

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

**Леонід Мосійчук**

# **АРМСПОРТ**

*Методичні рекомендації*

Тернопіль – 2018

**Рецензенти:**

**Курко Я.В.** – кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Тернопільського національного технічного університету ім. І. Пулюя

**Шандригось В.І.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка

*Рекомендовано до друку  
науково-методичною комісією кафедри фізичного виховання Тернопільського  
національного педагогічного університету імені В. Гнатюка  
(протокол № 1 від 02.09.18 р.)*

**Мосійчук Л.В.**

М 81 Армспорт: методичні рекомендації / Л.В. Мосійчук – Тернопіль:  
Осадца Ю.В., 2018. – 36 с.

Методичні рекомендації розроблено відповідно до навчальної програми для студентів групи спортивного вдосконалення з армспорту. В роботі висвітлено техніку та тактику боротьби, методику спеціальної фізичної підготовки рукоборців. Рекомендовано студентам ВНЗ, викладачам та вчителям фізичної культури для організації тренувального процесу з армспорту.

**ББК 75.69**

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА.....</b>	<b>4</b>
<b>1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АРМСПОРТУ.....</b>	<b>5</b>
<b>2. ІНВЕНТАР ТА СПРОЩЕНІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ.....</b>	<b>7</b>
<b>3. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА В АРМСПОРТІ.....</b>	<b>12</b>
<b>5. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В АРМСПОРТІ.....</b>	<b>14</b>
5.1. Застережні поради початківцям.....	14
5.2. Спеціальні вправи в армрестлінгу.....	15
5.3. Початкова система тренувань.....	20
5.4. Базова система підготовки.....	24
5.5. Статична система підготовки.....	27
5.6. Система безпосередньої підготовки до змагань.....	30
<b>6. ТАКТИКА БОРОТЬБИ.....</b>	<b>33</b>
<b>РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>35</b>

## ПЕРЕДМОВА

Армспорт (боротьба руками, або армрестлінг; від англ. arm sport, arm wrestling, де arm — передпліччя) - вид боротьби руками між двома учасниками (вид спортивних єдиноборств). Під час поєдинку однойменні руки борців ставляться на тверду, рівну поверхню (як правило, стіл), і долоні зчіплюються в замок. Завданням рукоборця є притиснення руки противника до поверхні столу. На учасників поєдинку накладається ряд тимчасових, технічних і тактичних обмежень.

Незважаючи на те, що армрестлінг не є олімпійським видом спорту, боротьба на руках набула великої популярності в багатьох частинах світу. Силкові види спорту завжди були популярні серед спортсменів і людей, що прагнуть вести здоровий спосіб життя. В останні десятиліття цей напрям в спорті розвивається особливо бурхливо. Широкого поширення набули такі відносно нові види як бодібілдинг, пауерліфтинг, бенчпрес, армрестлінг. І основна проблема, з якою зіткнулися спортсмени і тренери – це практично повна відсутність достатньо обґрунтованих систем тренувального процесу в цих видах спорту. Причина зрозуміла і досить об'єктивна - їх відносна новизна і брак теоретичної бази. І майже єдиним способом створення методики тренування було механічне запозичення вправ з інших видів, здебільшого - з важкої атлетики. Механічне перенесення методики тренувати з важкої атлетики не дає бажаних результатів, так як цілі, які стоять перед спортсменами, зовсім різні, відповідно різні і проміжні завдання, і способи їх виконання. Більшість параметрів - і норми тренувальних навантажень, і схеми побудови тренувань, і етапи становлення спортивної майстерності, і спосіб прояву максимальної сили - у штангістів і представників атлетичних видів в принципі не можуть бути однаковими.

Армрестлінг можна віднести до силових видів з певною часткою умовності, оскільки крім максимальної сили тут велику роль відіграє швидкісна сила та силова витривалість до максимальних зусиль. Окрім фізичних кондицій успіх боротьби прямо залежить від тактико-технічної та психологічної підготовленості спортсменів. За останнім показником армрестлінг наближається до боротьби. Тому приєднання армрестлінгу до силових видів пояснюється не тільки науковою класифікацією видів спорту, а й тим, що традиційне уявлення про силу прямо пов'язане з боротьбою на руках.

Армрестлінг, в сьогоденні його стані, далеко не та молодіжна забава, якою здавна захоплювалися люди, що відчувають надлишок сил. Армрестлінг - це повноправний і захоплюючий вид спорту з добре розробленою системою тренування і проведення змагань.

# 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АРМСПОРТУ

Ще віддавна помірятися силою рук вважалося благороднішою справою, ніж розмахування мечами чи ломаками. Проте армрестлінг як вид спорту виник нещодавно, лише з 1952 року. В місті Петалума, штат Каліфорнія, вечорами збиралися найсильніші чоловіки, які мірялися між собою силою рук. Чемпіони мали право безвідсоткового кредиту в хазяїна бару. Засновником армрестлінгу як виду спорту є Білл Соберанес, американський журналіст, який перший надихнувся ідеєю проведення змагань з нього. Перший чемпіонат було проведено у найбільшому залі Петалуми. Турнір пройшов успішно і підштовхнув розвиток цього виду спорту. До сьогодні щорічно у кожен другу суботу жовтня у каліфорнійському місті Петалума, проводяться світові чемпіонати з армрестлінгу. Далі почали проводити чемпіонати у Північній Каліфорнії, а потім і всієї Каліфорнії.

Білл Соберанес першим зареєстрував WWC (Світову корпорацію ристрестлінгу – від англ. wrist-restling, дослівно - «боротьба зап'ястями»), яка об'єднує на сьогодні спортивні федерації 15 країн. Сталося це у 1961 року. Зараз WWC очолює американець Дейв Девото.

У вересні 1962 року Білл Соберанес і Дейв Девото вирішили організувати перший світової чемпіонат по ристрестлінгу й провели його саме у місті Петалумі. Сьогодні у Запоріжжі стоїть бронзовий пам'ятник Біллу Соберанесу і побудований величезний спортивний комплекс де тренуються майстри армрестлінгу.

Сьогодні у світі культивують боротьбу на руках три великі міжнародні організації – WWC, WAF (Всесвітня любительська федерація армспорту) і WAWC (Світова рада армспорту). Правила змагань, організація суддівства і, навіть, джерела фінансування у всіх організаціях практично однакові.

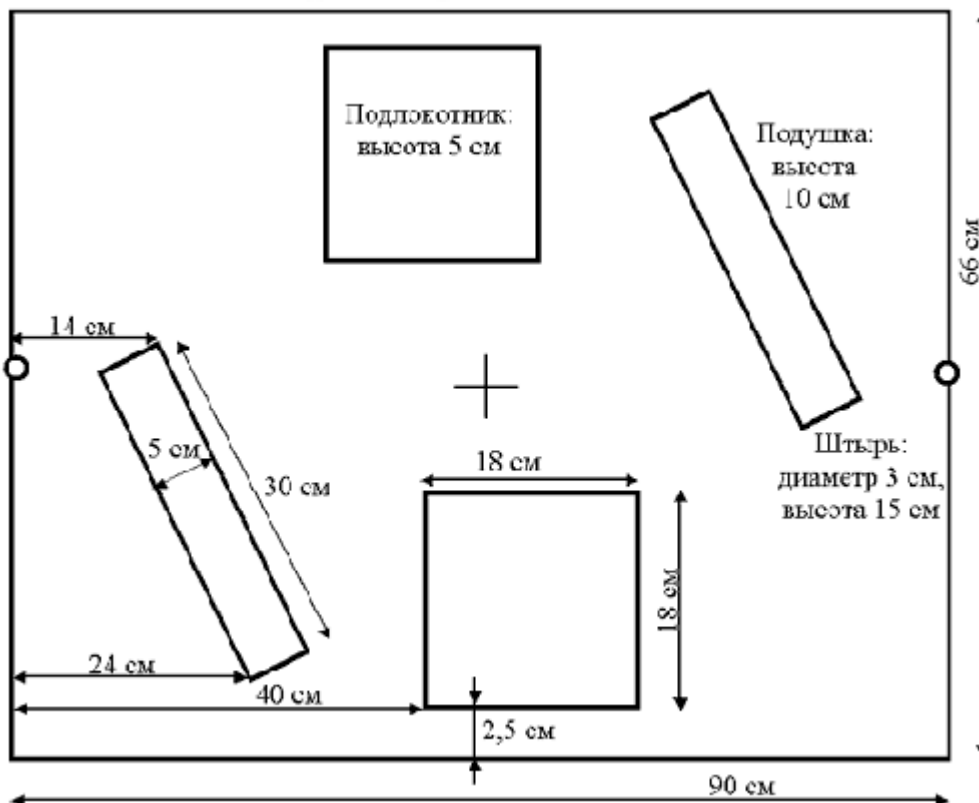
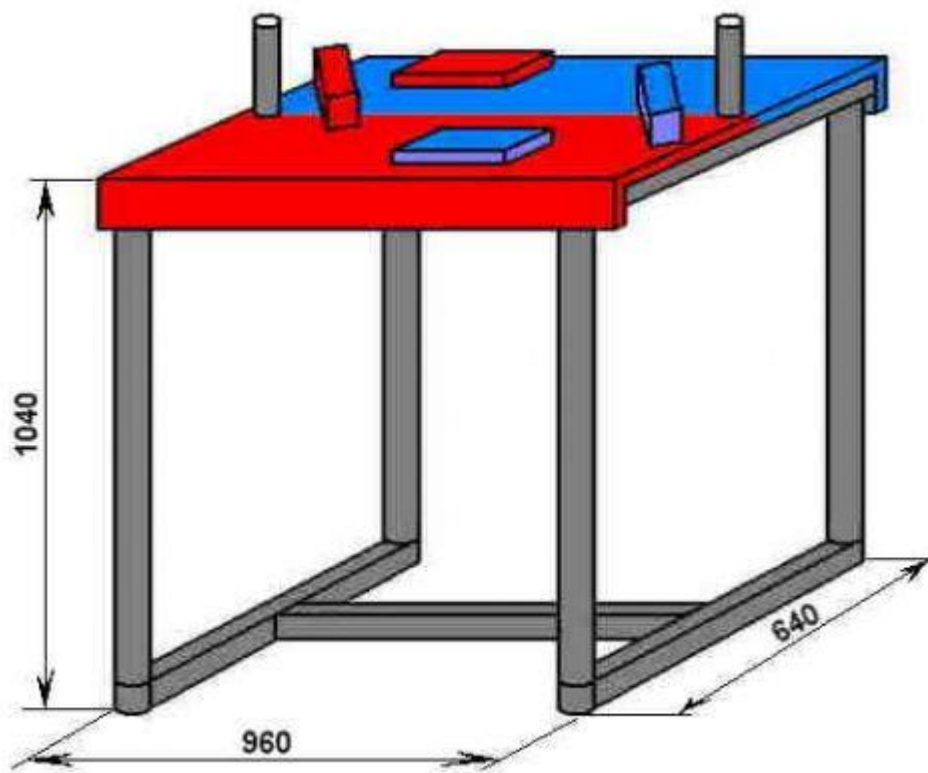
Армрестлінг почав отримувати все більшої популярності після телевізійної трансляції цього виду спорту. У 1969 році Дейв Девото уклав угоду з телекомпанією ABC, і протягом 16 років чемпіонати світу з армрестлінгу транслювалися на ТБ у межах програми "Спорт в усьому світі" (Wide World of Sports).

В серпні 1989 року армрестлінг потрапив у Росію. Тоді в Москву прилетіла делегація американських і канадських армрестлерів з метою ознайомлення російських спортсменів з особливостям змагань боротьби на руках. Все завершилось матчовою зустріччю СРСР — США — Канада. Тоді всі радянські спортсмени, за винятком олімпійського чемпіона з важкої атлетики Салтана Рахманова, програли свої поєдинки. В наслідку висновки були зроблені

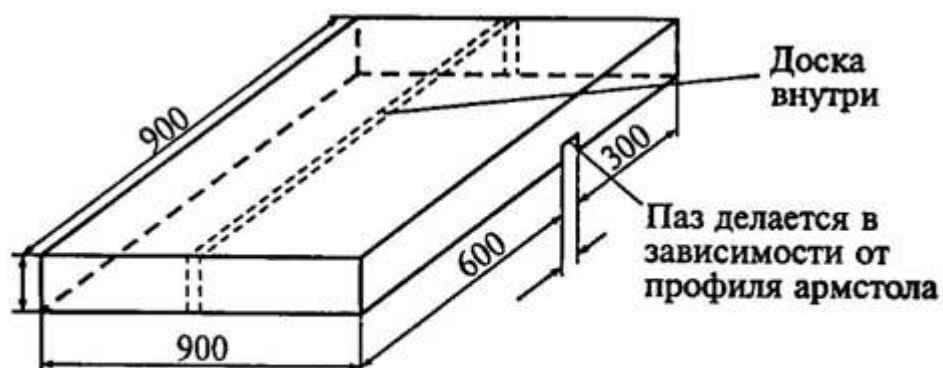
правильні, і за минулі роки радянські та російські спортсмени добилися видатних успіхів. Першим чемпіоном світу з СРСР став Казбек Золоєв 10 жовтня 1992 року (м. Петалума, Каліфорнія) у ваговій категорії до 180 фунтів. Багато разів чемпіонами світу ставали: Казбек Золоєв, Маірбек Золоєв та Хаджимурат Золоєв; українці Рустам Бабаєв та Андрій Пушкарь; росіяни А. Кузнецов, І. Турчинська, Вікторія Габагкова, Ібрагім Ібрагімов, А. Юньков, Алан Караєв та інші. Завдяки регулярним перемогам на чемпіонатах світу та Європи Росія закріпила лідируюче місце в цьому виді спорту. Так само велику роль вніс у розвиток цього виду спорту легендарний неодноразовий чемпіон світу Олексій Воевода, який перейшов з армспорту в бобслей непереможеним. На даний момент його «наступником» став Денис Ципленков, який на даний час є єдиним чемпіоном світу на ліву та праву руки.

## 2. ІНВЕНТАР ТА СПРОЩЕНІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

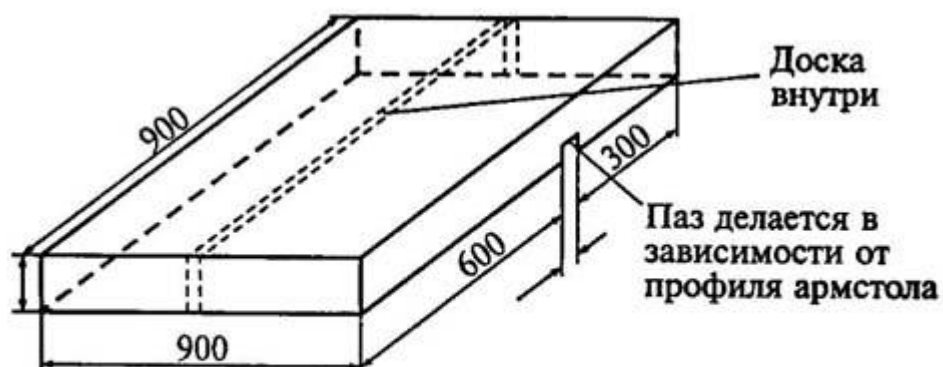
Боротьба відбувається на спеціальному столі.



На останньому конгресі ВАФ було прийнято рішення змінити довжину бокової подушки з 30 см на 25 см для зручності роботи рефері. А ви вирішуйте самі!



Подставка для ног



Подставка для ног

Змагання з армспорту проводяться за системою з вибуванням після двох поразок і за олімпійською системою (вибування після першої поразки). В обох системах учасники під час зважування проходять жеребкування. У першому турі вони розташовуються по парах в порядку зростання номерів за жеребом.

До участі в поєдинку спортсмени допускаються тільки в спортивному одязі і спортивного взуття. Руки учасників повинні бути чистими, без ознак шкірних захворювань, нігті коротко підстрижені. Бейсбольні кепки знімаються або повертаються козирком назад. Допускається використання взуття на потовщеній підошві, висота підошви не обмежується. Учасники змагань не можуть вимагати відсторонення рефері від суддівства. Представник (капітан) команди може звернутися до головного судді з проханням про заміну рефері, але рішення залишається за головним суддею. Рефері може виключити свою кандидатуру, якщо відчуває, що його суддівство буде необ'єктивним.

**Стартова позиція.** У стартовій позиції спортсмени захоплюють руки таким чином, щоб рефері бачив суглоби великих пальців і мав можливість контролювати правильність захвату дотиком до них своїм пальцем. В



залежності від обраної техніки боротьби кисть суперника захоплюється звичайним, високим чи нижнім хватом. Захопленні руки розташовується над центром столу (у вертикальному положенні). Лікті встановлюються довільно, в будь-якому місці підлокітника, кисть і передпліччя повинні скласти пряму лінію. Вільна рука кожного спортсмена захоплює штир столу. Плечі учасників поєдинку паралельні краю столу і не виходять за контрольну лінію.

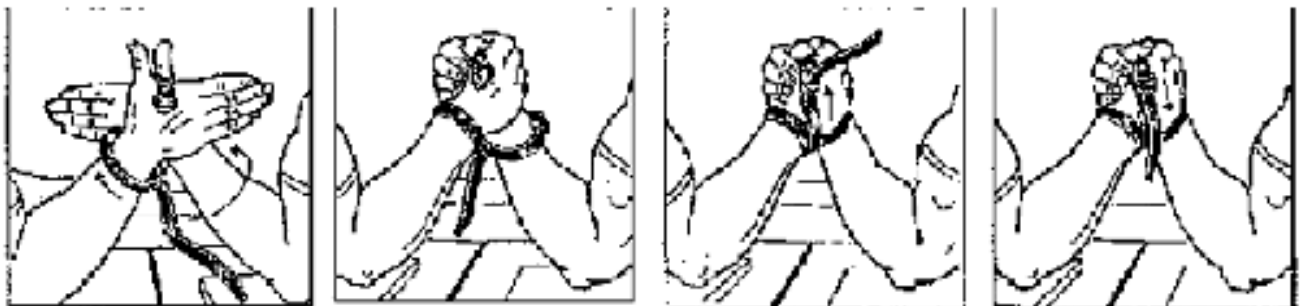
Кожен учасник поєдинку може при бажанні упиратися однією ногою в ближню до себе стійку столу. Можна впертися ногою в дальню від себе стійку столу, якщо це не викликає заперечень суперника. У разі заперечень суперника ногу необхідно прибрати від дальньої стійки столу. По розташуванню ніг у стартовій позиції не важко визначити, якими технічними діями користуватиметься спортсмен.

Для встановлення захвату спортсменам відводиться одна хвилина на боротьбу за нього. Якщо у діях борців немає узгодженості більше цього часу, то рефері сам встановлює захват. При цьому виконання його команд є обов'язковим. Коли рефері подає команду «Не рухатися!» («Don't move»), спортсмени зобов'язані її виконати.

**Поєдинок.** Поєдинок починається за командою «Увага! Руш!» («Ready! Go!») і закінчується по команді «Стоп!» («Stop!»).

Якщо спортсмен порушує правила в критичному для себе положенні, то йому зараховується поразка. Критичним положенням вважається відхилення руки спортсмена від вертикалі на 45° і більше градусів.

У разі зриву захвату або оголошення попередження учасники мають право на відпочинок протягом 30 секунд. Після першого розриву захоплення руки спортсменів ув'язуються спеціальним ремнем. Ремінь виготовляється з міцного синтетичного матеріалу (капрон і т.д.) шириною 3 см, довжина ремня - 90 см. Схема ув'язки рук спортсменів наведена нижче.



Час відпочинку спортсменів перед повторним поєдинком фіналу не більше трьох хвилин.

**Порушення правил.** У ході поєдинку спортсмени повинні дотримуватись певних правил боротьби. Порушеннями правил вважаються наступні дії спортсменів:

- невиконання команд рефері;
- передчасний старт;
- відрив ліктя від підлокітника;
- зісковзування ліктя з підлокітника;
- перетин середньої лінії столу головою, плечима;
- дотик головою або плечем свого передпліччя або захват рук;
- навмисний розрив захвату в некритичному для себе положенні;
- використання положення, яке може спричинити за собою травму власної руки;
- провокування ситуації, при якій рука суперника може бути пошкоджена;
- відрив руки від штиря (з втратою контакту);
- відрив обох ніг від підлоги.

За вказані порушення правил спортсмену оголошується попередження, а після другого попередження спортсмену зараховується поразка. Заборонено використання стимуляторів, наркотиків, алкогольних напоїв. За погрозу, образу чи нанесення тілесних ушкоджень члену Суддівської колегії або учаснику змагання спортсмен знімається зі змагань, місце йому не визначається, очки команді не нараховуються. На Федерацію (спортивну організацію), у складі делегації якої числиться спортсмен-порушник, накладається штраф.

*Визначення переможця.* Перемога присуджується спортсмену при будь-якому контакті пальців, кисті або передпліччя суперника з валиком, або при перетині ними умовної горизонталі між верхніми краями валиків.

### 3. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА В АРМСПОРТІ

Шлях до вищої досконалості в армспорті лежить через знання техніки боротьби, специфіки фізичної підготовки та тактики ведення поєдинку. Потрібно, щоб з перших кроків теоретична підготовленість спортсмена випереджала його практичні навички та служила основою для спортивного вдосконалення. Недарма кажуть: треба знати, щоб вміти і досягати.

Тренер повинен бути достатньо знаючим і досвідченим у своїй справі. Зрозуміло, що теоретична та методична підготовленість педагогічного наставника повинна бути значно вищою за його учнів, яких би високих результатів вони не зуміли досягти. Але це ніколи не виключає серйозної теоретичної підготовки рукоборців. Спеціальні знання та свідоме ставлення до тренувального процесу потрібні всім, навіть тим спортсменам, які займаються у найдосвідченіших спеціалістів. Тим більше це необхідно при самостійній спортивній підготовці. Підопічні повинні мати чітке уявлення про сучасну систему спортивної підготовки, розуміти, з чого вона складається і як здійснюється. Їм потрібно знати, на яких біологічних засадах будується система тренувального процесу, які засоби та методи необхідні для досягнення поставленої мети. Щоб оволодіти технікою і тактикою боротьби спортсмени повинні чітко уявляти, як необхідно здійснювати кожен рух у процесі змагальної діяльності та вміти подумки відтворити їх на основі знань про біомеханічні особливості роботи опорно-рухового апарату.

Для належної теоретичної підготовки рукоборцям слід регулярно вивчати спеціальні бібліографічні джерела, що присвячені теорії та методиці армрестлінгу. Вивчаючи її, кожен спортсмен зможе розкрити секрети тренування і знайти свій шлях до високої спортивної майстерності.

Армрестлери повинні уважно аналізувати техніку боротьби успішних рукоборців, стежити за методикою їхніх тренувань та тактичними особливостями ведення поєдинку. Поряд з цим не потрібно сліпо копіювати техніку боротьби чемпіонів, оскільки у кожної людини своя антропометрія та силові можливості. Перемагають лише ті, хто зумів підібрати для себе найефективнішу систему тренувань та її реалізувати.

## 4. ТЕХНІКА БОРТЬБИ

У ході поєдинку можна виділити такі фази техніки боротьби: стартова позиція, досягнення переваги, реалізація переваги.

**Стартова позиція.** У стартовій позиції спортсмени захоплюють руки таким чином, щоб рефері бачив суглоби великих пальців і мав можливість контролювати правильність захвату дотиком до них своїм пальцем. В залежності від обраної техніки боротьби (див. нижче) кисть суперника захоплюється звичайним, високим чи нижнім хватом. Захоплені руки розташовується над центром столу (у вертикальному положенні). Лікті встановлюються довільно, в будь-якому місці підлокітника, кисть і передпліччя повинні складати пряму лінію. Вільна рука кожного спортсмена захоплює штир столу. Плечі учасників поєдинку паралельні краю стола і не виходять за контрольну лінію.

Кожен учасник поєдинку може при бажанні упиратися однією ногою в ближню до себе стійку столу. Можна вpirатися ногою в дальню від себе стійку столу, якщо це не викликає заперечень суперника. У разі заперечень суперника ногу необхідно прибрати від дальньої стійки столу. По розташуванню ніг у стартовій позиції не важко визначити, якими технічними діями користуватиметься спортсмен.

Для встановлення захвату спортсменам відводиться одна хвилина на боротьбу за нього. Якщо у діях борців немає узгодженості більше цього часу, то рефері сам встановлює захват. При цьому виконання його команд є обов'язковим. Коли рефері подає команду «Не рухатися!» («Don't move»), спортсмени зобов'язані її виконати.

**Досягнення і реалізація переваги.** Наукові дослідження та педагогічні спостереження дозволили класифікувати та систематизувати техніку армспорту і уточнити термінологію:

— досягненням переваги вважається зміщення передпліччя суперника до 45° стосовно поверхні столу.

— реалізацією переваги вважається перемога з положення досягнутої переваги.

Педагогічні спостереження проводилися на чемпіонатах Росії, Європи, Світу та Міжнародних турнірах. Усього зареєстровано 278 поєдинків висококваліфікованих спортсменів. В результаті було визначено терміни для стенографічного позначення технічних дій в протоколі змагань.

Досягнення і реалізація переваги здійснюється тягою чи поштовхом руки.

Серед технічних дій *тягою* розрізняють техніки: "верхом", "прямим рухом", "притягуванням", "гаком".

Техніка боротьби "верхом" – розгинання кисті і пальців суперника кистьовим рухом до себе з пронацією.

"Прямим рухом" - за командою рефері атакуючий різко акцентованим рухом згинає своє зап'ястя і своєю кистю прямо штовхає кисть атакуючого.

"Притягуванням" - атакуючий супінує свою руку, не відпускаючи захвату, і зігнутою кистю притягує кисть суперника до себе.

"Гаком" - атакуючий супінує свою кисть і такому положенні намагається подолати опір суперника (суто силова дія).

Технічні дії *поштовхом* виконуються "розігнутою кистю" та "супінацією кисті".

Рух "розігнутою кистю" виконується, коли спортсмен програв на старті або спеціально розгинає кисть і рухом вперед прагне "довести" руку суперника до бічного валика.

Поштовх "супінацією кисті": атакуючий супінує свою руку, не відпускаючи захвату, і у верхньому положенні свого великого пальця виконує різкий поштовх вперед.

Педагогічні спостереження показали, що популярними технічними діями у висококваліфікованих спортсменів є такі: "верхом" - 69,78%; "гаком" - 11,53%; "вигнутою кистю" - 8,14%; інші дії (усе разом) - 10,55%.

## 5. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В АРМСПОРТІ

### 5.1. Застережні поради початківцям

Для людей, що вперше знайомляться з армспортом, дії борців можуть здатись досить простими, що у багатьох створює ілюзію доступності цього виду спорту. Проте боротьба на руках дуже травмонебезпечна: навантаження на ліктьові і плечові суглоби, зв'язки, кістки передпліччя і плеча дуже великі. Якщо спортсмен не володіє технікою боротьби і недостатньо фізично підготовлений, то поєдинок може нанести серйозні травми опорно-руховому апарату. Неприродне обертове навантаження на плечову кістку може призвести до її перелому (див. фото).



Слід пам'ятати, що перші поєдинки зазвичай супроводжуються болючими відчуттями в ліктьовому і плечовому суглобах. Як позбутися болю новачок не знає, і потім біль може лише посилитися. Саме тому в заняттях армрестлінгом слід дотримуватися принципу поступового нарощування навантажень.

У жодному разі не слід забувати про розминку. Частина розминки повинна мати у собі загальнорозвиваючі вправи та вправи на гнучкість, друга частина – обертання у плечових та кистьових суглобах.

Для значного прогресу без нанесення шкоди своєму здоров'ю найкращий варіант – знайти грамотного і досвідченого тренера. В іншому випадку будьте готові до того що, що вам доведеться самому вникати у всі тонкощі тренувального процесу.

Щоб запобігти пере тренуваності та проблем із серцево-судинною системою новачку необхідно засвоїти елементарні методи контролю стану свого здоров'я. Обов'язково визначайте щоранку ЧСС після пробудження у трьох положеннях: лежачи, сидячи і стоячи. Періодично вимірюйте собі тиск. У жодному разі не копіюйте тренувальні програми чемпіонів, оскільки в них значно більше тренувального досвіду. Окрім цього вони часто використовують стероїди, внаслідок чого можуть дозволити собі надінтенсивні навантаження.

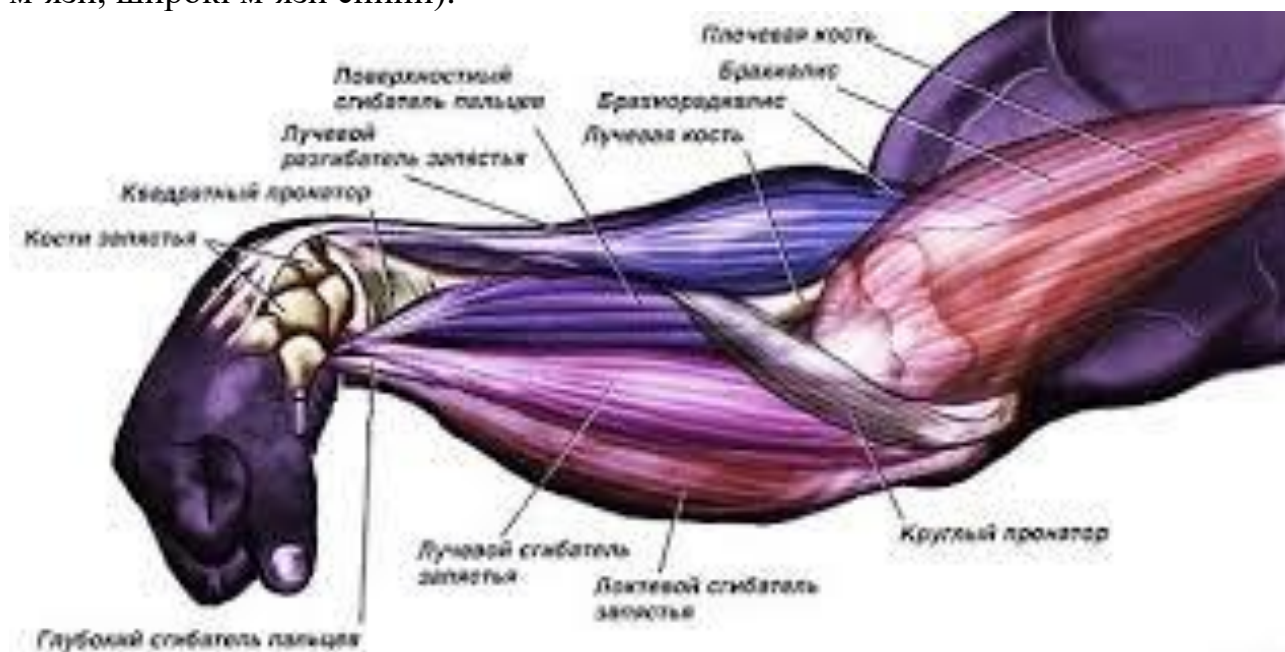
В харчування потрібно дотримуватись збалансованого співвідношення білків, жирів і вуглеводів. Між прийомами їжі повинні бути оптимальні проміжки часу. Якщо ви недавно почали тренуватись, вам годі різко змінювати свій режим харчування. Робіть все поступово. Харчові добавки - це доповнення до збалансованого харчування натуральними продуктами. Знайте, що досягти реальних результатів можна лише за умови якісного харчування природною їжею.

Одна з поширених помилок, яку допускають початківці – це ігнорування больових відчуттів. Є простий закон: якщо у вас болять зв'язки, суглоби чи

м'язи, ви ще повністю не відновилися від попереднього заняття, - і якщо ви даєте значні фізичні навантаження на тлі невідновлення, то це може швидко зашкодити вашому тренувальному прогресу та здоров'ю. При тривалій перетренованості біль часто переростає в хронічне захворювання, яке складно вилікувати, а також підвищує ризик серйозних травм (наприклад, розрив зв'язок).

## 5.2. Спеціальні вправи в армрестлінгу

Спеціальні вправи в армрестлінгу спрямовані на тренування м'язових груп передпліччя, плеча (див. рис.) та плечового поясу (дельтоподібні та грудні м'язи, широкі м'язи спини).



М'язи передпліччя, як і м'язи гомілки та живота, вважаються «важкими». Тому потрібна велика різноманітність вправ та опрацювання м'язів під різними кутами. Всі вправи можна виконувати зі штангою, з гантелями та іншими обтяженнями, наприклад, з гирею або обтяженням на ремені. Також можна використовувати різні захвати: знизу, зверху; різні хвати: широкий, вузький, середній. Всі вправи можна виконувати в декількох режимах: динамічному, статичному, з використанням частини амплітуди руху і змішаному, наприклад: до середини амплітуди, затримка кілька секунд з наступним прискоренням. Без цього неможливо ефективно пропрацювати всю сукупність м'язів верхнього плечового поясу, що беруть участь у боротьбі.

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

### 1. Згинання руки з обтяженням на ремені.



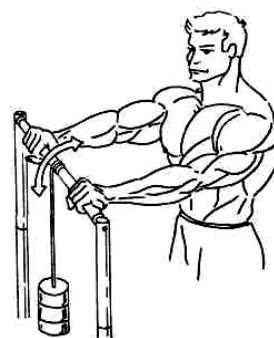
*М'язи:* плече-променева, згиначі пальців, згиначі зап'ястя, плечовий, розгиначі великого пальця і м'язи, що його відводять.

*Техніка:* вихідне положення: стоячи, обтяження на ремені, перекинута через пальці. Початковий кут руху між передпліччям і плечем не повинен бути більшим 120°. Обтяження підбирається таким чином, щоб по всій амплітуді руху кисть була фіксована (не провалювалася), також повинна бути фіксована початкова точка руху.

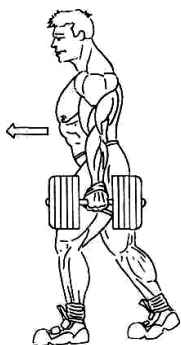
### 2. Накручування на горизонтальну вісь тросу з обтяженням.

*М'язи:* згиначі і розгиначі пальців, згиначі і розгиначі зап'ястя, м'язи, що відводять і згинають великий палець.

*Техніка:* можливе обертання рукояті тренажера як до себе, так і від себе, що розподіляє навантаження між згиначами та розгиначами зап'ястя і пальців.



### 3. Ходьба з обтяженням в руках.



*М'язи:* згиначі і розгиначі пальців, згиначі і розгиначі зап'ястя, трапецієподібні.

*Техніка:* вихідне положення – обтяження в опущених руках. Максимальне обтяження вимагає застосування «лямок» для кистей, що сприяє збільшенню навантаження на трапецієподібні м'язи. Тулуб прямий протягом всього руху. Величина обтяження і тривалість ходьби створюють необхідне навантаження для м'язів передпліччя.

*Варіанти:* Обтяження утримується пальцями. Основне статичне навантаження припадає на згиначі пальців. При ходьбі навантаження збільшується.

### 4. Лежачи на горизонтальній лаві підкидання штанги.

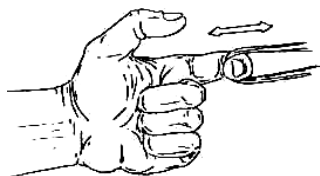
*М'язи:* трицепси, біцепси, дельтоподібні, широкі м'язи спини, грудні, м'язи передпліччя.

*Техніка:* опустивши штангу до грудей, штовхнути її з максимальним прискоренням до неповного випрямлення рук із розгинанням кистей. Висота відриву штанги від долонь залежить від отриманого прискорення. При виконанні вправи обов'язкове страхування!

*Варіанти:* можливий повний відрив штанги від долонь. Можливий контрольований відрив штанги, при якому пальці торкаються грифу.



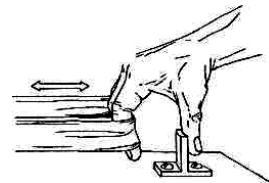
### 5. Почергове згинання пальців на тренажері.



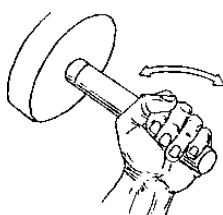
*М'язи:* згиначі пальців.

*Техніка:* ремінь блочного тренажера захоплюється першою фалангою пальця. Палець згинається і повільно повертається у вихідне положення. Для збільшення ефективності вправи необхідно в кінцевій точці згинання робити паузу близько 2 секунд.

*Варіанти:* згинання пальців на тренажері. У вправі задіяні згиначі великого пальця, які створюють протидію згиначам інших пальців.



### 6. Відведення кисті з однобічною гантеллю, передпліччя зафіксовано.



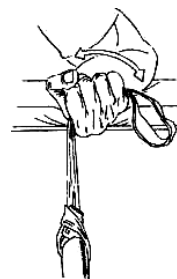
*М'язи:* променевий, згиначі і розгиначі зап'ястя, м'язи, що розгинають і відводять великий палець, плече-променевий.

*Техніка:* вихідне положення – передпліччя зафіксовано, одностороння гантель в руці. Амплітуда руху - максимальна. Обертання кисті не допускати.

### 7. Пронація кисті з обтяженням на ремені.

*М'язи:* круглий пронатор, плече-променевий, згиначі і розгиначі пальців, згиначі і розгиначі зап'ястя, двоголовий м'яз плеча.

*Техніка:* обтяження на ремені створює постійну напругу на всій амплітуді руху, що найбільш наближає цю вправу до змагальних умов.



### 8. Супінація кисті з односторонньою гантеллю.



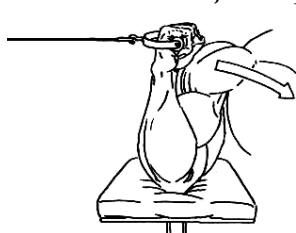
*М'язи:* згиначі і розгиначі зап'ястя, згиначі і розгиначі пальців, м'язи, що відводять великий палець.

*Техніка:* вихідне положення – одностороння гантель в руці, у вертикальному положенні, передпліччя спирається в стегно. Темп виконання повільний, із зупинкою в кінцевій точці руху.

*Варіанти:* обертання кисті з однобічною гантеллю. Амплітуда руху залежить від рухливості кистьового суглоба.

Темп виконання повільний, виключаючи інерцію. Вправа застосовується в основному в підготовчий період.

### 9. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.

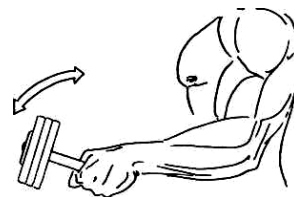


*М'язи:* згиначів і розгиначів пальців і зап'ястя, біцепс, плече-променева, трицепс, дельтовидні, грудні, м'язи живота, найширші м'язи спини.

*Техніка:* Вихідне положення – змагальний старт. Напрямок вибухового зусилля залежить від тренувальної завдання.

### 10. Відведення кисті з односторонньою гантеллю, рука перед собою.

*М'язи:* променеві згиначі, розгиначі зап'ястя, м'язи, що відводять великий палець, згиначі пальців, супінатор передпліччя.

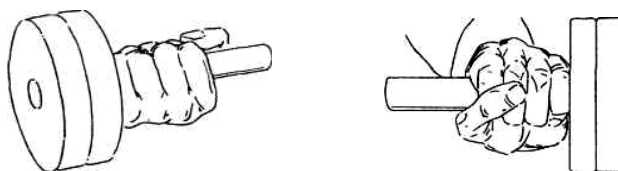


*Техніка:* вихідне положення – стоячи, рука з односторонньою гантеллю, обтяженням догори, передпліччя горизонтально, долонею всередину. Рух обтяження по вертикалі на себе з максимальною амплітудою і короткою паузою в кінцевій точці.

*Варіанти:* повороти кисті з односторонньою гантеллю.

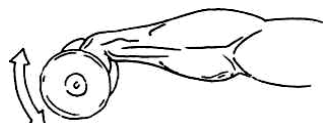
*М'язи:* пронатори передпліччя, плече-променевий м'яз.

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



### 11. Розгинання кисті з гантеллю.

*М'язи:* променеві розгиначі зап'ястя, згиначі пальців.

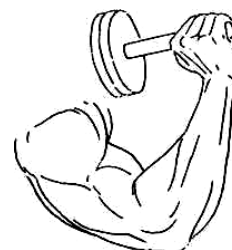


*Техніка:* вихідне положення – гантель в руці, долонею вгору. Плавно опускаємо гантель, розгинаємо кисть і також повертаємо у вихідне положення.

### 12. Відведення кисті з односторонньою гантеллю, передпліччя вертикально.

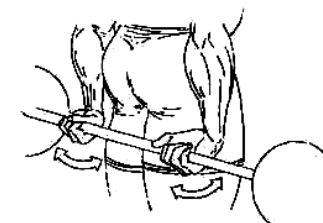
*М'язи:* променеві згиначі пальців; м'язи, що відводять великий палець; супінатор передпліччя.

*Техніка:* вихідне положення – рука в стартовому положенні з односторонньою гантеллю обтяженням вгору. Вправа виконується в повільному темпі з фіксацією в кінцевій точці руху.



### 13. Згинання кисті зі штангою в опущених руках ззаду.

*М'язи:* косі м'язи передпліччя, переважно згиначі зап'ястя.

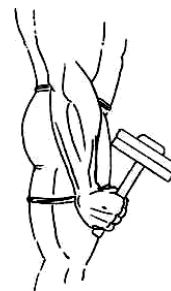


*Техніка:* вихідне положення – стоячи, штанга в опущених руках за спиною, верхнім хватом. Вправа виконується в повільному темпі з фіксацією у верхньому положенні.

*14. Стоячи відведення кисті з однією гантеллюю.*

*М'язи:* променеві згиначі і розгиначі зап'ястя; м'язи, що відводять великий палець; згиначі пальців; супінатор передпліччя.

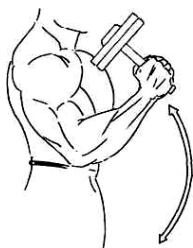
*Техніка:* початкове положення – стоячи, рука з односторонньою гантеллюю опущена вздовж тулуба, долонею всередину. Утримуючи руку прямою, піднімаємо кистю обтяження вгору з короткою паузою в кінцевій точці руху.



*15. Згинання руки з односторонньою гантеллюю.*

*М'язи:* двоголовий плеча, розгиначі пальців.

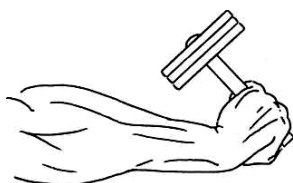
*Техніка:* вихідне положення – стоячи, з односторонньою гантеллюю обтяженням вгору долонею всередину, лікоть фіксований. Згинаємо руку в ліктьовому суглобі в повільному темпі.



*16. Відведення кисті з однією гантеллюю, передпліччя горизонтально, рука відведена в сторону.*

*М'язи:* променеві згиначі і розгиначі зап'ястя, м'язи, що відводять великий палець.

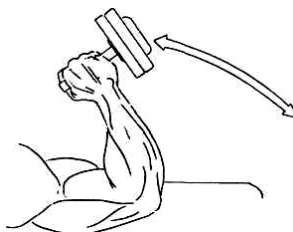
*Техніка:* вихідне положення – передпліччя в горизонтальному положенні, долонь вертикально. Взяти односторонню гантель за ручку. Повільно опустити гантель і так само відвести її у вихідне положення. Амплітуда руху максимальна, наскільки дозволяє гнучкість кисті, виключаючи інерцію.



*17. Згинання руки в ліктьовому суглобі з відведенням кисті.*

*М'язи:* двоголовий плеча, променеві згиначі і розгиначі зап'ястя, м'язи, що відводять великий палець.

*Техніка:* вихідне положення – в руці одностороння гантель обтяженням донизу. Спираючись ліктем або всім плечем у плоску поверхню, згинаємо руку в ліктьовому суглобі з одночасним відведенням кисті. У кінцевій точці руху коротка пауза з максимальною концентрацією уваги на кистьовому русі.



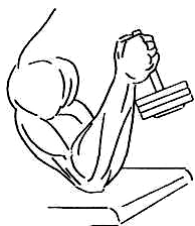
*18. Пронація кисті з однією гантеллюю.*

*М'язи:* пронатори передпліччя, плечовий м'яз.

*Техніка:* вихідне положення - рука з односторонньою гантеллюю на підставці обтяженням донизу, в стартовому положенні. Обертальний рух кисті відбувається в повільному темпі з короткою паузою в кінці амплітуди руху.



### 19. Приведення кисті з односторонньою гантеллю.

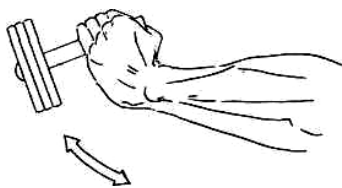


*М'язи:* променеві розгиначі зап'ястя, розгиначі і відводять великий палець.

*Техніка:* вихідне положення - рука з однією гантеллю в стартовому положенні обтяженням донизу, передпліччя вертикально. Рух обтяження відбувається по вертикалі, виключаючи інерцію. Акцент навантаження припадає на кисть

руки.

### 20. Відведення і приведення кисті з односторонньою гантеллю.



*М'язи:* променеві згиначі і розгиначі зап'ястя, згиначі пальців, супінатор передпліччя.

*Техніка:* вихідне положення – передпліччя в горизонтальному положенні долонею вниз. Рух обтяження відбувається по горизонталі.

## 5.3. Початкова система тренувань

*Попередні зауваження.* Відразу підкреслимо особливу важливість початкової системи тренування навіть для підготовлених в інших видах спорту атлетів. Справа в тому, що в армрестлінгу не можна відразу приступати до основних тренувальних занять і особливо - до безпосередньої боротьби, оскільки без належної готовності зв'язково-суглобового апарату верхнього плечового поясу до специфічного навантаження не виключається можливість отримання травми, яка може поставити під сумнів подальші заняття армрестлінгом.

Тривалість початкової системи тренування складає два цикли по 12 тижнів. Другий цикл, в принципі, повторює перший за винятком збільшення тренувальних обтяжень в залежності від індивідуальних темпів зростання тренуваності.

Детально зупинемось на першому 12-тижневому циклі, що включає три основних етапи:

- 1-6-й тиждень - робота з великою кількістю повторень (до 50) і невеликими обтяженнями;
- 7-8-й тиждень - всі вправи виконуються з максимальною швидкістю (10-15 повторень);
- 9-12-й тиждень - всі вправи виконуються з максимальним обтяженням при 8 повтореннях.

## Тижні 1-6

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

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

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

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

Тиждень 5 - кількість підходів 6-8, повторень - 25-30.

Тиждень 6 - кількість підходів 7-9, повторень - 15-20.

Тижневий мікроцикл включає *три заняття*:

### ***Тренування 1***

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

### ***Тренування 2***

1. Стоячи тяга штанги до підборіддя.
2. Сидячи тяга вертикального блоку до грудей.
3. Згинання рук в зап'ястях зі штангою, хват зверху.
4. Утримання статичного напруження у стартовому положенні.
5. Сидячи приведення кисті з односторонньою гантеллю.
6. Підйом тулуба з положення лежачи.

### ***Тренування 3***

1. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві.
2. Присідання зі штангою на плечах.
3. Віджимання на жердинах з обтяженням.
4. Стоячи згинання рук зі штангою.
5. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
6. Обертання кисті з однією гантеллю.
7. Почергове згинання пальців на тренажері (затримка 6 с).
8. Піднімання тулуба з положення лежачи з поворотом.

## Тижні 7-8

Тиждень 7 - кількість підходів 5-6, повторень - 10-15.

Тиждень 8 - кількість підходів 6-8, повторень - 10-12

### *Тренування 1*

1. Віджимання зі стрибком в упорі лежачи.
2. Стоячи згинання рук з W-подібним грифом.
3. Лежачи на горизонтальній лаві підкидання штанги.
4. Сидячи на похилій лаві жим штанги.
5. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях.
6. Почергове згинання пальців на тренажері.
7. У висі підйом ніг.

### *Тренування 2*

1. Стоячи тяга штанги до підборіддя.
2. Підтягування на перекладині.
3. Стоячи згинання рук зі штангою, хват зверху.
4. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях, хват зверху.
5. Утримання статичного положення в стартовому положенні.
6. Підйом тулуба з положення лежачи з поворотом.

### *Тренування 3*

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

## Тижні 9-12

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

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

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

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

На даному етапі тижневий мікроцикл передбачає **чотири заняття**:

### ***Тренування 1***

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

### ***Тренування 2***

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

### ***Тренування 3***

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

### ***Тренування 4***

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

## 5.4. Базова система підготовки

*Попередні зауваження.* Система розрахована на підготовлених спортсменів. Тривалість 16 тижнів. Принципово важливим питанням для методики тренування є співвідношення загальнофізичної підготовки, спеціальної підготовки і безпосередньо боротьби за столом. Точні цифри співвідношення навантаження до цих пір не встановлені, тому що вони залежать від індивідуальних особливостей спортсмена. Але орієнтовно це співвідношення виглядає так: Загальнофізична підготовка - 50 %  $\pm$  10 %, спеціальна підготовка і безпосередньо боротьба - 50 %  $\pm$  10 %.

### Тижні 1-6

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

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

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

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

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

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

Тижневий мікроцикл вклучає шість занять.

#### **Тренування 1**

1. Стоячи тяга штанги до підборіддя.
2. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги.
3. Стоячи підйом гантелей вперед.
4. Почергове згинання пальців на тренажері.
5. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
6. Лежачи підйом тулуба з поворотом.

#### **Тренування 2**

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



### ***Тренування 3***

1. Віджимання в стійці на руках.
2. Підтягування на перекладині, долоні до себе.
3. Статична напруга на старті 6-10 секунд.
4. Стоячи згинання руки з обтяженням на ремені.
5. Почергове згинання пальців на тренажері.
6. Лежачи підйом тулуба з поворотом.
7. Пронація кисті з обтяженням на ремені.

### ***Тренування 4***

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

### ***Тренування 5***

1. Віджимання в упорі лежачи.
2. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги вузьким хватом.
3. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
4. Почергове згинання пальців на тренажері.
5. Стоячи розгинання рук на вертикальному блоці.
6. Лежачи підйом тулуба з поворотом.

### ***Тренування 6***

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

## **Тижні 7-12**

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

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

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

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

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

### ***Тренування 1***

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

### ***Тренування 2***

1. Віджимання з стрибком в упорі лежачи.
2. Підтягування на перекладині.
3. Стоячи зі штангою в руках нахили тулуба.
4. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях.
5. Статична напруга на старті 6-10 секунд.
6. Сидячи приведення кисті з однобічною гантеллю.
7. У висі підйом ніг.

### ***Тренування 3***

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

### ***Тренування 4***

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

### ***Тренування 5***

1. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги вузьким хватом.
2. Стоячи розгинання рук на вертикальному блоці.
3. Почергове згинання пальців на тренажері, затримка 6-10 секунд.
4. Обертання кисті з однобічною гантеллю.
5. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
6. У висі підйом ніг.

### ***Тренування 6***

1. Присідання зі штангою на плечах.

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

### **Тиждень 13-16**

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

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

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

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

## **5.5. Статична система підготовки**

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

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

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

### **Тиждень 1**

#### ***Тренування 1***

1. Стартове напруження (6-10 с) 1/3.
2. Програшне становище (6-10 с) 1/3.

#### ***Тренування 2***

1. Утримання руки з обтяженням на ремені (6-10 сек) 1/3.
2. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою в кінцевій точці (6-10 сек) 1/3.

#### ***Тренування 3***

1. Стартова напруга 100 % ( 6 с) 1/5-6.

## Тиждень 2

### ***Тренування 1***

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

### ***Тренування 2***

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

### ***Тренування 3***

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

### ***Тренування 4***

1. Стартове напруження (6-10 сек) 2/2.
2. Виграшне становище (6-10 сек) 2/2.
3. Програшне становище (6-10 сек) 2/2.

### ***Тренування 5***

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

## Тиждень 3

### ***Тренування 1***

1. Старт з партнером, напруга 100 % 1/6.

### ***Тренування 2***

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

### ***Тренування 3***

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

### ***Тренування 4***

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

## Тиждень 4

### ***Тренування 1***

1. Стартове положення (6-10 с) 1/6.
2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою (6-10 с) 1/4.

### ***Тренування 2***

Суперсет:

- 1) Стартове положення (6-10 с) 2/2.
- 2) Виграшний положення (6-10 с) 2/2.
- 3) Програшне положення (6-10 с) 2/2.

### ***Тренування 3***

1. Стартова положення (6-10 сек) 1/6.
2. Лежачи підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 с і завершенням руху з максимальною швидкістю 3/6.

### ***Тренування 4***

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

### ***Тренування 5***

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

## Тиждень 5

### ***Тренування 1***

1. Стартова позиція (6-10 с) 2/3.
2. Виграшне положення (6-10 с) 2/3.

### ***Тренування 2***

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

### ***Тренування 3***

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

### ***Тренування 4***

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

## Тиждень 6

### ***Тренування 1***

1. Старт з партнером, напруга 100 % (6 с) 1/6.

### ***Тренування 2***

Суперсет:

1) Ваиграшне положення ( 6-10 с) 2/2.

2) Програшне положення (6-10 с) 2/2.

### ***Тренування 3***

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

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

### ***Тренування 4***

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

### ***Тренування 5***

1. Утримання руки з обтяженням на ремені (50-60 сек) 1/5.

2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою (6-10 с) 1/5-6.

## **5.6. Система безпосередньої підготовки до змагань**

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

### **Тиждень 1-4**

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

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

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

### ***Тренування 1***

1. Віджимання в упорі лежачи.

2. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги.

3. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.

4. Сидячи жим штанги через голову.

5. Боротьба за столом.

6. Почергове згинання пальців на тренажері, затримка 6 с.

7. Лежачи підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 с і завершенням руху з максимальною швидкістю.

### ***Тренування 2***

1. Тяга штанги до підборіддя.

2. Стоячи зі штангою в руках нахили тулуба.

3. Боротьба за столом.

4. Відведення кисті з одnobічною гантеллю.
5. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях

### ***Тренування 3***

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

### ***Тренування 4***

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

### ***Тренування 5***

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

### ***Тренування 6***

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

## **Тиждень 5-8**

Тиждень 5 - кількість підходів 6-8, повторень - 4-6, інтенсивність в 36 вправах з обтяженнями 70-85%.

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

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

Тиждень 8 - кількість підходів 4-5, повторень - 3, інтенсивність у вправах з обтяженнями 70-80%.

### ***Тренування 1***

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

### ***Тренування 2***

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

### ***Тренування 3***

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

### ***Тренування 4***

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

### ***Тренування 5***

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

### ***Тренування 6***

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



## 6. ТАКТИКА БОРотьБИ

Тактика боротьби в армрестлінгу – це, головним чином, мистецтво застосування техніки в конкретних умовах, а також вміння протиставити свої фізичні і морально-вольові якості якостям і намірам суперника.

Перед поєдинком армрестлер повинен вирішити головне питання: пристосовуватися до дій суперника або активно діяти самому. Тут важливу роль відіграє наявність інформації про суперника і, виходячи з цієї інформації, твереза оцінка власних можливостей, співвіднесення їх з можливостями суперника і прийняття правильного рішення про вибір манери боротьби.

Армрестлери, що володіють хорошими швидко-силовими якостями, найбільш часто (приблизно в 90% випадків) вибирають атакуючу стратегію. Наведемо деякі можливі варіанти манери боротьби:

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

Армрестлери, у яких краще розвинені силові якості, як правило, використовують контратакуючу стратегію боротьби. Наведемо деякі можливі варіанти такої манери боротьби:

- дія «прогнутою» кистю. У цьому випадку на старті атлет не діє кистю, а рухом руки вперед з відведеною кистю прагне подолати опір суперника. Іноді така ситуація може виникнути і у атакуючого, коли він програє старт;

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

З описаних варіантів боротьби зрозуміла основна тактична задача армрестлера - «ізолювати» руку і кисть суперника від тулуба. Як видно з короткого опису можливих варіантів, боротьбу в армрестлінгу можна умовно розділити на наступні фази:

- стартова позиція;
- досягнення переваги над суперником;
- реалізація цієї переваги.

1. Стартова позиція детально описана в правилах змагань. Залежно від швидкості реакції спортсменів боротьба складається із атакуючих та захисних дій. Хто виграв старт, той атакує, хто програв - захищається, і його задача - при першій нагоді перейти до атакуючих дій, так як тільки атака може привести до перемоги. Однак більшу перевагу має спортсмен, котрий виграв старт. Тому одним з головних критеріїв при відборі в секцію армрестлінгу є швидкість рухової реакції. Методика тренування переважно орієнтована на розвиток вибухової сили. Іноді поєдинок триває долі секунди, і програвший навіть не встигає зрозуміти, що трапилося.

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

Основна ідея техніки поштовху зводиться до того, щоб зменшити кут між площиною столу і передпліччям суперника. Цей результат досягається наступними способами:

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

Третій спосіб використовується у тих випадках, коли програно старт, або ж з тактичних міркувань кисть «віддається» супернику. Основна ідея техніки тяги зводиться до того, щоб збільшити кут між плечем і передпліччям суперника і таким чином зменшити силу його опору. Цей результат досягається наступними способами:

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

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

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

Досягнення переваги згинанням руки у зап'ясті: атакуючий спортсмен з стартової позиції згинає свою кисть різким рухом у зап'ясті, відтягуючи її трохи назовні. Це вимагає великої сили м'язів передпліччя та плеча.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Баймухаметов Р.М. Армрестлинг: учебно-методическое пособие / Р.М. Баймухаметов, Н.Н. Григорьев, В.И. Муминов и др.; Общ. ред. В.И. Муминова. – Санкт-Петербург: Воен. ин-т физ. культуры, 2002. – 84 с.
2. Безкоровайний Д.О. Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом/ Д.О. Безкоровайний. – Харків: ХНАМГ, 2009. – 32 с.
3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003 – 531 с.
4. Борькин Д.А. Бодибилдинг для ленивых. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: Сталкер, 2005. - 92 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2003. - 330 с.
7. Дмитриев А. Атлетизм без железа.- М.: Эксмо, 2006. - 96 с.
8. Дубровский В. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Изд-во Владос-Пресс, 2002. - 608 с.
9. Живора П.В. Армспорт: учеб. пособие для студ. высших пед. учебных заведений / П.В. Живора, А. И. Рахманов – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 112 с.
10. Ключко В.М., Безкоровайний Д.О. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання / В.М. Ключко, Д.О. Безкоровайний. – Харків : ХНАМГ, 2005. – 106 с.
11. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В.В. Кузнецов. – М.: Советская Россия, 1975. – 208 с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФИС, 1991. – 543 с.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФИС, 1986. – 286 с.
14. Скоробогатов А.В., Перфильев М.В. Армспорт: учебно-методическое пособие. – Ижевск: УдГУ 2008. – 74 с.
15. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Отбор упражнений, современная силовая тренировка». - Берлин; «Шпорт - ферлаг», 2000.

**Леонід Мосійчук**

# АРМСПОРТ

*Методичні рекомендації*

Підписано до друку 03.11.2018.  
Формат 60x 84/16. Гарнітура Times New Roman.  
Папір офсетний 70 г/м<sup>2</sup>. Друк електрографічний.  
Умов.-друк. арк. 2,09. Обл.-вид. арк 1,33.  
Тираж 100 примірників. Замовлення № 09/16/3-9.

**Виготувач:**

ФОП Осадца Ю.В

м. Тернопіль, вул. Винниченка, 9/7

тел. (0352) 40-08-12 (0352) 40-00-63, (097) 988-53-23



[ п р і н т • к о п і • ц е н т р ]

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої  
справи до державного  
реєстру видавців, виготівників і  
розповсюджувачів видавничої продукції  
серія ТР № 46 від 07 березня 2013 р.*