

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Г. П. Двоскин, А. С. Тимофеев, В. З. Драбкин

**ТАК ТРЕНИРУЮТСЯ ЧЕМПИОНЫ.
ОБЗОР ПЕРЕДОВЫХ МЕТОДИК
ТРЕНИРОВКИ В АРМРЕСТЛИНГЕ**

**ПОСОБИЕ
для преподавателей и студентов**

Гомель 2009

УДК 796(075.8)
ББК 75.712я73
Д24

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт»
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 10 от 19.05.2009 г.)*

Рецензент: канд. пед. наук, доц. каф. «Физическое воспитание и спорт» БГЭУ ПК
С. С. Кветинский

Двоскин, Г. П.
Д24

Так тренируются чемпионы. Обзор передовых методик тренировки в армрестлинге : пособие для преподавателей и студентов / Г. П. Двоскин, А. С. Тимофеев, В. З. Драбкин. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 20 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://lib.gstu.local>. – Загл. с титул. экрана.

Представлен индивидуальный опыт тренировки выдающихся представителей армрестлинга. Анализируются наиболее уникальные находки в методике подготовки чемпионов с учетом физиологических, анатомических и психологических особенностей, характерных для каждого конкретного спортсмена.

Для преподавателей и студентов.

**УДК 796(075.8)
ББК 75.712я73**

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

1.АРМСПОРТ: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ	2
2.Как тренируются чемпионы?	5
• Джон Брезенк, США, многократный чемпион мира, США.	
• Андрей Юньков, двукратный чемпион мира и Европы, Москва.	
• Чупалав Омаров, чемпион мира и Европы, Москва.	
• Брюс Вэй "THE ANIMAL", участник турнира "OVER THE TOP"	
• Вирджин Арсеро –чемпион мира 1976,77,78 годов в тяжелом весе. США.	
• Сэм и Джим Бэтли – чемпион мира 1987 года, в среднем и полусреднем весе. США.	
• Игорь Глушков, Москва, чемпион мира и Европы, заслуженный мастер спорта.	
• Василий Кузнецов - чемпион России, многократный чемпион Санкт- Петербурга, победитель международного турнира "Pro Arm Open" в полутяжелом весе и победитель турнира "КУБОК МЕЧТЫ" в супер тяжелом весе.	
• Сергей Иванов один из лучших украинских рукоборцев.	
• Андрей Антонов, чемпион России, победитель турнира "КУБОК МЕЧТЫ", Москва	
3.Приложение 1	15
• Квалификационные нормативы.	
4.Приложение 2	16
• Правила соревнований по армспорту.	

АРМСПОРТ: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Армспорт (армрестлинг) как вид состязания известен давно. Практически нет человека, который хоть когда-нибудь, поставив руку локтем на стол, не пытался бы прижать руку соперника к столу.

В 1960 г. была основана WAF (World Armwrestling Federation) во главе с президентом Бобом О'Лири. С 1967 г. эта организация проводит чемпионаты мира и Европы, международные турниры. В настоящее время название "армрестлинг" заменено на "армспорт". Это было сделано после обращения в МОК с просьбой о включении вида спорта в программу олимпийских игр. Требование замены названия мотивировалось тем, что с 1912 года существует FILA, в названии которой имеется слово "борьба". На сегодняшний день WAF (World Armsport Federation) - Всемирная любительская федерация армспорта - объединяет в своих рядах более 70 стран, в том числе и Россию.

Армспорт (армрестлинг) начинался в нашей стране в 1989 г. матчевой встречей СССР - США - Канада. Тогда все наши спортсмены, за исключением олимпийского чемпиона по тяжелой атлетике Салтана Рахманова, проиграли свои поединки. Выводы были сделаны правильные, и за прошедшие годы российские спортсмены добились выдающихся успехов. Много раз чемпионами мира становились А. Кузнецов, И. Турчинская, В. Габагкова, К. Золоев, М. Золоев, А. Караев и другие.

На XIX Чемпионате мира, проходившем 1-7 ноября 1998 г. в Египте (Каир), российские спортсмены завоевали 15 золотых, 9 серебряных и 6 бронзовых медалей.

Развитие вида спорта требует не только квалифицированно составленных правил соревнований и высокого уровня судейства, но и отличной системы подготовки спортсменов и специалистов.

В 1995 г. в Российской государственной академии физической культуры на кафедре борьбы по инициативе ее заведующего профессора В.М. Игуменова и при поддержке ректора академии академика В.В. Кузина была открыта специализация армрестлинга (армспорта). В 1999 г. состоится первый выпуск специалистов в этом виде спорта. Студенты специализации не только успешно учатся, но и добиваются высоких спортивных результатов.

Победителями юниорских первенств Европы были Е. Пушкина (1996), К. Сальников (1998). Последний был также победителем Первенства мира 1998 г. В разные годы призовые места на юниорских первенствах Европы, проводимых с 1996 г., завоевывали: О. Андреева, Е. Захарова, М. Мансветова и другие, призерами Чемпионата России в 1997 г. были С. Серова и Н. Иванова.

Чемпионами России в 1998 г. стали: К. Размадзе, Е. Яскевич, С.Кетоев, А.Мунджишвили. На Чемпионате Европы 1998 г. в Литве Е.

Яскевич заняла 2-е место. На XIX Чемпионате мира 1998 г. в Египте А. Мунджишвили завоевал титул чемпиона.

Достигнутые успехи стали возможными благодаря разработанным методикам тренировки и технико-тактическому совершенствованию спортсменов.

Поединки по армспорту проходят за специально оборудованным, в соответствии с правилами соревнований, столом. Для достижения победы руку соперника надо прижать к столу или боковому валику или поставить ее в такое положение, чтобы запястье оказалось ниже условной горизонтали между верхними краями боковых валиков.

Кажущаяся простота движений создает у многих, особенно у здоровых и сильных, иллюзию доступности вида спорта.

На самом деле армспорт - технически сложный и серьезный вид спорта. При первом же разрыве захвата руки спортсменов увязываются специальным ремнем. Остается только проиграть или выиграть.

Частота сердечных сокращений во время соревновательного поединка достигает 200 ударов. (Это информация для тех, кто думает, что в армспорте достаточно одной сильной руки.)

Вид спорта травмоопасен: нагрузки на локтевые и плечевые суставы, связки, кости предплечья и плеча очень велики.

В ходе поединка можно выделить следующие фазы: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества.

Стартовая позиция. В стартовой позиции руки участников в захвате выставляются над серединой стола. Локти спортсменов могут располагаться в любом месте подлокотника. Запястья прямые. Рефери должен иметь возможность видеть 2-й сустав большого пальца и дотронуться до него. Свободные руки находятся на штыре сбоку от стола в любом положении.

До установления захвата спортсменам отводится одна минута на борьбу за него. После этого рефери устанавливает захват, и подчинение его командам обязательно. Когда рефери подает команду "Don't move" (Не двигаться), спортсмены должны ее выполнить, тот, кто сделает движение, будет наказан предупреждением.

При установлении захвата спортсмен может располагать свой локоть в середине подлокотника, в ближнем или дальнем его углу от себя. Кисть соперника захватывается обычным, высоким или нижним хватом.

При захвате пальцев большой палец накладывается на указательный или наоборот.

Положение ног. По расположению ног в стартовой позиции можно определить, какими техническими действиями будет пользоваться спортсмен. Ноги могут располагаться под столом во фронтальной стойке.

Возможен упор ногой в дальнюю стойку стола (если не возражает соперник), в ближнюю стойку или обвив ногой ближней стойки стола.

Достижение и реализация преимущества. Проведенное анкетирование 54 спортсменов высшей квалификации и 31 тренера и педагогические наблюдения позволили классифицировать и систематизировать технику армспорта и определить и уточнить терминологию.

Достижением преимущества считается выведение атакующим спортсменом руки соперника до положения 45° по отношению к поверхности стола.

Реализацией преимущества считается победа из положения достигнутого преимущества.

Педагогические наблюдения проводились на чемпионате России, Европы и мира и международных турнирах. Всего зарегистрировано 278 поединков высококвалифицированных спортсменов. Были разработаны символы для стенографического обозначения технических действий в протоколе регистрации соревновательных поединков.

Достижение и реализация преимущества выполняются тягой или толчком руки.

Технические действия тягой: "верхом", "прямым движением", "притягиванием", "крюком".

"Верхом" - выведение атакующим захвата кистевым движением к себе.

"Прямым движением" - по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает свое запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего.

"Притягиванием" - атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.

"Крюком" - атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие).

Технические действия толчком. Толчком выполняются движения "выгнутой кистью" и "супинацией".

Движение "выгнутой кистью" выполняется, когда спортсмен проиграл на старте или специально выгибает свою кисть и движением ею вперед стремится "дovести" руку соперника до бокового валика.

Движение "супинацией": атакующий супинирует свою руку, не распуская захвата, и, когда его большой палец оказывается в верхнем положении, выполняет резкий толчок вперед.

Педагогические наблюдения показали, что наиболее популярными техническими действиями у высококвалифицированных спортсменов

являются следующие: "верхом" - 69,78%; "крюком" - 11, 53%; "выгнутой кистью" - 8,14%; остальные действия (все вместе) - 10,55%.

Терминология. Термины были частично позаимствованы из практики армспорта, частично разработаны. Хочется надеяться, что они отражают суть происходящего во время взаимодействия спортсменов в поединке, просты, понятны и доступны спортсменам и специалистам.

Как тренируются чемпионы?

Этот вопрос интересует каждого начинающего спортсмена, и в этом материале мы познакомим Вас с некоторыми чемпионами и с их взглядом на тренинг армрестлера.

ДЖОН БРЕЗЕНК, США, МНОГОКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, США.

Сильная кисть или сильный бицепс - что важнее для армрестлинга?

Развитие силы предплечья и кисти является первым и наиболее важным шагом для армрестлера. Без них Вы не сможете в полной мере использовать силу мышц Вашей руки и усиливать мощь Вашего движения. Я думаю, что мышцы предплечья, трицепса, плеча и спины более важны в удержании "замка", нежели бицепс. Конечно, бицепс великолепно выглядит, но в моем списке мышц он находится на одном из последних мест.

После соревнований меня несколько недель мучила боль в верхней части плеча. Какие Ваши рекомендации?

Я знаком с этими ощущениями. Я рекомендую выполнять серию концентрированных упражнений для мышц дельты... Чем больше ты будешь заниматься армрестлингом, и выступать в соревнованиях более высокого уровня, тем больше новых мышц будут давать о себе знать болевыми ощущениями... Спорт есть спорт! Я думаю, это нормально.

АНДРЕЙ ЮНЬКОВ ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА И ЕВРОПЫ, МОСКВА.

Тренируюсь я сейчас не более трех раз в неделю, хотя в пору активных занятий атлетизмом занимался 6 раз в недельном цикле. У меня есть одно большое преимущество над соперником - я очень тонко чувствую необходимую мне нагрузку. Тренировки я строю чисто интуитивно, практически не пользуясь тренировочными планами. Интуиция меня не подводит. Организм, суммировавший в себе 20 лет тренировочных занятий, безошибочно определяет необходимый мне уровень нагрузки, и я ему полностью доверяю. Основа тренировки - построение силы рук и торса. Основные тренировочные средства - работа с отягощениями и работа с резиной. Оба они взаимодействуют друг с

другом, поэтому я не могу сказать, что предпочтительней - их сила как раз в сочетании. Спарринг я применяю не чаще одного раза в 8 - 10 дней. Раньше я боролся гораздо чаще, но теперь понял, что частая борьба ведет не только к перенапряжению мышц и связок, но и к эмоциональной перетренированности. Уменьшается желание тренироваться, нарушается техника, поскольку мышцы теряют свежесть, пропадает "старт". Хотя прекрасным стартом я никогда не мог похвастаться. Мой конек - сила и выносливость. Тренировочные веса я применяю достаточно большие. Например, в сгибании одной руки с гантелью на пюпитре с амплитудой примерно 120 градусов я использовал гантель весом примерно 61 кг в шести подходах по шесть повторений.

Я считаю основным фундаментом своего успеха именно развитие силовых качеств. Если нет силы, то не спасет ни "старт", ни прекрасная техника. Сила - это фундамент, на который накладываются все остальные качества.

ЧУПАЛАВ ОМАРОВ, ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ И МИРА, МОСКВА.

Физическая сила, с моей точки зрения, вещь в армрестлинге, конечно, необходимая, но она выходит на первый план в поединке двух опытных армрестлеров лишь тогда, когда все прочие составляющие абсолютно равны. К качествам, которые ничуть не меньше физической силы важны в армрестлинге, я бы отнес реакцию, способность в критический момент задействовать все силы организма, высокую нейромышечную координацию, гибкость и подвижность кисти и, конечно же, волевые качества.

БРЮС ВЭЙ "THE ANIMAL", УЧАСТНИК ТУРНИРА "OVER THE TOP"

Я тренируюсь 2-3 раза в неделю по 2 - 3 часа. Я использую гантели и блоки, а также специализированные тренажеры для проработки мышц кисти. Очень много времени у меня уходит на работу с двумя лучшими руками страны, Братя Джон и Джим Вулэй - мои спарринг-партнеры, это люди, которым я обязан всем, чего достиг в мире армрестлинга. Они привили мне любовь к тренировкам и оказали моральную поддержку.

ВИРДЖИН АРСЕРО - ЧЕМПИОН МИРА 1976,77,78 ГОДОВ В ТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ. США.

Я ставлю свою руку на армстол и выполняю сгибания с гантелью. (Упражнение напоминает подъем на бицепс с колена). Я поднимаю около 60 кг на 18 повторений, 75 кг на 14 повторений, а 81 кг на 8 повторений. Мне нравится делать множество повторений.

СЭМ И ДЖИМ БЭТЛИ - ЧЕМПИОНЫ МИРА 1987 ГОДА, В СРЕДНЕМ И ПОЛУСРЕДНЕМ ВЕСЕ. США.

Я (Сэм) занимаюсь армрестлингом с 1981 года. Джим присоединился ко мне в 1982 году. За это время наша техника и методика тренировок претерпели некоторые изменения. Сейчас мы тренируемся по 4 - 6 часов 3 раза в неделю. Тренировка состоит из 10 различных упражнений, не считая, непосредственно, спарринга. Мы выполняем подъемы на предплечье, "молотковые" сгибания, сгибание с гантелью на армстоле (в этом упражнении Сэм "выжимает" 93 кг одной рукой - это его собственный вес) и другие упражнения.

Мы также работаем на специализированных тренажерах, развивающих силу кисти и на "armrestling machine" (тренажер, имитирующий борьбу). Это очень тяжелая работа, которая требует много времени, но мы ощущаем потребность в полной концентрированной проработке всех необходимых групп мышц. После этого мы переходим к работе за столом. Мы боремся на ремне и без так долго, как можем. И это мы повторяем каждый раз.

ИГОРЬ ГРУШНИКОВ, МОСКВА, ЧЕМПИОН МИРА И ЕВРОПЫ, ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА.

При подготовке к соревнованиям я тренируюсь 5 раз в неделю по 2 часа. Основной акцент делаю на развитие силы и выносливости. Предпочитаю тренироваться с резиной и, непосредственно, спарринг, но в последнее время активно начал применять упражнения с отягощением. "Старт" ставлю в предсоревновательный период при работе с партнером. Очень много работаю в статике, считаю, что это - основа тренировок. Много внимания уделяю общей физической подготовке. Летом - бег, зимой - лыжи. Обязательно - бассейн.

Василий Кузнецов - чемпион России, многократный чемпион Санкт-Петербурга, победитель международного турнира "Pro Arm Open" в полутяжелом весе и победитель турнира "КУБОК МЕЧТЫ" в супертяжелом весе.

Нагрузка

Успех в армрестлинге, как и в любом виде борьбы, состоит из многих составляющих, это сила, скорость, выносливость, техника и тактика. Но приоритет все-таки принадлежит силе. Без хороших силовых данных ни филигранная техника, ни скорость не принесут, ни какого результата.

Сила это тренировка с большими весами, статические нагрузки. Чем с большими весами ты тренируешься, тем сильнее ты становишься. Но чем

большую нагрузку ты даешь мышцам, тем большее время им требуется для восстановления. И это необходимо учитывать при построении своей тренировки. В отличие от бодибилдеров, которые поочередно нагружают все группы мышц своего тела, всю свою тренировку армрестлер посвящает только своим рукам. При построении своей тренировочной системы разумно не выполнять все упражнения за одну тренировку, а распределить их на несколько занятий. Предположим на одной тренировке ты прорабатываете плечелучевую на блоке, а на другой бицепс.

Спарринг

Армрестлинг - это единоборство, и без спарринга здесь не обойтись. Здесь как в боксе, нельзя стать чемпионом, работая только с грушей. Но спарринг это колоссальная нагрузка для ваших мышц и связок и поэтому с ним нужно быть осторожным. Я бы не рекомендовал вам бороться на каждой тренировке. Сам я тренируюсь по схеме: понедельник, среда – тренировки с отягощением, в пятницу - спарринг. Работа за столом не должна включать в себя одну лишь борьбу. Как борец или боксер, нарабатывающий бросок или удар сотнями повторений, рукоборец должен оттачивать свои движения за столом для армрестлинга.

Для новичков при работе на технику главный враг скорость и большая нагрузка. Выполняя упражнения с большой скоростью, или большим сопротивлением спарринг партнера вы не сможете полностью контролировать правильность выполнения движения. При работе за столом вам необходимо постоянно менять спаринг-партнеров, что бы вы могли уверенно выполнять свои движения вне зависимости от соперника, его веса, роста и техники борьбы. Овладение техникой борьбы - основа вашего будущего успеха. Ведь только поняв технику (механику движения) вы можете правильно выполнить упражнения с отягощением. И здесь вам ни как не обойтись без квалифицированного тренера. Ниже мы приводим несколько упражнений для проработки основных движений, используемых в армрестлинге.

Упражнения

Подъем на плечелучевую на блоке

Плечелучевая - одна из главных мышц в армрестлинге. В основном от силы этой мышцы зависит, насколько вы можете контролировать свою руку в локтевом суставе. Исходное положение. Рука согнута под углом 90 гр. Захват ремня проходит через костяшку указательного пальца. При выполнении движения необходимо следить:

- чтобы предплечье было перпендикулярно полу на протяжении всей амплитуды движения;
- чтобы "не ломалось" предплечье;
- чтобы на протяжении всей амплитуды движения не менялся угол в локтевом суставе.

Подъем на плечелучевую на блоке через пронатор

Исходное положение. Рука согнута под углом 90 градусов, кисть развернута ладонью к бицепсу. Захват ремня проходит между указательным и большим пальцами. Вы подтягиваете хват к виску пропуская предплечье.

Пронатор на тренажере

Исходное положение - рука согнута под углом 90 градусов и удерживает ручку тренажера (ладонь смотрит вверх). Кисть и локоть находятся на одной оси с рукояткой тренажера. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы вращение рукоятки происходило за счет пронации предплечья, а не за счет подъема локтя.

Подъем на бицепс

Исходное положение - сидя на скамейке туловище слегка наклонено вперед. Рука согнута под углом 80-90 градусов, локоть прижат к центру живота. Вы поднимаете ручку тренажера к груди. Во время упражнения необходимо следить, чтобы локоть не отходил от туловища, а плечо не облокачивалось на колено.

Сгибание предплечья

Исходное положение. Предплечье лежит на скамейке, кисть удерживает рукоятку тренажера. Меняя угол наклона троса тренажера относительно вашей руки, вы можете менять прорабатываемый вами рабочий угол.

Отведение

Исходное положение - рука вытянута вдоль тела и удерживает нагруженную с одного конца гантель. Во время подъема необходимо следить, чтобы предплечье было неподвижно, а работала только кисть.

Один из основных принципов всех упражнений:

максимальную нагрузку ваши мышцы испытывают тогда, когда вектор силы (предположим трос блочного тренажера) перпендикулярен сгибаемой части руки. Вы должны следить, чтобы эта точка находилась где-то в середине амплитуды вашего движения.

Почему ломаются руки

Армрестлинг, это классный вид спорта, думаю, вы со мной согласитесь, но и в этом супер спорте есть своя "ложка дегтя". Это, редко, но случающиеся переломы. Вообще то до занятий армрестлингом я и не подозревал, что кости так легко ломаются! Раз и пополам! Стандартный вариант - скрученный перелом плечевой кости, частенько с осколками и смещением. А этот диагноз не лучший помощник в популяризации армрестлинга среди широких масс. При чем большинство травм приходится на поединки любителей, которые силушкой то особой не

отличаются. Много ли переломов вы видели на крупных соревнованиях, чемпионате России или мира, например? Лично я не помню ни одного, и это притом, что нагрузки на этих соревнованиях запредельные. Да еще каждый дернуть норовит посильнее, и отступить ни кто не хочет. Да и направление нагрузки частенько меняется по несколько раз за поединок, при чем достаточно резко. И положение опасные для некоторых борцов (Гашевский например) это вообще коронный прием. Но ни чего не ломается! Тянется, надрывается, но НЕ ЛОМАЕТСЯ! В чем же здесь дело? Выходит, что перелом это прерогатива "чайников"! Если проанализировать большинство подобных травм, то и опасного положения как такового там не было. Большинство переломов вообще происходит, когда руки соперников находятся в нейтральном положении. Звучит команда "Реди. Гоу", борцы напряглись, руки замерли в стартовом положении и хрусть! И борьбы то как таковой не было, и сил особых приложено не было? В чем же здесь дело?

Дело в инстинктах! Что делает "чайник" впервые оказавшийся за столом для армрестлинга? Он автоматически давит в бок, пытаясь прижать руку соперника к столу, и его соперник, естественно, делает тоже самое. При этом кисти борцов выпрямлены, захват расположен прямо на линии плеча, а то и за ней, а туловище, где-то в полуметре от стола. То есть с самой первой секунды идет борьба "кость в кость"! Вся нагрузка приходится только на плечевую кость, а предплечье выступает здесь в роли рычага, который её многократно увеличивает. Добавьте сюда еще и вес тела спортсмена, которое "болтается" с другой стороны руки. Справиться с такой нагрузкой помог бы каркас из мышц, но вся беда в том, что не одна из них в этой ситуации не работает! То есть человек, инстинктивно делает движение, в котором не принимает участи ни одна более, менее сильная мышца руки.

А ведь счастье было так близко, и надо то всего немного загнуть кисть, включив тем самым в работу бицепс и сняв нагрузку с плеча. Или натяжку добавить и принять основную нагрузку на плечелучевую. Можно, на крайний случай, плечо за захват завести и трицепс включить. То есть нужно заставить бороться людей мышцами, а не костями. Риск перелома уменьшится в сотню раз.

В связи с этим рекомендую всем кто проводит любительские соревнования по армрестлингу (например среди журналистов) или тренирует новичков следующие действия:

при объяснении правил борьбы обратить внимание, что руку соперника нужно тащить по диагонали;

уже на старте немного подкручивать соперникам кисть. Провоцирую борьбу в «крюк»;

при установке захвата ставить борцов в плотную к столу, что бы бедро касалось стола.

Надо изначально поставить спортсменов в такие условия, что бы они не могли не включить в работу мышцы рук, максимально сняв нагрузку с плечевой кости. Надеюсь, что эти рекомендации помогут избежать вам травм.

Сергей Иванов один из лучших украинских рукоборцев.

Более часа Сергей показывал упражнения и рассказывал о секретах своего тренинга собеседнику. Как оказалось ни чего сверх обычного он не делает, как говорится все гениальное просто! Решающим фактором оказалось не что делать, а как.

Подъеме штанги на предплечье на горизонтальной скамье. Делаю «пирамиду», вес увеличиваю по нарастающей. Вес увеличивается, количество повторений уменьшается.

Вторым упражнением был подъем на бицепс одной рукой на скамье Скотта.

Здесь надо работать с партнером или у зеркала, что бы контролировать движение. Лучше выполнять упражнение по той же системе - пирамидой.

Работать начинаю с 24 кг и дохожу до 70 кг. Если есть возможность и желание можно попробовать и 80 кг подержать.

Затем переходим на верхний блок, возле которого был установлен стол для армрестлинга с целью тренировать верх. Упражнение лучше начинать с захватом ремня через пальцы, а потом, по мере усталости кисти, передвигать ремень к запястью. Еще можно на блоке делать пронацию, хотя я предпочитаю работу со свободными весами.

Последнее движение я прокачиваю кистевым экспандером. В один день я прорабатываю сгибатель кисти, в другой сгибатель пальцев на блоке, в другой работаю с кистевым экспандером. Я тренирую предплечье три раза в неделю, и оно практически не перегружается, так как я каждый раз прорабатываю различные пучки. На третьей тренировке я тренирую связку (локтевой сустав). Если связка не приспособлена к такой нагрузке, то первое время будет небольшой дискомфорт. И по этому, что бы не было травм, надо начинать с небольших весов и постепенно увеличивать нагрузку. Я начинаю с 15-18 килограмм. Стараюсь, что бы нагрузка шла строго по диагонали стола. По тому, что все-таки работа идет не в бок, а по диагонали, к себе. В основном это упражнение я делаю в последнюю тренировку, последним упражнением. Если после тренировки вам хочется бороться, то начните тренировку заново.

- Какие особенности у твоей техники, последовательность, как ты начинаешь движение, как стоишь на старте, что пытаешься сделать при установке захвата, что бы тебе было удобно?

- Захват знают, наверное, все мои соперники, я отдаю. Кисть у меня расслаблена, и я не акцентирую на этом внимание. Когда я начинал бороться, техника у меня была своеобразная. Я просто прессовал (в бок) не подгибая даже кисть. Наверное от природы связка была достаточно крепкая и я не испытывал ни каких болевых ощущений. Потом я пытался и верхом бороться. Верховую борьбу я уважаю. Но у меня получается полуверховая-полукрюковая какая то. Я думаю, ее стоит иногда применять, когда соперники одинаковых силовых данных в крюк. Вообще вариаций много, в зависимости от соперника, можно под себя затащить, или на бицепс растянуть. А если у соперника бицепс скажем сантиметров 55, и ты понимаешь, что он выполняет не плохие веса на Скотте, то лучше сделать его через пальцы.

- У тебя, кстати, была подобная ситуация в финале абсолютки на «Pro Arm Open», когда ты уступил шведу. У него был огромный бицепс, а вот кисть, по крайней мере, визуальнo, вызывала только сочувствие. Возможно, его нужно было попробовать дернуть через верх, а не тягаться с ним в крюках?

- Я помню этот поединок. Я много раз прокручивал в голове как это можно было бы сделать.

Мне все-таки не хватило моральной выносливости. Потому что бы стартовать нужно, быть собранным. Старт это собранность, а я просидел целый день в зале и в итоге не смог собраться в нужный момент. Да и четыре старта подряд, а это был четвертый старт, тяжело!

Андрей Антонов, чемпион России, победитель турнира "КУБОК МЕЧТЫ", Москва

Тренировка мышц предплечья

Прочность цепи определяется прочностью самого слабого звена. В армрестлинге этим слабым звеном является кисть. Сильная кисть, а точнее, высокие силовые показатели мышц предплечья - визитная карточка армрестлера-профессионала.

Весной 1994 года я впервые пришел на тренировку по армрестлингу, имея за плечами многочисленные победы над друзьями по институту и товарищами по тренажерным залам. У меня всегда получалось бороться с непрофессионалами и я считал себя очень хорошо подготовленным. Но на первой же тренировке меня ждал весьма неприятный сюрприз. Молодые ребята, легче меня на 20, а то и на 30 кг, без проблем "выламывали" мне кисть, и я ничего не мог сделать, хотя чувствовал, что физически гораздо

сильнее их. Тогда-то я и понял, что "выиграть" кисть - это, практически, выиграть схватку. В дальнейшем, являясь свидетелем импровизированных поединков рукоборцев с борцами, культуристами и пауэрлифтерами, я всегда отмечал преимущество рукоборцев в "выигрыше" кисти. Возникает вопрос: почему спортсмен, в тренировку которого обязательно входят силовые упражнения на мышцы предплечья, так безоговорочно "проигрывают" кисть?

Во-первых, ни в одном другом силовом виде спорта не уделяется столько внимания специализированному силовому тренингу этих мышечных групп. А во-вторых, рукоборцы тренируют такое специфическое движение, как пронация предплечья. Именно этим движением и "выигрывает" кисть подавляющее большинство рукоборцев у менее подготовленных соперников. Для начала познакомимся с общепризнанной терминологией основных движений кисти. Согните перед собой правую руку так, чтобы угол в локтевом суставе был прямым, а плечо прижато к туловищу. Зафиксируйте предплечье ладонью вверх. Движение кисти вверх называется сгибанием, соответственно вниз - разгибанием. Общий размах этих движений - в среднем 170 градусов. Движение кисти вправо, в сторону большого пальца, называется отведением; влево, в сторону мизинца, - приведением. Следующие движения относятся непосредственно к движениям предплечья, поскольку кисть в лучезапястном суставе фиксирована. Это повороты предплечья с кистью в продольном направлении. Поворот ладони вниз, называется пронацией, а ладонью вверх-супинацией. Общий размах этих движений превышает 180 градусов. Все описанные движения совершаются в основном мышцами предплечья, которые делятся на две группы. Переднюю составляют сгибатели пальцев, кисти и предплечья, а также пронаторы предплечья; заднюю - разгибатели предплечья, кисти и пальцев и супинатор предплечья. Для рукоборца наиболее важны три движения. Это сгибание кисти, отведение кисти и пронация предплечья. Именно на тренировке этих движений мы и остановимся.

СГИБАНИЕ. Очень сильное движение, включающее почти все мышцы передней группы предплечья. Базовым упражнением является сгибание рук в запястьях со штангой. Возьмите штангу хватом снизу. Сядьте на скамью верхом и положите на нее свои предплечья так, чтобы запястья и кисти свешивались с края. Для устойчивости сожмите локти коленями. Упражнение выполняется в медленном темпе, особенно негативная фаза, с фиксацией в крайнем верхнем положении. Упражнение необходимо делать с партнером, который подает штангу и принимает ее после завершения подхода. По мере тренированности, когда вес штанги приближается к 100 кг, амплитуда движения в нижней части амплитуды сокращается, поскольку полное разгибание с тяжелыми весами вызывает нежелательные

перегрузки в лучезапястном суставе, которые могут привести к травмам. ПРОНАЦИЯ. На мой взгляд - это основное движение для рукоборца. Оно осуществляется двумя мышцами - пронаторами и плечелучевой мышцей. Пронация кисти с отягощением, удерживаемым за ремень. Лучше всего здесь подходит пояс для восточных единоборств, но также может быть использована любая прочная ткань, сложенная в несколько раз. Опуститесь перед скамейкой на одно колено. Предплечье положите поперек скамьи. Ладонью другой руки сверху упритесь в скамейку. Туловище сильно наклонено в сторону тренируемой руки. Отягощение стоит на полу. Выпрямленная в лучезапястном суставе кисть держит ремень в слегка супинированном положении. Движение заканчивается, когда кисть принимает вертикальное положение. В конечной фазе упражнения обязательна фиксация. Между повторениями отягощение опускается на пол. Темп не высокий. Допустим небольшой читинг корпусом.

ОТВЕДЕНИЕ. Это движение обеспечивают лучевые сгибатели и разгибатели запястья, а также мышцы, разгибающие и отводящие большой палец. Сила этих мышц проверяется в широко известном тесте с подниманием тяжелого стула за одну ножку. Непосредственно, в борьбе данная группа мышц работает в изометрическом режиме, но в тренировке необходимо включать также и динамические упражнения. Отведение кисти с односторонней гантелью в положении стоя. Встаньте. Рука с односторонней гантелью опущена вдоль туловища, ладонь внутрь, конец грифа с отягощением обращен вперед-вниз. Удерживая руку прямой (в локтевом суставе), выполнять отведение кисти, поднимая отягощение вверх с обязательной фиксацией в крайнем верхнем положении. Молотковые сгибания с отягощением, удерживаемым за ремень, перекинутый через пальцы. Это упражнение тренирует в динамическом режиме мышцы-сгибатели предплечья, а в статическом - мышцы, отводящие кисть. Отягощение удерживается за ремень, который перекинут через проксимальную (ближнюю к ладони) фалангу указательного пальца. Упражнение выполняется перед скамейкой, на которую отягощение опускается в каждом повторении подхода. Угол разгибания в локтевом суставе не должен превышать 120 градусов. Упражнение считается выполненным, если кисть в процессе всего выполнения сохраняет фиксированное положение - не проваливается. В противном случае необходимо уменьшить вес, как бы легко не выполнялось непосредственно сгибание.

А теперь общие рекомендации по тренировке мышц предплечья. Специфика армрестлинга такова, что все эти упражнения надо делать в силовом режиме, то есть с большим весом и количеством повторений в подходе не более 6-7 раз (это относится к подготовленным спортсменам).

Также необходимо обращать особое внимание на разминку. Во всех упражнениях надо выполнять не менее двух разминочных подходов, а в сгибании рук в запястьях со штангой их количество может доходить до пяти. Между подходами следует выполнять различные упражнения на гибкость в лучезапястном суставе - как активные, так и пассивные (с помощью другой руки). Выполняйте все рекомендации и Вы почувствуете, какой силой начнут наливать Ваши предплечья, как они раздадутся в объеме - у рукоборцев-тяжеловесов окружность напряженного предплечья нередко превосходит 40 см. А в борьбе Вы сможете четко контролировать положение кисти соперника. Что, как Вы уже знаете является гарантией успеха.

Приложение 1.

Квалификационные нормативы.

МСМК РБ – мастер спорта международного класса

- 1-3 место на чемпионате мира;
- 1-2 место на чемпионате Европы;

МС РБ – мастер спорта

- 4-6 место на чемпионате мира;
- 3-6 место на чемпионате Европы;
- 1-2 место на Универсиаде Беларуси среди студентов;
- 1-3 место на чемпионате Беларуси среди мужчин и женщин (при участии в весовой категории не менее 10 спортсменов);
- 1-3 место на первенстве мира среди юношей;
- 1-3 место на первенстве Европы среди юношей;

КМС – кандидат в мастера спорта

- 3-4 место на чемпионате Беларуси среди мужчин и женщин (при участии в весовой категории не менее 8 спортсменов);
- 1-3 место на соревнованиях розыгрыша Кубка Беларуси, чемпионатах областей.
- 1-е место на первенстве Беларуси среди юношей и девушек (при участии в весовой категории не менее 8 спортсменов);
- 1-2 место на первенстве ВУЗов Беларуси.

I разряд

- 5-6 место на чемпионате Беларуси;
- 4-5 место на соревнованиях розыгрыша Кубка Беларуси, чемпионатах областей;
- 2-4 место на первенстве Беларуси среди юношей и девушек;
- 1-2 место на соревнованиях розыгрыша кубков областей;
- 1-2 место на чемпионате Вооруженных Сил Беларуси;

- 3-4 место на первенстве ВУЗов Беларуси.

II разряд

- одержать пять побед над спортсменами I юношеского разряда в течение года.

I юношеский разряд

- одержать пять побед над спортсменами юношеского разряда в течение года.

Юношеский разряд

- одержать три победы над спортсменами-новичками.

Приложение 2.

Правила соревнований по армспорту.

Общие положения

Соревнования в армспорте проводятся по системе с выбыванием после двух поражений и по олимпийской системе (выбывание после первого поражения).

В обеих системах участники во время взвешивания проходят жеребьевку. В первом туре они располагаются по парам в порядке возрастания номеров по жребию.

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

Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки снимаются или поворачиваются козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщенной подошве высота подошвы не ограничивается.

Участники соревнований не могут требовать отстранения рефери от судейства. Представитель (капитан) команды может обратиться к главному судье с просьбой о замене рефери, но решение остается за главным судьей. Рефери может исключить свою кандидатуру, если чувствует, что его судейство будет необъективным.

стартовая позиция

В стартовой позиции спортсмены захватывают руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем.

Захват рук располагается над центром стола (в вертикальном положении).

Локти устанавливаются произвольно, в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

Свободная рука каждого спортсмена поединка захватывает штырь стола.

Плечи участников поединка параллельны краю стола и не выходят за контрольную линию.

Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу необходимо убрать от дальней стойки стола.

поединок

Поединок начинается по команде "Внимание! Марш!" ("Ready! Go!") и заканчивается по команде "Стоп!" ("Stop!").

Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 и больше градусов.

В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд.

После первого разрыва захвата руки спортсменов увязываются специальным ремнем.

Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не более трех минут.

нарушения

Нарушениями правил считаются следующие действия спортсменов:

- Невыполнение команд рефери.
- Преждевременный старт.
- Отрыв локтя от подлокотника.
- Соскальзывание локтя с подлокотника.
- Пересечение средней линии стола головой, плечами.
- Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.
- Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.
- Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.
- Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена
- Отрыв руки от штыря (с потерей контакта).
- Отрыв обеих ног от пола.
- За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение, а после второго предупреждения спортсмену засчитывается поражение.
- Пользование стимуляторами, наркотиками.

За угрозу, оскорбление или нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования спортсмен снимается с соревнований, место ему не определяется, очки команде не начисляются. На Федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числится спортсмен-нарушитель, налагается штраф.

определение победителя

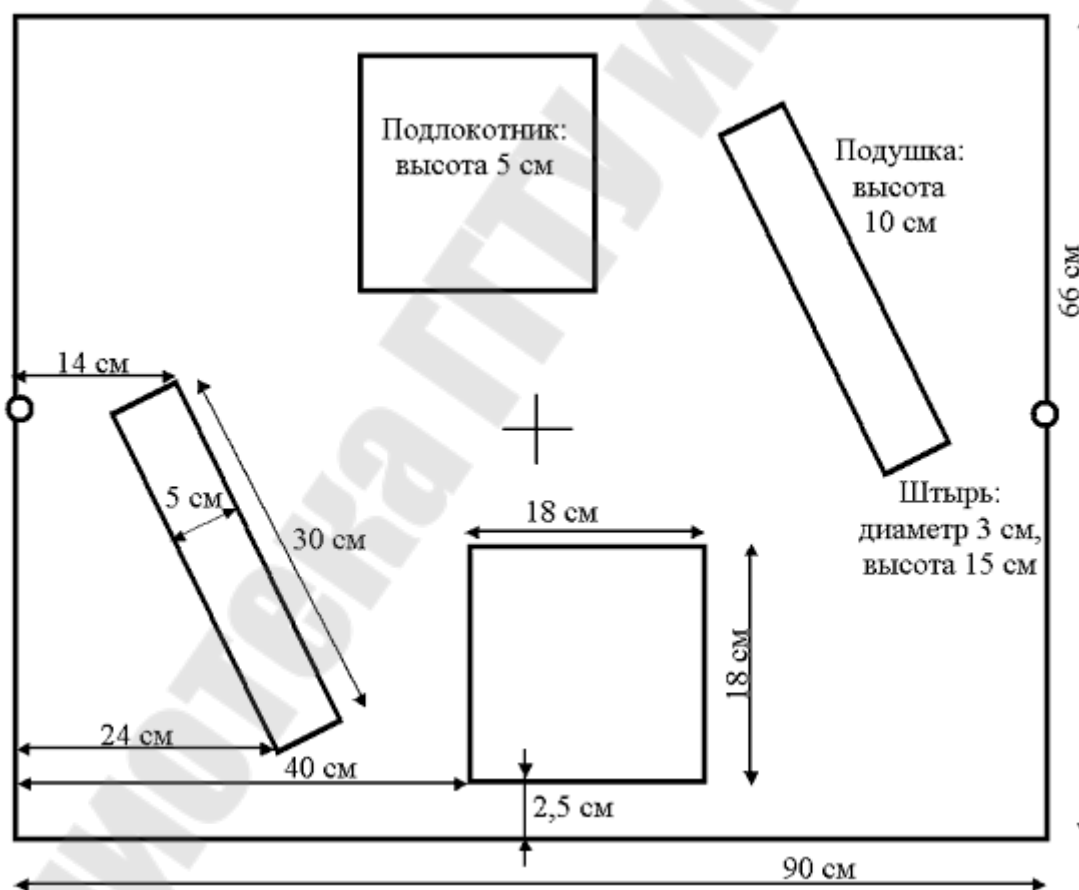
Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков.

Стандарт стола для борьбы (по версии WAF)

стол для борьбы

В настоящее время во Всемирной Федерации армрестлинга (WAF) принят единый стандарт стола для борьбы для мужчин, женщин, молодежи, ветеранов и инвалидов как для положения "стоя", так для положения "сидя".

Размеры стола приведены на рисунке ниже.



Двоскин Геннадий Петрович
Тимофеев Анатолий Семенович
Драбкин Валерий Зиновьевич

**ТАК ТРЕНИРУЮТСЯ ЧЕМПИОНЫ.
ОБЗОР ПЕРЕДОВЫХ МЕТОДИК
ТРЕНИРОВКИ В АРМРЕСТЛИНГЕ**

**Пособие
для преподавателей и студентов**

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 14.10.09.

Рег. № 73Е.

E-mail: ic@gstu.gomel.by
<http://www.gstu.gomel.by>