки выпрямлять полностью, не раскачиваться, не расслаблять мышцы в верхней точке.
а) хватом снизу	8– 10	Амплитуда неполная, в нижней точке предплечье параллельно полу.
б) нейтральным хватом	8– 10	
в) хватом сверху	8– 10	
4. Сгибание руки с гантелей на скамье Скотта		Локти на протяжении всего упражнения прижаты к туловищу и неподвижны.
а) хватом снизу	8– 10	
б) нейтральным хватом	8– 10	
5. Разгибание рук в вертикальном блоке	3 x 8– 10	Кисти сгибать максимально, в верхней точке задерживать.
6. Сгибание кистей со штангой стоя		
а) ладони вперед	8– 10	Предплечье лежит на горизонтальной скамье.
б) ладони назад	8– 10	Отягощение со стороны большого пальца.
7. Пронация и супинация предплечья с односторонней гантелей	3 x 20	Хват чуть уже плеч, штанга опускается на уровень солнечного сплетения
8. Жим штанги узким хватом	3 x 8– 10	

Задача: Развивать силу мышц рук и плечевого пояса.

Комплекс упражнений

Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подтягивания в висе	3 x 8– 10	Широкий хват сверху
2. Разгибание рук в упоре на брусьях	3 x 8– 10	Хват широкий, при опускании локти направлены в стороны, амплитуда полная, наклоняться вперед.
3. Сгибание рук со штангой на скамье Скотта	3 x 8– 10	Руки полностью не выпрямлять. Локти на протяжении всего упражнения неподвижны.
4. Разгибание рук со штангой из-за головы лежа	3 x 8– 10	Предплечья на бедрах параллельно полу.
5. Сгибание кистей со штангой сидя	2 x 8– 10	Предплечья на бедрах параллельно полу.
6. Разгибание кистей со штангой сидя	2 x 8– 10	Отягощение со стороны большого пальца.
7. Отведение кисти с односторонней гантелей	8– 10	Отягощение со стороны мизинца.
8. Приведение кисти с односторонней гантелей	8– 10	Хват широкий, штанга опускается на середину груди
9. Жим штанги лежа	3 x 8– 10	