

# АРМСПОРТ

## ТЕХНИКА, ТАКТИКА, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ЖИВОРА П. В. РАХМАТОВ А. И.

Книга скачана с сайта: [wholesport.ru](http://wholesport.ru)

Учеб. пособие для студ. высших педагогических учебных заведений.  
М.: Издательский центр «Академия», 2001  
112 стр. ISBN 5-7695-0671-7

В учебном пособии раскрывается роль армспорта как средства физического воспитания школьников, студентов, взрослого населения. Дается описание техники, тактики армспорта, освещаются вопросы методики обучения этому виду спорта, особенности физической, морально-волевой подготовки, правила проведения тренировок и соревнований, уделяется внимание профилактике травматизма и средствам восстановления работоспособности.

Книга может быть полезна также преподавателям факультетов физической культуры вузов и колледжей и учителям физкультуры.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Введение.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Из истории армспорта.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Армспорт как учебная дисциплина.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>Глава 1. Техника армспорта, техническое мастерство.....</b>  | <b>9</b>  |
| 1.1. Техника рукоборца.....   | 9         |
| 1.2. Главные критерии поединка и техническое мастерство рукоборцев.....   | 13        |
| <b>Глава 2. Тактика и тактическое мастерство рукоборца.....</b>   | <b>18</b> |
| 2.1. Тактика армспорта.....   | 18        |
| 2.2. Тактическое мастерство рукоборца.....  | 20        |
| <b>Глава 3. Теоретическая подготовка в армспорте.....</b>   | <b>22</b> |
| <b>Глава 4. Методическое обучение технике армспорта.....</b>  | <b>23</b> |
| 4.1. Этап ознакомления.....   | 24        |
| 4.2. Этап формирования двигательного умения.....  | 26        |
| 4.3. Этап совершенствования.....  | 30        |
| 4.4. Методика обучения тактическим действиям в армспорте .....  | 31        |
| <b>Глава 5. Физическая подготовка.....</b>  | <b>32</b> |
| 5.1. Методика развития силы.....  | 32        |
| 5.2. Методика развития быстроты.....  | 39        |
| 5.3. Развитие ловкости.....   | 42        |
| 5.4. Развитие гибкости.....   | 42        |
| <b>Глава 6. Морально-волевая подготовка.....</b>  | <b>43</b> |
| <b>Глава 7. Спортивная тренировка.....</b>  | <b>44</b> |
| 7.1. Характеристика тренировочной деятельности в армспорте, ее связь с содержанием соревновательной деятельности..... | 44        |
| 7.2. Структура спортивной тренировки.....   | 46        |
| 7.3. Планирование в армспорте.....  | 50        |
| 7.4. Совершенствование спортивного мастерства.....  | 52        |
| 7.5. Специализированная подготовка.....   | 53        |
| <b>Глава 8. Организация и проведение соревнований.....</b>  | <b>55</b> |
| 8.1. Документация соревнований.....   | 55        |
| 8.2. Подготовка соревнований.....   | 55        |
| 8.3. Проведение соревнований.....   | 56        |
| 8.4. Подготовка рукоборца к участию в соревнованиях.....  | 56        |
| 8.5. Правила соревнований по армспорту.....   | 58        |
| 8.6. Судейская коллегия.....  | 60        |
| 8.7. Правила поединка.....  | 63        |
| 8.8. Особенности судейства.....   | 66        |
| 8.9. Оборудование мест соревнований.....  | 68        |
| 8.10. Системы проведения соревнований в армспорте.....  | 69        |
| 8.11. Системы проведения соревнований в армспорте среди спортсменов-инвалидов (с ПОДА).....                           | 70        |
| 8.12. Судейская терминология.....   | 70        |
| <b>Глава 9. Оборудование для занятий армспортом.....</b>  | <b>71</b> |
| <b>Глава 10. Профилактика травматизма и восстановление работоспособности .....</b>                                    | <b>74</b> |
| 10.1. Профилактика и помощь при травмах.....  | 74        |
| 10.2. Средства восстановления работоспособности в армспорте.....  | 75        |
| <b>Литература.....</b>  | <b>83</b> |
| <b>Приложение.....</b>  | <b>84</b> |
| <b>Федерации спорта.....</b>  | <b>85</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

Армспорт – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника.

Если учесть, что соперник тоже стремится к победе, можно ли взять верх, когда нет силы? Конечно, нет, сила необходима.

Но если соперник тоже силен, можно ли одной силой победить? Нужны также ловкость, сообразительность. Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более, если никто из рукоборцев не сумел положить кисть соперника на валик стола. Время поединка не ограничено. Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой выносливостью.

Армспорт хорошо развивает эти качества. Чтобы в доли секунды, - ведь схватка протекает очень динамично, - разгадать замысел соперника, оценить обстановку, принять решение, спортсмену важно иметь мгновенную реакцию. Армспорт развивает способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе. Все вышеперечисленные требования предъявляются к тем, кто серьезно решил заниматься этим спортом. Слабовольным и ленивым путь в армспорт закрыт.

Если посмотреть на девушку или парня, которые позанимались в секции армспорта хотя бы один год, сразу видно, как округлились их мускулы, движения стали более ловкими, походка уверенной. Это говорит о пользе, которую могут дать современному человеку занятия армспортом. В наше время необходимы сила, выносливость, ловкость, сообразительность и т.д. Эти качества важны везде - и в мирной трудовой жизни, и в боевой обстановке.

Армспорт является одним из средств физического воспитания, он популярен среди молодежи, а его универсальность дает возможность заниматься им людям любого возраста.

Армспорт - один из молодых видов спорта в нашей стране. За десять лет его существования только в Москве подготовлено более 10 заслуженных мастеров спорта России, около ста мастеров спорта России.

Среди великих спортсменов Владимир Крупенников, Андрей Юньков, Ирина Муханова, Николай Обухов, Виталий Шершнеv, Виталий Терехов, Алекс Мунджишвили, Геннадий Махотин, Оксана Ода-ренко, Зинаида Кубасова, Ирина Гладкая, Виктория Табакова и многие другие. Среди заслуженных тренеров России особый авторитет имеют Павел Живора, Евгений Усанов, Николай Маслов Асланбек Еналдиев, братья Казбек и Маурбек Залоевы и др.

## ИЗ ИСТОРИИ АРМСПОРТА

Как вид единоборств борьба руками на столе была известна у различных народов мира. На Руси она получила широкое распространение уже в X в. Войдя в быт русского народа, борьба на руках стала любимым развлечением, удалой молодецкой потехой. Ее знали в Русском государстве XVII в. Во времена царя Алексея Михайловича "рука об руку" боролись в кабаках. С тех пор она получила общенародное признание за свою простоту, доступность, демократичность, массовость и зрелищность. Однако впервые статус вида спорта армрестлинг (от англ. "борьба на руках") получил не у нас, а в США. Произошло это в г. Петалуме (штат Калифорния), недалеко от г. Сан-Франциско, 40 лет назад.

Своим рождением новый вид спорта обязан американским "дальнобойщикам" - водителям грузовиков, совершающим дальние рейсы. Они встречались в какой-нибудь закусочной, где организовывались настоящие шоу. "Чемпионов" знали в лицо, они были популярными. Им делали большие скидки хозяева заведений. Под крики болельщиков, окружавших стол и делающих ставки, "чемпионы" захватывали руки друг друга и начинали поединок.

И вот однажды предприимчивому американскому журналисту Биллу Соберансу пришла идея организовать первый официальный турнир по борьбе на руках. Профсоюзы водителей поддержали идею, и турнир состоялся. Он прошел с таким бурным успехом, что стало ясно - родился новый вид спорта. В конце 50-х гг. стали создаваться спортивные федерации, а в сентябре 1962 г. был проведен первый чемпионат мира среди мужчин по ристрестлин-гу, что дословно означает "борьба запястьями". С 1964 г. начали проводиться чемпионаты мира и среди женщин. Биллу Соберансу благодарные атлеты при жизни поставили в Петалуме памятник.

В настоящее время существует три крупные международные организации, культивирующие борьбу на руках.

Первая - WWC inc. (World Writrestling Championships Incorporated) - Мировая корпорация ристрестлинга во главе с президентом Дэйвом Девото (США). Она основана Биллом Соберансом в 1961 г. и объединяет свыше 20 стран. Штаб-квартира находится в Петалуме, где традиционно проводятся чемпионаты WWC, как правило, с денежными призовыми фондами. Это позволяет считать WWC профессиональной федерацией. Российские спортсмены традиционно принимают участие в чемпионатах WWC с 1990 г.

Вторая организация - WAF (World Armrestling Federation) - Всемирная любительская федерация армрестлинга, возглавляемая Бобом О'Лири (США).

Генеральный секретарь - Барий Баран Дас (Индия). WAF - самая представительная международная организация, объединяющая более 70 стран, в том числе и Россию (с 1991 г.).

Третья - WAWC (World ArmWrestling Council) - Всемирный совет армрестлинга. Президент - Джон Харман (США). Штаб-квартира находится в г. Чикаго (Япония). Объединяет около 30 стран. В последнее время активность этой международной организации заметно снизилась.

Быть или не быть армспорту олимпийским видом, в первую очередь зависит от того, сумеют ли эти ведущие международные организации договориться между собой и объединиться в единую федерацию армспорта. Дело в том, что МОК (Международный олимпийский комитет) может принять в свою семью только одну всемирную организацию, представляющую вид спорта.

С 1991 г. проводятся чемпионаты Европы по армрестлингу. Первым президентом EAF (Европейская федерация армрестлинга) с 1991 по 1993 г. был Клаудио Алесси (Швейцария). С 1993 г. EAF возглавляет Игорь Геннадьевич Ахмедшин (Россия).

История российского армрестлинга начинается с августа 1989 г. По предложению директора Монреальского института сравнительной физкультуры Эдмунда Иноса в Москве был проведен Первый международный турнир по армрестлингу с участием сборных команд США и Канады. На бой с ними во Дворец спорта "Измайлово" прибыли самые титулованные советские борцы и штангисты. Американцы с канадцами для начала предложили нашим спортсменам по очереди бороться только с одним на вид хлипким американцем, весившим всего 68 кг. Почти

все советские чемпионы проиграли неказистому иностранцу. Национальное достоинство было ущемлено, и, как следствие, армрестлинг стал на время одним из самых культивируемых в столице видов спорта. Уже на следующий год, в январе 1990 г., в Москве была создана Московская федерация армрестлинга (МФА). В том же году была создана и Советская ассоциация армрестлинга (SAWA), президент - Игорь Ахмедшин.

После распада СССР в России выделились две организации, популяризовавшие армрестлинг. Это - Российская федерация армрестлинга (РФА) во главе с президентом Павлом Васильевичем Живорой и Российская ассоциация армрестлинга (РАА), президент - Игорь Ахмедшин.

В 1993 г. две организации слились в одну - РАА, что позволило ввести единую классификацию разрядных нормативов по армрестлингу. За эти годы сборной команде России, состав которой на 30 % формируют московские спортсмены, удалось добиться многого.

Вот уже шестой год подряд сборная России становится чемпионом Европы: Москва (Россия, 1995), Сотмарин (Италия, 1996), Попрад (Словакия, 1997), Клайпеда (Литва, 1998), Стамбул (Турция, 1999 и 2000).

Шесть раз подряд сборная России стала чемпионом мира: Швеция (1994), Бразилия (1995), США (1996), Индия (1997), Египет (1998), Российская Федерация (1999).

В 1996 г. на конференции Всемирной федерации армрестлинга (WAF) было принято решение о переименовании армрестлинга в армспорт. Данное решение связано с тем, что при подаче WAF заявки на вступление в Международный олимпийский комитет (МОК) представителями последнего было предложено изменить название, так как под словом "рестлинг" в классификаторе олимпийских видов понимается греко-римская борьба.

С 1997 г. МФА также изменила свое название и стала именоваться Московской федерацией армспорта, президент - Мехтихан Магомедханович Махмудов, вице-президент - Павел Васильевич Живора.



# АРМСПОРТ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Высокая образовательная, оздоровительная и воспитательная значимость послужили основой для внедрения армспорта в учебные планы и учебные программы практически всех учебных заведений России.

Это обстоятельство предопределило необходимость расширения сети образовательных учреждений, занимающихся армспортом, а это в свою очередь потребовало подготовки соответствующих специалистов. Поэтому возникает необходимость рассмотрения армспорта как учебной и спортивно-педагогической дисциплины. Популяризируя и развивая вид спорта, можно рассматривать армспорт как учебную дисциплину и условно выделить в ней две основные части: теоретический и практический курсы, каждый из которых оснащен соответствующей методикой преподавания. Успех внедрения армспорта зависит от содержания теоретического и практического курсов и уровня разработанности методик их преподавания.

На рис. 1 показано содержание теоретического курса, он может быть условно представлен двумя крупными блоками:

- 1) стратегическим, раскрывающим фундаментальные основы развития армспорта как вида спорта, как учебной дисциплины и как предмета научно-методических исследований;
- 2) тактическим, отражающим научно-методические основы управления тренировочным процессом.

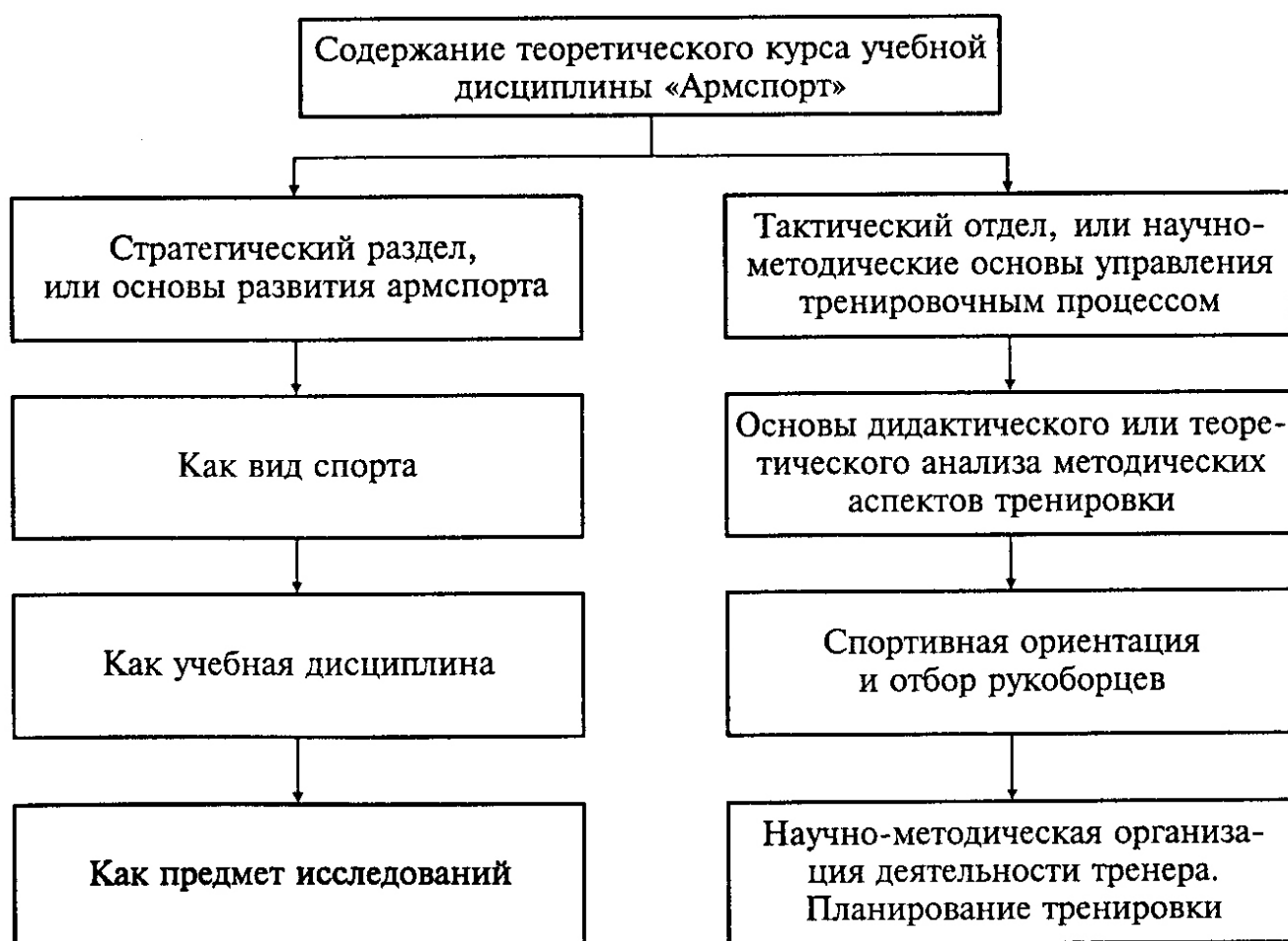


Рис. 1

На рис. 2 подробно показано содержание тактического раздела теоретического курса.

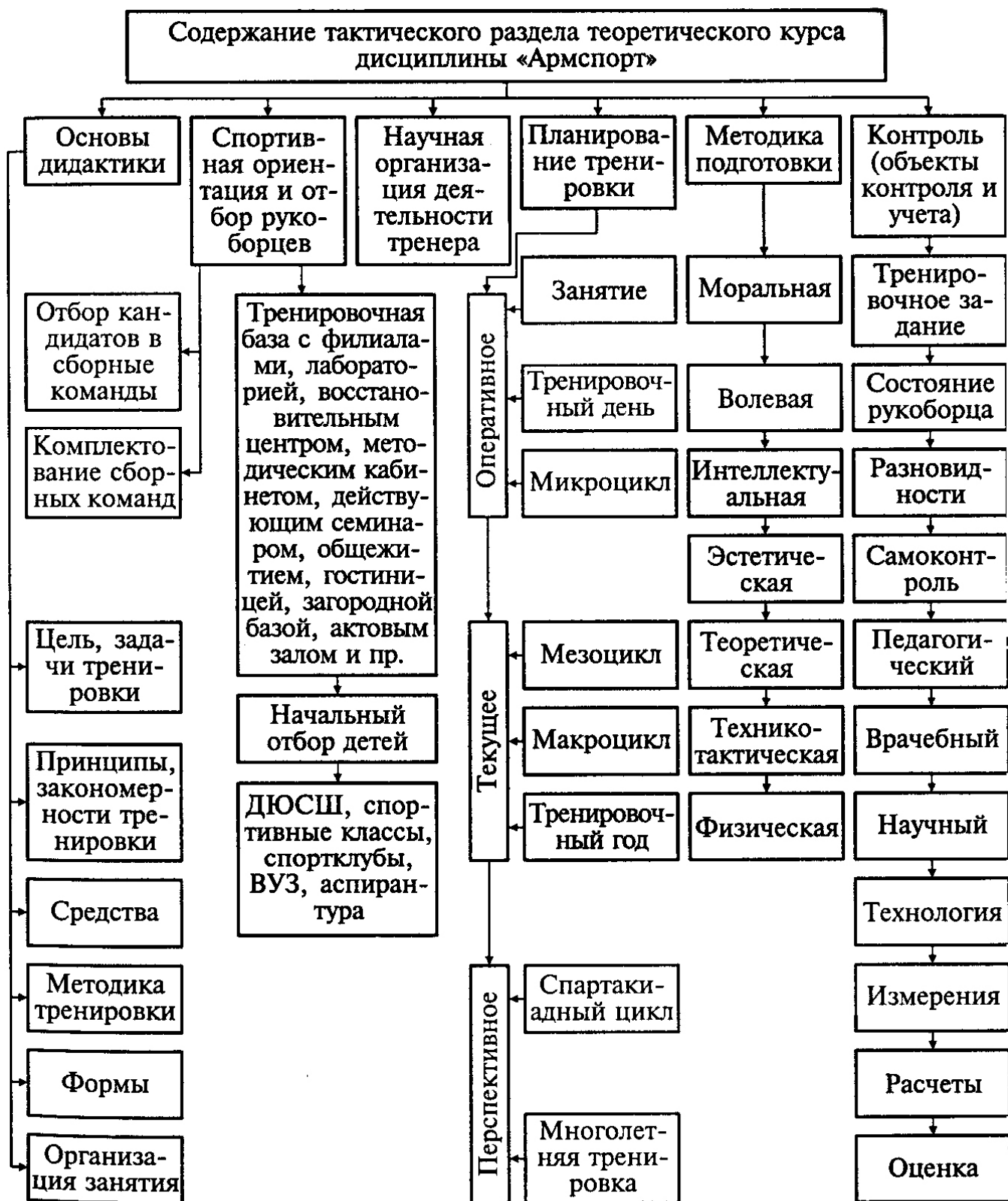


Рис. 2

Содержание практического курса представлено на рис. 3.





# ГЛАВА 1

## ТЕХНИКА АРМСПОРТА, ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

### 1.1. Техника рукоборца

Под техникой борьбы в армспорте понимается состав (арсенал) приема ведения соревновательного поединка рукоборцев.

Техника армспорта развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности рукоборцев. Такое положение предусматривает учет базовых требований к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела рукоборца в пространстве, их траектории и основные моменты согласований в тесной связи с положением и распределением усилий соперника. Несмотря на доступность армспорта, техника его достаточно консервативна, так как ограничена правилами соревнований и малой площадью взаимодействий рукоборцев.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие индивидуальных особенностей рукоборца - все это может влиять на технику, ее элементы; но основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомо-физиологическим особенностям человека.

Становление и развитие техники каждого рукоборца, как правило, происходит с учетом его роста – весовых показателей и развития силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике армспорта позволяет рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

Совершенствование технических действий рукоборца должно иметь постоянный и непрерывный характер по мере повышения уровня его подготовленности.

В технике поединка в армспорте принято выделять следующие положения: стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. Ниже приводятся описание приемов, техники и некоторые особенности выполнения приемов.

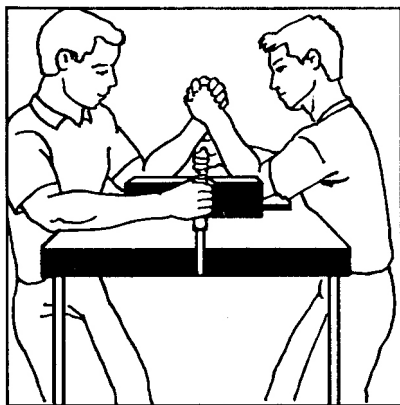
Стойки (рис. 4). Перед началом поединка рукоборцы могут принять такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола (рис. 4, а).

Если же соперники ведут борьбу левой (правой) рукой (рис. 4, б, в), то вперед под стол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади.

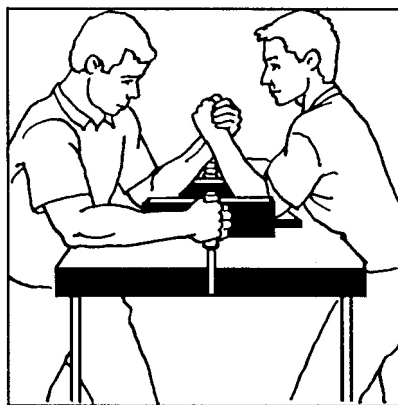
Рукоборцы могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола (рис. 4, г), а также опираться на ближнюю сторону стойки (рис. 4, д). В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна отрываться от пола.

**Стартовая позиция.** Правильная стартовая позиция рукоборца должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями рукоборца.

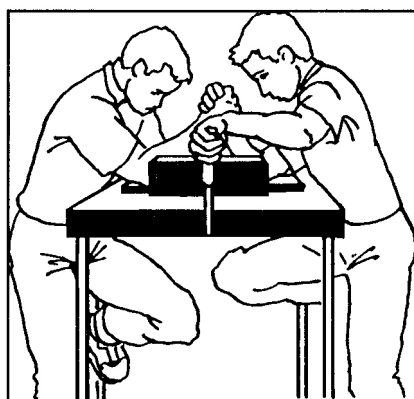
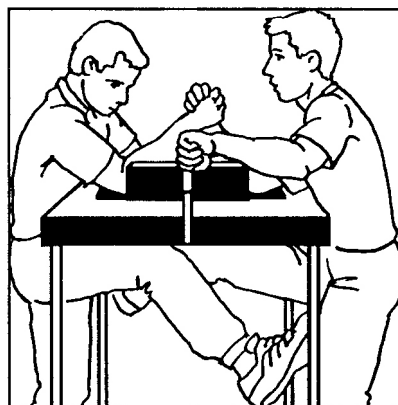
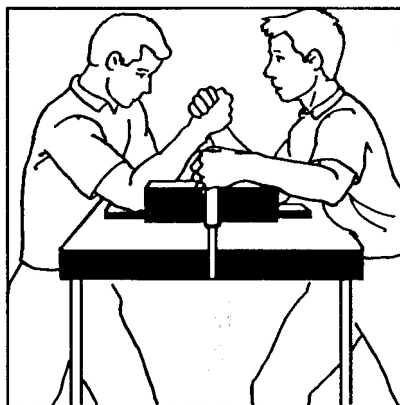
В любом случае, не нарушая правил, в стартовой позиции рукоборец должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования "золотого правила" механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой "проигрыш" создает дополнительные преимущества рукоборцу для успешного проведения поединка. В связи с тем, что стартовая позиция рукоборца носит устойчивый характер, так как он имеет четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра тяжести тела (ОЦТ).



*a*



*б*



*д*

Рис. 4. Стойки

Наиболее устойчивое положение тела рукоборца в данной ситуации будет в том случае, когда проекция общего центра тяжести будет находиться точно в середине площади опоры (ПО). Однако для максимального использования стартовой позиции (рис. 5) рукоборцу необходимо принять такое положение, чтобы проекция общего центра тяжести "борющейся" руки была перпендикулярна и находилась в центре стола.

При стартовой позиции руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланга больших пальцев были видны (рис. 5, а). Обхватывающая кисть рукоборца должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть  $90^\circ$  (рис. 5, б, в, г). Вторая рука рукоборца должна держаться за штырь. Это в большей мере достигается расположением ног, которые, как правило, имеют опору о пол.

В некоторых случаях с целью использования своих анатомических особенностей рукоборцы в качестве опоры применяют ту или иную вертикальную стойку, но только для одной ноги рукоборца, если он стоит левой стороной.

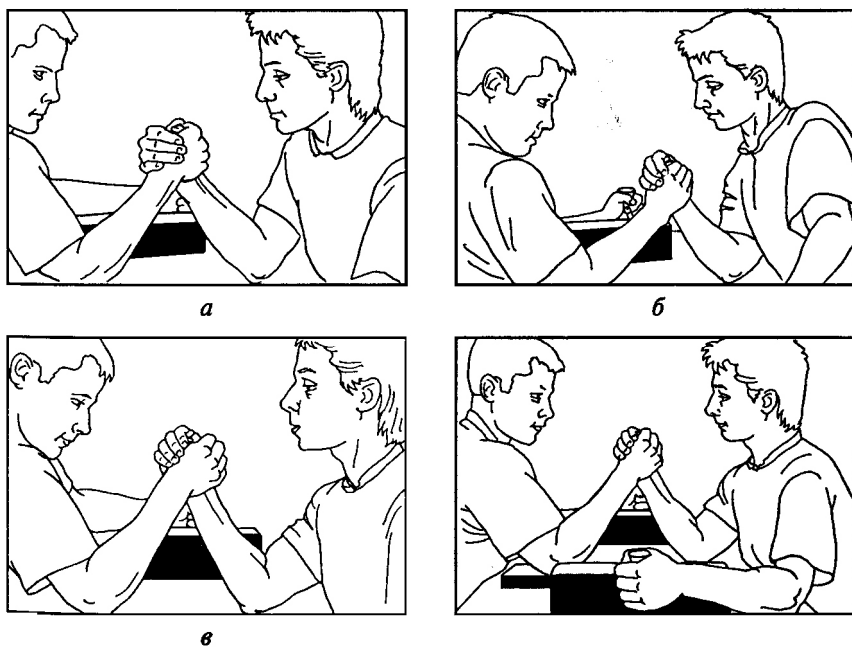


Рис. 5. Стартовая позиция

Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путем выведения его руки до угла в  $45^\circ$  по отношению к площади стола. Различают три основных способа атаки.



Рис. 6. Атака через верх (а - в); атака крюком (г, д)

Первый способ - **атака ЧЕРЕЗ ВЕРХ** (рис. 6, а, б, в). Атакующий рукоборец по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко "супинировать" его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника. Преимущество при данном способе атаки имеют рукоборцы с сильными мышцами пальцев и кисти.

Второй способ - **атака КРЮКОМ** (рис. 6, г, д). Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево от исходного.

Третий способ - **атака ТОЛЧКОМ**. Атакующий рукоборец толкает свою руку вперед, выгибая ее в запястье (рис. 7, а), и продолжает движение от плеча до достижения победы (рис. 7, б). Достижение преимущества считается, когда один из рукоборцев, проведя тот или иной прием, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.

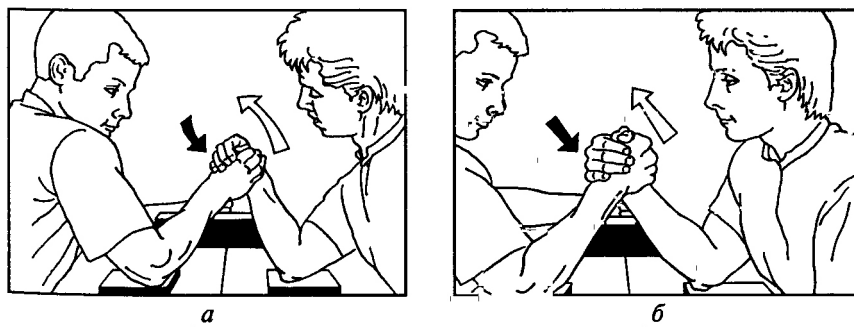
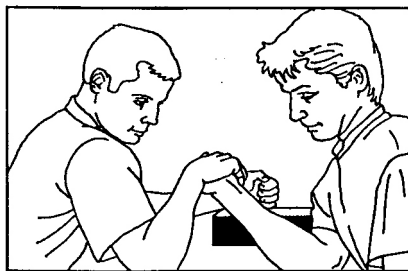


Рис. 7. Атака толчком

**Реализация преимущества (рис. 8, а, б, в, г, д, е).** Действия рукоборца в этой фазе поединка направлены на усилие давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Эта фаза поединка считается очень ответственной, так как многие рукоборцы, отлично проведя стартовую фазу, считают, что победа обеспечена, но теряют контроль и при этом сами оказываются в проигрышном положении.

### **1.2. Главные критерии поединка и техническое мастерство рукоборцев**

Техническая подготовка рукоборца строится с учетом его индивидуальных физических и морально-волевых качеств. Если пренебречь этим правилом, то рост спортивного мастерства значительно задержится. Например, если физически несильный спортсмен будет стремиться вести поединок, требующий большой физической силы, то он не будет опасным для противника. Хотя и момент атаки выбран удачно, и структура поединка, самого приема правильная, результата не будет. Результата не будет потому, что у рукоборца нет самого необходимого качества для успешного выполнения - силы.



а



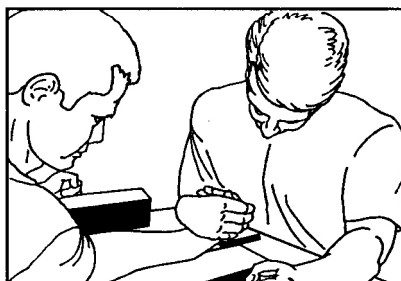
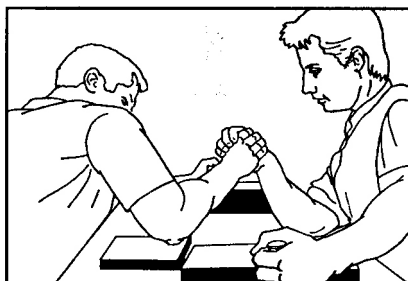
б



в



д



е

Рис. 8. Реализация преимущества

Когда у рукоборца одно какое-либо качество преобладает (очень силен, быстр или вынослив), то при подборе и совершенствовании приемов и техники индивидуального комплекса ему нужно выбирать такие приемы, которые при проведении требовали бы именно этого качества.

Так поступают все известные мастера армспорта, например чемпион мира, абсолютный чемпион Москвы Алекс Мунджишвили. Его не назовешь физически очень сильным по сравнению с его основными соперниками. Его масса 70 кг, а его соперники часто имеют большую массу. Если бы он поставил себе задачу бороться только силовыми приемами, то не бывать ему абсолютным чемпионом столицы. Зато в быстроте, ловкости, воле к победе соперники ему явно уступают. Все его приемы нападения основаны на использовании именно этих преимуществ. В этом секрет его результативности и мастерства.

Многократные чемпионы мира Виталий Шершнев, Александр Кузнецов, Виталий Терехов, Виктория Табакова - рукоборцы крепкого телосложения - в нужный момент поединка использовали физические силы. Смешно им было бы стремиться обыгрывать своих противников на ловкости и быстроте, пренебрегая силой. Среди рукоборцев - неудачников немало таких, которые не воспользовались этим правилом.

Рукоборец должен овладеть всеми техническими приемами и постоянно совершенствовать их. Постепенно в процессе тренировок выявятся приемы, которые станут для него "коронными". "Коронный" технический прием - это своеобразное действие, единственным исполнителем которого является данный рукоборец. Чем больше у рукоборца на вооружении своеобразных технических приемов, тем он опаснее в поединке.

Часто приходится слышать, что один рукоборец техничный, а другой - нет. Можно, пожалуй, считать техничным такого рукоборца, который может моментально среагировать на действия соперника и положить его кисть на валик, затратив на это минимум усилий. Высшим критерием в определении спортивного мастерства служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. Под разносторонностью подразумевается количество технических приемов, отличающихся спецификой и характером проведения, которыми спортсмен в совершенстве владеет.

Разносторонний рукоборец должен быть технически вооружен как для эффективного навязывания своих действий, так и для быстрого проведения своего технического приема на опережение. Бывает так, что рукоборец никак не может провести контрприем. Тогда на тренировке нужно уделить время для изучения и проведения этого контрприема.

Рукоборцу быстро станет понятным, что нужно делать, какие контрприемы и в какой момент применять. Он будет готов встретить их противодействием, ибо они не являются для него неожиданными.

Процесс технического совершенствования рукоборца можно условно разделить на два этапа.

Первый этап начинается, когда идет овладение техническими основами "школы" армспорта, обычно он приходится на первые годы занятий. Данный этап характерен небольшим количеством соревнований. Его продолжительность зависит от того, насколько успешно идет усвоение техники. Для физически подготовленного рукоборца этот период менее продолжителен, так как меньше затрачивается времени для развития основных качеств, а больше внимания уделяется непосредственно технической подготовке.

В период овладения основами техники армспорта не следует увлекаться индивидуализацией технического приема. Технические приемы должны изучаться в их академической структуре, наиболее целесообразной и простой.

Чтобы повысить разнообразие и богатство двигательных навыков, рукоборец должен стремиться на тренировках овладеть возможно большим количеством технических приемов. Такое разнообразие пригодится при переходе к дальнейшему совершенствованию технических приемов.

Второй этап начинается после овладения основами "школы". Здесь идет подбор и совершенствование индивидуальной техники и изучаются новые технические приемы. Изучение новой техники и повторение освоенной обязательно для всех, независимо от класса и уровня подготовки рукоборца. В индивидуальной же технике в первую очередь совершенствуются те приемы, к проведению которых рукоборец наиболее приспособлен. Таким образом пополняется арсенал "коронных" технических приемов рукоборца. Причем это не означает, что рукоборец всю свою спортивную жизнь будет привязан к определенному техническому приему. Армспорт сильно развивает физические и морально-волевые качества.

И если в первые годы занятий рукоборец из-за имеющихся физических и морально-волевых недостатков ограничен в выборе технического действия, то в последующем, в процессе совершенствования мастерства, у него появится возможность овладеть теми приемами, которые раньше были для него непосильными.

Рукоборец станет более разносторонним в техническом отношении. Количество "коронных" приемов у него несколько возрастет. С целью создания надежного контрприема на приемы соперника целесообразнее в первую очередь совершенствовать противодействия в тех положениях, в которых рукоборец особенно слаб. И если на начальном этапе можно замаскировать свои недостатки и слабые стороны различными техническими уловками, то в дальнейшем сделать это будет труднее.

Особое внимание нужно уделять изучению и совершенствованию технических действий, которые в последующем могут дополнить имеющиеся на вооружении, особенно "коронные" приемы. Приемы индивидуального характера, так называемые "коронные", требуют самого пристального внимания и большого времени при совершенствовании. Их нужно совершенствовать на каждой тренировке, не забывая о дальнейшем расширении технического багажа. Невы-

полнение этого правила дорого обходится рукоборцу в дальнейшем. При совершенствовании технических приемов нужно обращать наибольшее внимание на то, чтобы рукоборец мог вести поединок из любого положения согласно правилам армспорта. А какими техническими средствами он при этом будет пользоваться, это уже менее важно, лишь бы был результат.

Нужно ли добиваться того, чтобы рукоборец владел техникой приема борьбы на обе руки? Конечно, желательно. Достичь этого удастся очень немногим. Чаще всего достигается такое "равновесие", при котором рукоборец ухудшает результативность приема в основную сторону, т. е. в ту, в которую он проводил технический прием успешнее. И лишь незначительно повышается его результативность в другую сторону. Одинаковой результативности отдельным борцам удается достичь при проведении поединка в обе стороны, но бывает это крайне редко.

Когда рукоборец может провести правой рукой один технический прием, а левой рукой - другой, повышается его разносторонность. Опасен не тот рукоборец, который владеет многими техническими приемами в разные стороны одинаково, а тот, который результативно проводит поединки, пусть даже одним и тем же приемом, но лучше отработанным и из более разнообразных положений.

При совершенствовании и разучивании технических приемов незаменимую помощь оказывает партнер по тренировке. Когда рукоборец еще недостаточно освоил технические действия, партнер умышленно создает благоприятную обстановку для его проведения. Но по мере повышения мастерства владения техническим приемом партнер создает для его проведения большие трудности. Условия постепенно приближаются к соревновательному единоборству за столом с максимальным сопротивлением партнера. Таким образом, овладевая приемами в условиях усложнения тренировки, начинающий спортсмен осваивает важнейшие азы армспорта.

Структура одного и того же технического приема в исполнении мастера армспорта и начинающего рукоборца может быть одинаковой. Но новичок умеет проводить его только в облегченных тактических условиях, а мастер уверенно проведет его в сложных, постоянно меняющихся ситуациях поединка, - большего числа положений и всюду с одинаково высокой результативностью.

При совершенствовании технических действий нельзя увлекаться их отработкой со специальными тренажерами. При этом нередко появляются и закрепляются искажения в структуре технического действия. С тренажерами полезно выполнять специальные упражнения или имитацию отдельных элементов технического приема, но не все действие в целом.

Некоторые рукоборцы не совсем правильно понимают свои задачи при совершенствовании техники. Они без борьбы отдают руку, не оказывая при этом сопротивления. Совсем без сопротивления можно лишь осваивать технический прием и его структуру. В дальнейшем же нужна доводка технического приема в ситуациях, которые равноценны поединкам армспорта. Задача партнера - создавать эти ситуации. Они должны быть достаточно трудны, но вполне преодолимы для сил и мастерства товарища.

Рукоборец должен научиться проводить прием из возможно разных и трудных положений. Освоив структуру технического приема, следует добиваться повышения скорости его проведения. Но скорость должна быть оптимальной, т.е. такой, при которой сохраняется желательная структура приема. Если же она нарушается, следует снизить скорость выполнения технического приема, а потом вновь наращивать ее, постепенно увеличивая количество повторений на скоростях, близких к предельным. При этом нужно следить за расслаблением мышц, не участвующих в выполнении технического движения. Умение расслабляться доступно лишь рукоборцам, вполне овладевшим данным техническим приемом, которые могут "взрываться" в мощном усилии при его выполнении.

Поскольку из-за усталости нарушаются координация движений, четкость и быстрота, спортсмену, почувствовавшему утомление, целесообразно прервать тренировку. При усталости появляются искажения в структуре, которые могут потом закрепиться. Полезно совершенствовать технику, используя интервальный метод тренировки, при котором после определенной работы даются интервалы отдыха для восстановления сил и координации движений. Интервалы отдыха и работы подбираются в соответствии с мастерством и тренированностью рукоборца (в среднем на 2-6 мин работы 4- 8 мин отдыха).



Технический прием можно считать закрепленным лишь тогда, когда рукоборец начнет уверенно проводить его на соревнованиях. Нередко на тренировках рукоборец демонстрирует блестящее владение техническим приемом, а на соревнованиях у него никак не получается, так как нет уверенности. Пока рукоборец хотя бы раз не проведет освоенные приемы в соревновательном поединке, успеха не будет. В свою очередь неудача при опробовании оригинального технического движения в соревнованиях может привести к неверию в него, к боязни пользоваться этим техническим приемом в дальнейшем. Чтобы этого не случилось, малоопытному рукоборцу полезно чаще участвовать в соревнованиях с несильными соперниками (6 -10 в год), где бы он без излишнего риска мог применять разные приемы в поединке, привыкал бы вести борьбу в любых условиях. На начальных этапах тренировки поединков с соперниками, значительно превосходящими рукоборца в своем мастерстве, следует по возможности избегать. Лишь после того как техническое мастерство рукоборца будет достаточно закреплено и опробовано, когда он выработает свой стиль поединка, можно начинать участвовать в соревнованиях с сильными соперниками.

## ГЛАВА 2

# ТАКТИКА И ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО РУКОБОРЦА

### 2.1. Тактика армспорта

Если техника армспорта и физические качества рукоборца - его преимущества, то тактика борьбы - это умение пользоваться этими преимуществами. Многие рукоборцы говорят, что тактика - умение побеждать.

Техника армспорта, физические, морально-волевые качества и тактика поединка всегда взаимосвязаны. И действительно, если рукоборец плохо физически развит, то самая мудрая тактика ему не поможет, каким бы сильным техническим приемом он ни владел. Без соответствующей тактической подготовки провести прием не удастся. Ведь надо заставить соперника врасплох, не подготовленным к контратаке, заставить принять удобную для себя позу, а для этого нужно большое тактическое умение.

В свою очередь, чем богаче и разнообразнее техника рукоборца, тем разнообразнее становится и его тактика.

Тактически грамотный рукоборец умело распределяет силы, вовремя реализует свое преимущество, умело сводит к минимуму преимущество соперника и не дает им воспользоваться.

Морально-волевые качества рукоборца во многом влияют и на тактику армспорта. Волевой рукоборец может вести остро наступательный поединок, навязывать нужную ему манеру поединка, подавлять инициативу и волю соперника. Рукоборец со слабой волей нередко принимает навязанную ему тактику. Он не в состоянии противостоять натиску соперника, мобилизоваться для решительного поединка, особенно в случаях, когда схватка складывается не в его пользу.

Тактическое построение поединка диктуется техническими возможностями рукоборца, его физическими качествами, морально-волевой подготовкой, турнирным положением и уровнем спортивного мастерства соперника.

Каждому соревновательному поединку должна предшествовать соответствующая подготовка, куда входят сбор сведений о противнике, выбор тактики, план поединка, психологическая настроенность и др.

**Сбор данных о противнике.** Выходя на поединок с соперником, нужно составить себе представление о его технической подготовленности, излюбленных стартах, манере ведения единоборства, физических и моральных данных. Для этого надо проанализировать его предыдущие выступления в соревнованиях, отдельные поединки, наблюдения тренировок и т.д. Лучше всего составлять характеристику противника на основе личных наблюдений.

Выбор тактики поединка с известным противником часто осуществляется еще до выхода к столу. Когда соперник неизвестен,; тогда на первых минутах схватки приходится вести разведку его] намерений, технической оснащенности, характера и т.д. И лишь] после этого окончательно избирать тактику поединка с ним. ;

**План поединка.** План предстоящего поединка нужно продумывать заранее, однако не следует его излишне детализировать. Предусмотреть все, что может случиться во время поединка, невозможно. Иногда намеченный план может оказаться неприемлемым в данных условиях. Действовать придется исходя из сложившейся обстановки. Качество этих действий во многом будет зависеть от умения быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать и выполнять свои решения. План поединка может быть более детальным при встрече с хорошо известным противником, тактика и характер которого достаточно изучены.

Действия рукоборца за столом должны быть в основном направлены на использование своих технических и физических преимуществ перед соперником, исходя из чего и выбирается

план проведения поединка. Планом должна быть определена и конечная цель схватки. Бывают положения, когда нужен не просто выигрыш, а обязательно чистая победа или победа с явным преимуществом. Иногда положение подсказывает и совершенно другой конечный результат поединка.

**Психологическая настроенность.** С каким бы сильным противником ни предстоял поединок, всегда нужно настраивать себя на его благополучное завершение. Даже у самого сильного рукоборца есть недостатки, нужно только их видеть и воспользоваться ими. Недооценивать противника нельзя, но и убеждать себя в его исключительной силе и неуязвимости тем более не следует, так как неверие в свои силы - залог поражения. Нужно реально видеть свои возможности, убеждать себя в успешном исходе поединка, результативности своих действий, настраиваться на решительную борьбу. Стоит только перед поединком допустить мысль, что выиграть его не удастся, и это произойдет в действительности. У рукоборца не будет нужной собранности и целеустремленности в действиях. Вот почему проводить поединок всегда нужно только с твердой верой в успех.

Очень часто рукоборцы, показывающие на тренировках высокое мастерство, в соревновательных поединках выступают плохо. Обычно это неуверенные в себе люди, с недостаточно сильной волевой подготовкой. От большого нервного напряжения, страха перед соперником, растерянности перед зрителями у них появляются скованность в движениях, нарушение координации, неуверенность в своих силах. Они склонны преувеличивать возможности противника. От всего этого они слабеют. Гораздо легче исправить любой другой физический или технический недостаток, чем преодолеть трусость.

Есть рукоборцы, поведение которых в большой мере зависит от результата, достигнутого в начале поединка. Если борьба складывается в их пользу, то они все увереннее и сильнее проводят поединок. Но если их постигла неудача, то они никак не могут найти в себе силы, чтобы отыграть потерянное. Это большой недостаток волевой подготовки. Такому рукоборцу нужно настраиваться на решительные действия с самого начала поединка, быть особенно внимательным. В этом и предыдущем случаях нужно чаще участвовать в различных соревнованиях, накапливать опыт и уверенность. Уверенность поведения за столом, решительность и смелость - главные средства армспорта в борьбе за моральное превосходство в поединке.

Перед поединком не надо уединяться, надо быть в кругу товарищей и по возможности не думать о предстоящей встрече. Это позволит экономить нервную энергию, быть более свежим перед поединком. Некоторые рукоборцы еще до выхода к столу до мельчайшей подробности продумывают предстоящие действия за столом. Стараются предугадать поведение и действия соперника. Они считают, что этим настраиваются на поединок, готовятся к решительным действиям за столом. А когда выйдут к столу, получается неприглядная картина. Движения медленные, пропала скорость, быстро наступает усталость, все намеченное никак не удается осуществить. Причина здесь в том, что рукоборец мысленно "переборолся" со своим противником еще до выхода к столу. Израсходовал свою нервную энергию, как говорят рукоборцы, "перегорел". Во время поединка нужно быть предельно внимательным, в то же время надо уметь и расслабляться. Напряженность быстро приводит к усталости. Бывает, что темп поединка невысок, а усталость наступает быстро в результате излишней нервной напряженности.

Выбор тактики производится на основе использования сильных сторон своего мастерства и недостатков соперника. Как бы ни менялась тактика схватки на основе возникающих ситуаций, в общем тактический характер для данного рукоборца остается постоянным.

Именно в тактике проявляется характер рукоборца. Смелый, инициативный рукоборец не будет выжидать действий соперника, он навязывает ему свои. Надо всегда помнить, что тактика активного наступления - лучшее средство достижения победы. Активно наступая, можно подавить инициативу соперника и навязать ему свою тактику поединка.

Надо всегда помнить, что пассивный старт может оказаться в пользу противника. Такая тактика больше приемлема для ловкого и быстрого рукоборца. Сильные рукоборцы, уверенные в своих силах, редко придерживаются пассивной тактики.

**Использование технического преимущества.** Если рукоборец имеет перед соперником преимущество в технике, целесообразно брать инициативу на себя и стартовать первым. Действовать надо, не раскрывая заранее своих намерений. Важно, чтобы старт застигал сопер-

ника врасплох. Не следует проявлять излишнюю агрессивность, чем можно запугать соперника и затруднить дальнейшую подготовку и проведение технических действий. Излишняя агрессивность заставит противника быть осторожным. Со слабым противником целесообразно добиваться победы без полного использования и показа всех своих технических возможностей - они пригодятся при старте с более сильным соперником.

**Поединок с соперником, имеющим преимущества в технике.** Нужно стараться не создавать противнику благоприятных условий для старта излюбленными техническими приемами. Если есть преимущество в силе, навязывать силовую борьбу, не давать возможности спокойно готовить старт. Рывками и толчками надо выводить противника из равновесия и изматывать его силы, так как уставший рукоборец обычно теряет свое преимущество в технике.

**Использование преимущества в выносливости.** Высокий темп поединка быстро изматывает соперника, подавляет его волю и инициативу.

С невыносливым противником нужно быть особенно осторожным на первых минутах поединка, когда он обычно стремится добиться какого-либо преимущества. Поддерживая возможно высокий темп поединка, надо постепенно переходить к активным действиям.

С выносливым соперником рукоборец должен стараться добиться технического преимущества на первых минутах поединка, когда тот еще не воспользовался своим превосходством в выносливости. Затем надо маневрировать на более выгодном для себя положении, сковывать действия соперника своими захватами, ловить его на ошибках.

Использовать преимущество в силе нетрудно, нужно только стартовать, применяя силовые приемы с первых же секунд поединка. Надо стараться захватить кисть соперника, вступая в силовую борьбу, маневрировать из более выгодного для себя положения, подавлять его своей силой и сковывать движение удобным для себя захватом.

С физически сильным соперником нужно вести поединок так, чтобы он не мог пользоваться своей силой, маневрировать, сковывать захват кисти.

Темп поединка надо поддерживать всегда на высоком уровне, чтобы за счет усталости соперника ослабить его силу. Важно вести поединок на опережение, а технические действия проводить с максимальной быстротой.

Ловкому рукоборцу не нужно навязывать активную борьбу с быстрой сменой положений и ситуаций. Разнообразное ведение поединка - лучшее средство для использования ловкости. Преимущество в скорости позволяет стартовать неожиданно и резко. Нужно стремиться вести поединок на опережение соперника, вызывая его на активные действия. Если соперник быстр, надо сковывать его действия. Особенно нужно быть осторожным в начале старта, когда еще недостаточно разведаны намерения соперника и характер его действий.

## **2.2. *Тактическое мастерство рукоборца***

Важной составляющей армспорта является выработка у рукоборца способности самостоятельно решать тактические задачи в соревнованиях. Спортивная тактика - искусство правильного ведения поединка с соперником на протяжении всего соревнования. Ее суть заключается в том, чтобы рукоборец целесообразно использовал свои силы и возможности для решения поставленной задачи. Техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность спортсмена применяются в постоянных и изменяющихся условиях поединка по заранее намеченному плану и в соответствии с возникшими задачами и ситуациями.

Тактическое искусство необходимо в армспорте, где требуются мгновенное осмысление ситуации и принятие верного решения. Для ведения поединка. Соперник ведь рядом и, показывая свое мастерство, может оказать неблагоприятное влияние на рукоборца, готовящегося к поединку.

Имеется немало примеров из опыта ведущих рукоборцев, когда рукоборец, отлично выполнявший старт первым, резко изменяет психологический настрой у соперника. Умение пока-

зять хороший поединок с первой попытки, смело начинать бороться, навязывая свой стиль борьбы, - это тоже тактика.

Тактическое искусство - это весьма мощное оружие рукоборца и команды в целом, позволяющее им более рационально использовать свою спортивную подготовленность. В настоящее время техническая и физическая подготовленность сильнейших рукоборцев разных стран находится на высоком и примерно одинаковом уровне.

Большей частью мало отличаются рукоборцы и в волевом отношении. Вот почему при прочих равных условиях победа на крупнейших международных соревнованиях часто определяется в конечном счете зрелостью тактического мастерства рукоборца. В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, на сформировавшейся способности тактического мышления и всего того, что позволяет точно выполнять задуманный план, а в случае непредвиденных отклонений быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение и действие.

Тактическое мастерство тесно связано с уровнем развития физических и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют улучшению тактического мастерства. Если новая тактика, которую рукоборец хочет применить в решающем соревновании, потребует особых физических и психических сил, то соответственно надо строить и тренировку. Попросить врача (а если есть возможность, то и физиолога) помочь вам выявить потенциальные возможности учеников, чтобы уверенно разрабатывать тактический рисунок.

Особо важную роль играет изучение особенностей действий соперника, его тактики в прошедших состязаниях. Наибольшую роль при этом играет наблюдение за противником, за его действиями на спортивной арене. Конечно, непосредственное наблюдение рукоборца, не участвующего в состязании, за рукоборцами, с которыми предстоит встреча в будущем, очень важно и будет служить для ваших учеников отличной школой во всех отношениях, в том числе и для формирования тактического мышления. Итак, пусть ваши подопечные присутствуют на соревнованиях, когда это только возможно. Не меньшую, если не большую роль будет играть для рукоборцев кино- и видеодемонстрация наиболее примечательных в учебном смысле соревнований с вашим анализом и повторными показами. Учите рукоборцев на этих просмотрах вживаться в участие в соревновании, принимать мысленно контррешения, действовать по своему убеждению.

После повторного просмотра всего соревнования проводите обсуждения, давая возможность рукоборцам высказывать свои суждения.

На электронно-механических тренажерах можно с успехом решать задачи овладения тактикой, проигрывать варианты, вести поединки.

Для изучения особенностей противников тренеру необходимо вести досье на каждого рукоборца, с которым предстоит встречи на соревнованиях. В досье или учетную карточку заносятся все данные, так или иначе влияющие на выступления рукоборцев, их тактику (фамилия, рост, масса, оценка физических данных и психологической подготовленности, излюбленные приемы и действия, варианты тактики, манера и характер ведения поединков, наиболее эффективные моменты для атаки и многое другое). Ведение такого досье вы можете передать более подготовленным ученикам. Для них это двойная наука: приобретение знаний о противнике и анализ его тактики. Решение многообразных задач тактической подготовки приучает рукоборца не только действовать самостоятельно, но и командно. Для подготовки к этому особенно важно проведение в команде творческих дискуссий по тактическим схемам и действиям.

## ГЛАВА 3

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АРМСПОРТЕ

Путь к высшему совершенству в армспорте лежит через знания. Надо чтобы с первых шагов знания рукоборца опережали его практические дела, служили основой для совершенствования. Недаром говорят: надо знать, чтобы уметь и достигать.

Тренер должен быть очень знающим и опытным. Естественно, что широтой знаний и многообразием спортивного опыта тренеры всегда должны превосходить ученика, каких бы высоких результатов тот ни достиг. Но это никогда не исключает серьезной теоретической подготовки рукоборца. Специальные знания и сознательное отношение нужны всем, даже занимающимся у самых опытных наставников. Тем более это необходимо при самостоятельной спортивной подготовке. Ваши подопечные должны иметь хорошее представление о системе спортивной подготовки, понимать, из чего она состоит и как осуществляется. Им нужно знать методы тренировки, ясно представлять себе, какие использовать специальные и общие физические упражнения, как распределять их в одном занятии и микроцикле, какую выбрать нагрузку.

Для овладения техникой и тактикой, как уже указывалось, рукоборцы должны отчетливо представлять, как совершается каждое отдельное движение и все движения в совокупности, уметь мысленно воспроизвести их, знать основы биомеханики.

Многое должны знать обучающиеся, и поэтому советуйте им регулярно читать специальную учебно-спортивную литературу, прежде всего по армспорту. Изучая ее, рукоборец сможет узнать секреты тренировки и найти свой путь к высокому спортивному мастерству.

Надо учить рукоборцев быть внимательными к опыту других рукоборцев. Советуйте им наблюдать за их техникой, следить за поведением на тренировке и соревнованиях, расспрашивать о том, что их интересует. Но советуйте ничего не перенимать бездумно. Что хорошо одному рукоборцу, особенно высокого класса, не всегда подходит другому. Пусть ваши ученики думают, анализируют, пробуют, а потом берут на вооружение.

Опыт тренируемых подопечных и других рукоборцев - большая ценность. Но никто не должен надеяться на свою память. Все интересное и полезное учащиеся должны записывать в дневник, на магнитофон. Рукоборцы должны знать, что при сознательном, активном отношении к спортивной подготовке, при углубленном изучении теории и практики они приобретут знания и опыт, которые позволят активно тренироваться и успешно соревноваться.

Роль преподавателя-тренера очень велика. Однако следует иметь в виду, что некоторые сильнейшие ученики будут тренироваться самостоятельно. Разумеется, знания приобретаются постепенно. С первых же шагов в армспорте приобретение знаний по специальности и использование их в практике - верное средство ускорения спортивного роста. Вот почему так важно, чтобы вместе с ростом их технического мастерства и психологической подготовленности параллельно шло и накопление специальных знаний.

Программа теоретической подготовки должна включать в себя общие понятия российской системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в России. В процессе специальной теоретической подготовки необходимо: дать научный анализ техники и тактики в армспорте; ознакомить рукоборцев с методикой обучения спортивной технике и путями ее совершенствования; полно раскрыть российскую систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Рукоборец должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий, содержании, перспективах многолетней тренировки. Он должен знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной к ним подготовки и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник.

Надо, чтобы рукоборец знал свои индивидуальные особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, видел и понимал конкретные показатели силы, выносливости, быстро-

ты, гибкости, продолжительности процессов восстановления и т.д. В конечном счете управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего мастерства должно осуществляться самим рукоборцем. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, знания основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима рукоборца (режим дня, питание, сон, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, рукоборцы должны быть знакомы с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также профилактикой травматизма в армспорте.

В целях теоретической подготовки рукоборцам необходимо посещать специально организованные лекции по отдельным вопросам техники, тактики и т.д., изучать рекомендуемую специальную литературу, читать спортивные газеты и журналы, беседовать с другими рукоборцами, наблюдать за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Программа специального образования рукоборцев гораздо обширнее, чем указано здесь. Данная книга содержит лишь основы знаний. К проблеме специальной теоретической подготовки должно быть привлечено особое внимание спортивных организаций и тренеров. Но в конечном итоге самое главное - это желание самих рукоборцев приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у рукоборцев интерес к вопросам специальной теоретической подготовки, постоянно насыщать научными знаниями учебные и тренировочные занятия, прочно увязывая воедино теорию и практику.

## ГЛАВА 4

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ АРМСПОРТА

В каждом разучиваемом приеме независимо от его сложности принято выделять основной механизм и детали техники. Если основной механизм является единым для всех исполнителей, то детали техники у разных рукоборцев могут существенно различаться. Именно по деталям можно отличить у различных рукоборцев манеру исполнения приемов, достижения преимуществ, реализации преимущества. Изучить технику - это значит сформировать новые условно-рефлекторные связи в центральной нервной системе. Физиологи считают, что процесс разучивания движения включает три фазы: иррадиации, концентрации и автоматизации (см.: Физиология человека: Учебник для вузов / Под ред. М. Г. Привеса. - Л., 1974).

Соответственно указанным фазам следует выделять три этапа в обучении одному техническому действию:

- этап ознакомления,
- этап формирования двигательного навыка,
- этап совершенствования.

Следовательно, в процессе разучивания можно достичь трех качественных уровней усвоения приема:

- остановиться на уровне ознакомления (при использовании только первого этапа обучения);
- довести до уровня двигательного умения (при последовательном прохождении первого и второго этапов обучения);
- сформировать двигательный навык (при прохождении всех трех этапов обучения).

Процесс обучения приему проходит в три этапа. Внутри каждого из них процесс преподавания условно делится на шаги обучения. Под шагом следует понимать такое учебное задание, которое выполнимо в одной попытке. Количество шагов в обучении зависит от цели, координационной сложности и физической трудности разучиваемого приема, а также от уровня подготовленности группы.

Следовательно, продолжительность и качество обучения в целом зависят от результативности каждого шага обучения и общего количества этих шагов.

Скорость и качество каждого этапа обучения во многом зависят и от правильности учета его особенностей. Именно поэтому перед каждым этапом обучения ставятся свои задачи.

### **4.1. Этап ознакомления**

Цель этапа - овладение основным механизмом разучиваемого технико-тактического действия. Для этого необходимо:

- исключить все добавочные раздражители, чтобы наиболее полно ограничить иррадиацию нервных процессов;
- правильно определить содержание первого шага обучения как первого раздражителя.

Существуют три ступени обучения: восприятие и созерцание; обдумывание и программирование; выполнение двигательного задания.

При восприятии изучаемых технико-тактических действий необходимо:

- обеспечить усвоение наименования и объяснений техники движений;
- сформулировать такое двигательное задание, которое окажется достаточным для овладения основным механизмом техники;
- продемонстрировать технико-тактические действия, с тем, чтобы обеспечить более полное восприятие задания.

Важными педагогическими действиями являются объяснение и демонстрация техники движения.



**Объяснение.** Объясняются не только внешние, т.е. видимые, характеристики технико-тактических действий, но также и те внутреннюю (субъективные) ощущения, которые должны возникнуть при их правильном выполнении.

Решение этой задачи предельно упрощается при применении следующих двух методических приемов:

- использование предшествующего двигательного опыта обучающихся;
- актуализация образных выражений типа "насторожись, как кошка перед броском", "бросок через бедро, как в борьбе" и т.п.

Такими методическими приемами достигается мобилизация всех органов чувств, что важно, так как рукоборец должен не только слышать объяснение, но и воспринимать его двигательными, тактильными, зрительными и другими анализаторами.

Демонстрация техники движения. Важно знать, что существуют следующие варианты демонстрации движений: натуральный показ, демонстрация наглядных пособий (схем, плакатов, кинограмм, видео-, телепоказ), акустическая и световая демонстрация.

Наиболее удобным и простым является показ, который, в свою очередь, имеет следующие разновидности: идеальный показ, адаптированный (упрощенный, приспособленный к уровню подготовленности группы и индивида), имитационный (чаще применяется в работе с высококвалифицированными рукоборцами) и лидирующий (когда обучающий выполняет прием вместе с демонстрирующим).

Например, адаптированный показ предусматривает наличие таких вариантов техники, как начальная, промежуточная и мастерская, каждой из которых свойственны типичные параметры пространственных, временных, силовых и ритмических характеристик движения.

Для лучшего восприятия демонстрируемого движения следует избрать наиболее удобную плоскость для просмотра, а также определить достаточное расстояние от занимающихся. Во время демонстрации приема следует акцентировать внимание на начальной фазе, обеспечивающей успех основной фазы.

При обдумывании и программировании необходимо:

- выделить время на обдумывание;
- указать правильную последовательность обдумывания;
- использовать такой методический прием, как закрывание глаз для облегчения обдумывания;
- изложить план выполнения двигательного задания;
- опросить рукоборцев с целью контроля и закрепления знаний;
- требовать обдуманного выполнения движения.

При практическом выполнении двигательного задания можно использовать три метода разучивания: целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений.

Указанные методы можно применять в четырех вариантах:

- когда рукоборец самостоятельно выполняет двигательное задание (в облегченных условиях);
- когда рукоборца "принудительно проводят по движению", используя различные технические средства, тренажеры (этот метод иногда называют методом принудительного прочувствования);
- когда рукоборец ориентируется при помощи разметок или других указателей, ограничивающих направление, амплитуду и другие характеристики движений (метод ориентирования);
- когда рукоборец в ходе практического выполнения приема получает срочную информацию о степени расхождения истинных и заданных параметров движений (пространственных, временных силовых).

Данный метод именуется методом срочной информации.

Во всех случаях оптимальное количество повторений построений не должно превышать 10 раз.

**Целостный метод** разучивания эффективен тем, что задача обучения решается сразу, но плох тем, что трудно осваиваются координационно сложные приемы и действия.

**Метод разучивания по частям** применять легче. Однако при его использовании может нарушиться скоростно-силовая структура движения, чем объясняется малая его эффективность. Часто требуются большие затраты времени для объединения частей в целостное движение. Следует учесть, что скоростные движения учить по частям опасно.

**Методу разучивания с помощью подводящих упражнений** принадлежит особое место. Само наименование метода свидетельствует о наличии логически взаимосвязанных упражнений, последовательное выполнение которых как бы подводит к беспрепятственному выполнению самого разучиваемого движения, что существенно повышает скорость его усвоения. Явным достоинством метода подводящих упражнений является не только увеличение скорости разучивания (за счет использования явлений положительного переноса навыков), но и значительное сокращение частоты травмирования занимающихся.

**Исправление ошибок.** Прежде всего следует определить содержание каждого шага обучения, чтобы принудительно исключить появление шибок. Для этого используются методы предметного ориентирования, подводящих упражнений и др. В частности, применение метода предметного ориентирования позволяет исключить ошибки в таких пространственных характеристиках разучиваемых технико-тактических действий, как направление, форма и амплитуда движений. Очень часто методы предметного ориентирования и подводящих упражнений позволяют избежать тех ошибок, которые могут привести к травмам.

Тем не менее полностью избежать ошибок в выполнении двигательного задания невозможно. Поэтому они подразделены на мелкие, значительные и грубые. В частности, к грубым ошибкам можно отнести те, которые приводят к травмам, а также те, при которых существенно нарушается основной механизм техники движений.

В зависимости от фаз технико-тактических действий ошибки могут быть зарегистрированы в начале, в середине и в конце приема. Кроме того, ошибки могут быть классифицированы и подразделяются на следующие группы: локальные и глобальные (по емкости), типичные, нетипичные, автоматизированные и неавтоматизированные (по степени их автоматизированности).

Безусловно, есть необходимость в первую очередь предупреждать и устранять грубые ошибки, приводящие к травмам, не позволяющие выполнять прием или существенно искажающие основной механизм техники, а затем значительные и мелкие.

Следует всячески избегать появления глобальных и особенно автоматизированных ошибок. Для этого следует более четко разрабатывать частные разучивания движений.

#### **4.2. Этап формирования двигательного умения**

На этом этапе начинается разучивание техники. В отличие от этапа ознакомления здесь требуется больше шагов обучения, для того чтобы изучить отдельные элементы и добиться правильного их выполнения в целостном движении. Именно поэтому надо определить рациональную последовательность шагов.

Часто овладение элементами техники затруднено из-за недостаточной четкости мышечной чувствительности. Поэтому для обучения более сложным элементам техники иногда следует специально подбирать подводящие упражнения. Более простые элементы техники можно освоить и при целостном выполнении разучиваемого движения, но в данном случае следует специально концентрировать внимание на разучиваемом элементе. Необходимы еще 5-6 повторений, с тем чтобы закрепить эти достижения.

Таким образом, в процессе второго этапа систематически чередуются шаги обучения с различной направленностью - с целью освоения элемента в целостном движении. Такое чередование шагов обучения позволяет лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. При

этом используется различные словесные и наглядные методы обучения. Это делается с целью формирования все более глубоких понятий о двигательном действии и полного изучения техники движений. В частности, использование словесных методов опирается на то, что слово следует рассматривать как фактор воссоздания, побуждения, направления, корректирования и контроля. Имеется множество словесных методов: описание упражнения, замечания, указания или реплики по ходу выполнения, команды и т.д.

На данном этапе следует более широко прибегать к использованию наглядных средств, т. е. не только к натуральному показу, но и к демонстрации кинограмм, схем, рисунков, к использованию ориентиров, предметных заданий. Здесь еще более широко могут использоваться методы срочной информации о степени правильности выполнения движений, а также методы самоприказа, саморасчета, взаимообучения и др.

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда занимающиеся научились правильно выполнять основной механизм и элементы техники в целостном движении при специальной фиксации внимания.

Именно в это время следует переходить к формированию двигательного навыка или динамического стереотипа. В самом термине "динамический стереотип" весьма наглядно проявляются два главных методических направления работы тренера на третьем этапе обучения. С одной стороны, разучиваемое движение должно стать достаточно стереотипным (стабильным), а с другой - достаточно вариативным. Следовательно, должны широко применяться две группы методов обучения: одни для закрепления разучиваемого движения и другие - для его всестороннего совершенствования.

Заметим, что у высококвалифицированных рукоборцев третий этап может длиться до тех пор, пока спортсмен выступает. Изменяя двигательный навык, мы вновь основательно задерживаемся на решении четырех задач обучения.

Для решения первой из них (совершенствование техники движений с целью повышения эффективности спортивных достижений) технико-тактические действия выполняются с постепенным увеличением требований к эффективности его применения в соревнованиях (например, добиться того, чтобы 80% попыток его выполнения в контрольных поединках были положительно оценены судьями). Здесь следует строго придерживаться принципа постепенности. При этом увеличение результативности не должно приводить к нарушению техники движений.

Для решения второй задачи (избирательное совершенствование тех мышечных групп и тех физических качеств, которые определяют успех применения технико-тактического действия на соревнованиях) разучиваемый прием выполняется с какими-либо осложнениями (метод сопряженных воздействий).

Для решения третьей задачи (совершенствование технико-тактических действий в нестандартных условиях) используются следующие методические подходы:

- усложняется обстановка, в котором выполняется прием (изменяются исходное положение, место занятий, условия стола, подготовительные действия, дается задание на максимальную быстроту и точность выполнения движений, ограничивается и расширяется рабочая площадь для выполнения движений и т.д.);
- выдвигается требование выполнить движения в экстремальных условиях (на фоне утомленности, эмоциональной напряженности и т.д.);
- облегчаются условия выполнения движений (снижение мышечной напряженности, ведение ориентиров и срочной информации);
- усложняется задание в выполнении движения (изменяется основной механизм техники, подключаются дополнительные движения, основное упражнение выполняется в комплексе с другими движениями).

Для решения четвертой задачи (ознакомление с прикладными вариантами технико-тактического действия) используются наиболее распространенные варианты из бытовых, производственных и других упражнений, которые напоминают разучиваемое техническое действие (например, особенности броска через бедро).

Постоянное овладение спортивной техникой армспорта, когда обучающийся сначала приобретает умения, затем превращает их в прочный навык, - главное направление обучения. При

этом процесс обучения осуществляется по методике, построенной на создании представления об изучаемой технике, практическом овладении правильными движениями и действиями, оценке выполнения, на определении ошибок и их исправлении.

В эффективности обучения и совершенствования техники армспорта значительную роль играет обратная связь. Постоянное и объективное сопоставление выполняемого мысленно с фактическим выполнением намного ускоряет процесс усвоения и убыстряет формирование двигательного навыка.

В процессе обучения спортивной технике армспорта применяются методы использования слова, обеспечение наглядности, непосредственной (физической) помощи и методы обратной связи. Основная задача этих методов - создать у занимающихся правильное, яркое и запоминающееся двигательное представление о том, как надо выполнить техническое движение. Для претворения двигательного представления в движение используется только один путь - его практическое выполнение разными методами. Ни один из указанных методов, несмотря на свои положительные стороны, в отдельности не может полноценно обеспечить быстрого и эффективного обучения технике армспорта. Надо применять все методы так, чтобы один дополнял другой. Однако в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся преимущество может быть отдано одному из методов.

Нередко все названные методы используются одновременно. Например, преподаватель (тренер) объясняет и в то же время показывает движение, подправляя действие занимающегося и вместе с тем подсказывает ему.

В начале обучения нередко возникает вопрос: с чего начинать - с показа или с объяснения? В целях более сознательного, активного отношения к обучению рекомендуется прежде познакомить занимающихся с армспортом, рассказать о чемпионах и разрядных нормативах, о влиянии этого вида спорта на организм рукоборцев.

Если упражнение несложное, то его лучше вначале объяснить, а затем показать. После ознакомления с изучаемым упражнением занимающийся должен мысленно повторить его несколько раз и затем воспроизвести практически.

Уже с первых шагов обучения важно учить выполнять упражнение свободно, без излишних мышечных напряжений. Надо объяснить рукоборцам суть расслабления в движении и его важность. Главный практический путь - выполнять движения не в полную силу (но в зоне подвижности навыка). Постепенно в процессе обучения переходить к выполнению их в полную силу.

Необходимо создавать также такие условия выполнения изучаемого упражнения, которые препятствуют проявлению излишних максимальных усилий. К ним относятся:

- выполнение движений максимальной и уменьшенной интенсивности (например, передвижение вдоль стола с переменной темпа);
- выполнение движений с концентрацией внимания рукоборца на правильности движений и действий. Так выполняются специальные упражнения на технику и подводящие упражнения;
- выполнение изучаемого упражнения в затрудненных условиях. После этого в обычных условиях оно повторяется с большей легкостью и свободой;
- оберегание ученика от проявления максимальных усилий путем сосредоточения внимания на какой-либо конкретной задаче (например, на правильном выполнении элемента техники или направлении движения);
- выполнение упражнения со счетом вслух ритма движений и с произнесением слов или фраз, подчеркивающих элементы техники ("держи плечи параллельно столу", "выпрями кисть", "держи острый угол"), характер усилий ("легко, свободно, теперь сильнее, толчок") и т.д.;
- выполнение упражнений с улыбкой, расслабленными мышцами лица ("свободно", "легко", "без напряжения" и т.д.);
- закрывание глаз в процессе выполнения упражнений.

Подобные способы и приемы имеют лишь учебное значение, и надобность в них отпадает, как только рукоборец научится проявлять максимальные усилия без излишней напряженности.

По мере освоения техники следует учить и проявлению физических и волевых качеств в данном упражнении. Рукоборцы 1-2 раза в неделю пробуют свои силы и возможности, выполняя технические упражнения с большими и максимальными усилиями, не забывая о свободе движений.

Важное значение для обучения имеет проведение упражнений в виде соревнований на правильность и точность выполнения отдельных элементов и движений в целом. При проведении учебных соревнований можно давать дополнительные задания, способствующие более техническому выполнению упражнения. Используйте также средства и методы воспитания волевых качеств.

Оценка правильности выполнения упражнения и исправление ошибок. Умение самих рукоборцев оценить правильность техники выполнения изучаемого движения, находить ошибки и исправлять их - важное условие успешного обучения. Каждая попытка воспроизведения упражнения дает рукоборцу определенные ощущения, посредством которых он может судить о выполнении как отдельных движений, так и всего действия в целом.

На основании этих ощущений, а также ваших замечаний и показателей аппаратов и специальных устройств рукоборец сопоставляет представление о том, как надо выполнять движение, с тем, что получается на самом деле. Это позволяет ему в каждой попытке определить, что было в движениях правильно и что ошибочно, сделать выводы о поправках, которые надо внести при выполнении следующих движений. Чем адекватнее при этом представлены средства обратной связи, тем быстрее овладевает рукоборец правильной техникой.

Преподавателю-тренеру надо обеспечить использование объективных средств обратной связи, и если нет специальной электронной аппаратуры, не забывать о простых, тоже объективных, возможностях, таких, как самоконтроль рукоборца. Конечно, это прежде всего сравнение техники выполнения в видеозаписи. В этом случае сразу видны недочеты и ошибки в движениях.

Надо, чтобы рукоборцы больше анализировали свои движения не только исходя из субъективных ощущений, но и за счет объективных показателей, получаемых ими во время выполнения упражнения.

Следует помнить, что ошибки в отдельных движениях могут; произойти вследствие неправильного выполнения начального движения. Координация, взаимосвязь и последовательность движений связывают отдельные элементы и части в такое целое, в котором нельзя допустить какую-либо ошибку без того, чтобы она не вызвала другой, порой более серьезной. Вот почему так важно установить основную ошибку. Если рукоборец допускает две-три ошибки одновременно, необходимо установить главную, исправление которой часто устраняет остальные погрешности.

Надо знать, что ошибочное выполнение движений возможно также вследствие утомления рукоборца. Кроме того, ошибки часто возникают, особенно в начале обучения, от желания подражать чемпиону.

Подобный прием поможет и в случае искажения техники из-за излишних мышечных напряжений, заставит рукоборца быть раскрепощеннее в движениях, выполнять их свободнее и более правильно. Большое значение имеет сознательное исправление ошибок. На основании собственной оценки выполнения и ваших указаний рукоборец уточняет двигательное представление и затем пробует сделать упражнение правильно. Здесь вам надо решить, нужно или нет проверять у рукоборца правильность его двигательного представления. Это вы можете сделать, задавая вопросы по структуре основных и особенно ведущих движений, прося занимающихся показать отдельные элементы движений, на ваш взгляд, ошибочные.

В случае значительного отклонения в выполнении отдельного элемента техники от эталона есть смысл на некоторое время вычленив его из целостного действия и многократно воспроизвести отдельно. После этого при выполнении действия в целом рукоборцу необходимо обращать особое внимание на правильность исправленных элементов движений.

Во всех случаях контроля за движениями нужно спрашивать у рукоборца, как он сам оценивает правильность своих движений. Это способствует повышению активности занимающихся и лучшему обучению. Заранее зная, что ему придется высказывать свое мнение, рукоборец более внимательно отнесется к выполнению и анализу движений. Нужно напомнить, что в обучении весьма заметно реализуется принцип сознательности.

#### **4.3. Этап совершенствования**

Совершенствование техники осуществляется за счет изменения формы движений и повышения уровня развития физических и волевых качеств. Анализируя технику рукоборца и учитывая уровень развития его качеств, вы легко выявите слабые места и решите, за счет чего можно усовершенствовать технику. Чаще всего для этого необходимо внести небольшие изменения в движения и усилия, что не требует перестройки двигательных навыков.

Значительно способствует совершенствованию техники повышение физических и психологических качеств. Диапазон подвижности навыка позволяет лишь за счет увеличения усилий повысить результативность движений. Для этого нужно много повторений. Но если движения совершались на пределе быстроты и требуется повысить ее еще, то число повторений, особенно в облегченных условиях, следует значительно увеличить.

Больше всего требуется повторений, если необходимо изменить форму движений. При этом, чем больше изменяется основная структура двигательного навыка, тем больше повторений нужно для его перестройки и закрепления. Поэтому, совершенствуя технику армспорта, даже очень подготовленные рукоборцы обычно выполняют значительное число повторений. Оно еще больше возрастает при использовании специальных упражнений для совершенствования отдельного движения или элемента техники.

На путь преимущественного обучения какой-либо технике следует переводить (конечно, в случае необходимости) и квалифицированных рукоборцев. Лучше затратить несколько месяцев на совершенствование техники, чем годами мириться с пробелами в ней. Не затрачивать лишней энергии - значит при том же уровне тренированности достичь лучшего результата. Простой способ - найти этим рукоборцам более экономичную и эффективную технику, повторно проделывать движение с изменениями, но обязательно с одинаковой, по мнению рукоборцев, интенсивностью (легче, свободнее, труднее и др.) - позволяет быстро выйти на более или менее оптимальный вариант. Само собой, что выбор варианта, его проверка, а затем и стабилизация техники потребуют нескольких недель почти ежедневной тренировки. Надо еще помнить, что подобная "ювелирная" работа требует хорошей подготовленности рукоборца.

Можно использовать кино- и видеосъемки с последующей расшифровкой, в которых анализируется взаимосвязь формы движений и скорости продвижения, что позволяет достаточно точно определить индивидуально-оптимальный вариант техники.

Большой интерес представляют рекомендации ведущих заслуженных тренеров России - П. В. Живоры, Е. И. Усанова, А. Е. Еналдиева, И. Г. Ахмедшина и др.

1. Желательно включить в команду больше учеников, чем требуется. Это позволит выбрать лучших.
2. Обучайте всех технике, одинаковой по форме.
3. Если есть магнитофонная запись, а еще лучше видеозапись с требуемым ритмом движений, то по мере приобретения умения каждый рукоборец должен воспроизвести технику, ориентируясь на звук, а лучше - одновременно и на демонстрируемый образец.
4. Измерьте проявление усилий мышц в различных фазах техники.
5. Для выявления ведущих и отстающих двигательных качеств у рукоборцев используйте выполнение соревновательного упражнения иногда в облегченных, иногда в утяжеленных условиях.
6. В перспективе возможно применение компьютера для создания эффективной системы, показывающей динамический и тактический аспекты работы рукоборца.

#### **4.4. Методика обучения тактическим действиям в армспорте**

В специальную тактическую подготовку входит разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков и т.д. с учетом конкретного соперника. Для этого необходимо знать соперника, его силы и возможности, тактические варианты, которыми он располагает.

Задачи тактической подготовки:

1. изучение общих положений тактики;
2. изучение закономерностей состязаний в армспорте;
3. изучение тактического опыта сильнейших рукоборцев;
4. изучение возможных противников, их тактической, физической и волевой подготовленности;
5. изучение предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий;
6. разработка тактики предстоящего соревнования с учетом конкретного противника, ведения поединка, вариантов и способов решения задач и т.д.;
7. обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики на тренировочных занятиях, прикидке и соревнованиях ("тактические учения");
8. анализ участия в соревновании, эффективность тактики и составляющих ее элементов, вариантов и пр. Учет ошибок и поражений.

Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, лекции, беседы, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ. Обучение и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях обучения двигательным навыкам. Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений, действий, элементов по задуманному плану (ведение поединка с изменением скорости, применение темпа, неожиданного для противника, перемена тактической схемы и т.д.)

Обучение тактике проводится на учебно-тренировочных занятиях, непосредственно на соревнованиях. Нередко обучение тактике, особенно на поздних этапах, целесообразно связывать с одновременным решением задач физической и волевой подготовки.

## ГЛАВА 5

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рукоборец должен быть физически развит.

В армспорте требования ко всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, выносливости или скорости. Вместе с тем люди с равномерно развитыми физическими качествами встречаются очень редко. Например: недостаточно сильный и ловкий рукоборец нередко отличается большой выносливостью; не очень выносливый рукоборец может удивлять своей исключительной быстротой и ловкостью; в меру быстрый и выносливый рукоборец может оказаться незаурядным силачом.

Развитие физических качеств в определенной мере накладывает свой отпечаток на стиль и характер борьбы рукоборца, на его тактико-техническое мастерство.

В тренировках нужно уделять внимание совершенствованию всех физических качеств, в которых наблюдается отставание. Но не менее пристального внимания заслуживают физические качества, в которых наблюдается преимущество перед соперниками. Нужно, чтобы в процессе тренировок это преимущество не только сохранялось, но и возрастало.

Сам армспорт достаточно эффективно развивает все необходимые качества рукоборца. Некоторые рукоборцы добивались выдающихся успехов, не прибегая к помощи упражнений из других видов спорта.

Сейчас тренировочные нагрузки значительно возросли. Если раньше тренеры довольствовались лишь тремя занятиями в неделю и только по армспорту, то сейчас такого количества занятий для достижения высоких результатов недостаточно. Теперь в тренировочном цикле проводится не менее пяти занятий, хотя по армспорту их редко бывает более четырех. Два занятия в неделю посвящают общему развитию физических качеств. Ограничение количества занятий по армспорту объясняется тем, что большое число тренировок нередко приводит к переутомлению нервной системы.

Назначение занятий по физической подготовке заключается в поддержании и тренированности и дальнейшем развитии физических и морально-волевых качеств, необходимых рукоборцу. Они служат прекрасным средством разгрузки нервной системы и средством активного отдыха. На рисунках 9, 10, 11, 12 показаны общеразвивающие упражнения, которые можно использовать в начале или в конце основной части тренировочного процесса.

### 5.1. Методика развития силы

Чтобы победить за столом, необходимо преодолеть сопротивление соперника, провести прием и положить его руку на валик. Без применения силы за столом не достигнешь успеха. Желательно, чтобы рукоборец обладал равномерно развитой мускулатурой всего тела. Но такое бывает редко. У одних рукоборцев развиты мышцы рук, у других - очень сильны ноги, у третьих - развиты мышцы спины. Вот почему в тренировочных занятиях нужно подбирать такие упражнения, которые эффективно способствовали бы развитию наиболее слабых групп мышц. Однако не меньшее внимание следует уделять развитию других мышечных групп, особенно сильно развитых, ибо на применение их силы чаще всего подбираются и выполняются наиболее результативные индивидуальные технические действия.

Развитие силы нужно сочетать с развитием других физических качеств (быстроты и гибкости). Увлечение только силовой подготовкой может привести к огрублению мышц, потере их эластичности, гибкости в суставах. Могут появиться скованность движений и потеря скоростных качеств. Особенно часто это бывает при чрезмерном увлечении упражнениями с отягощениями (гантели, штанга).



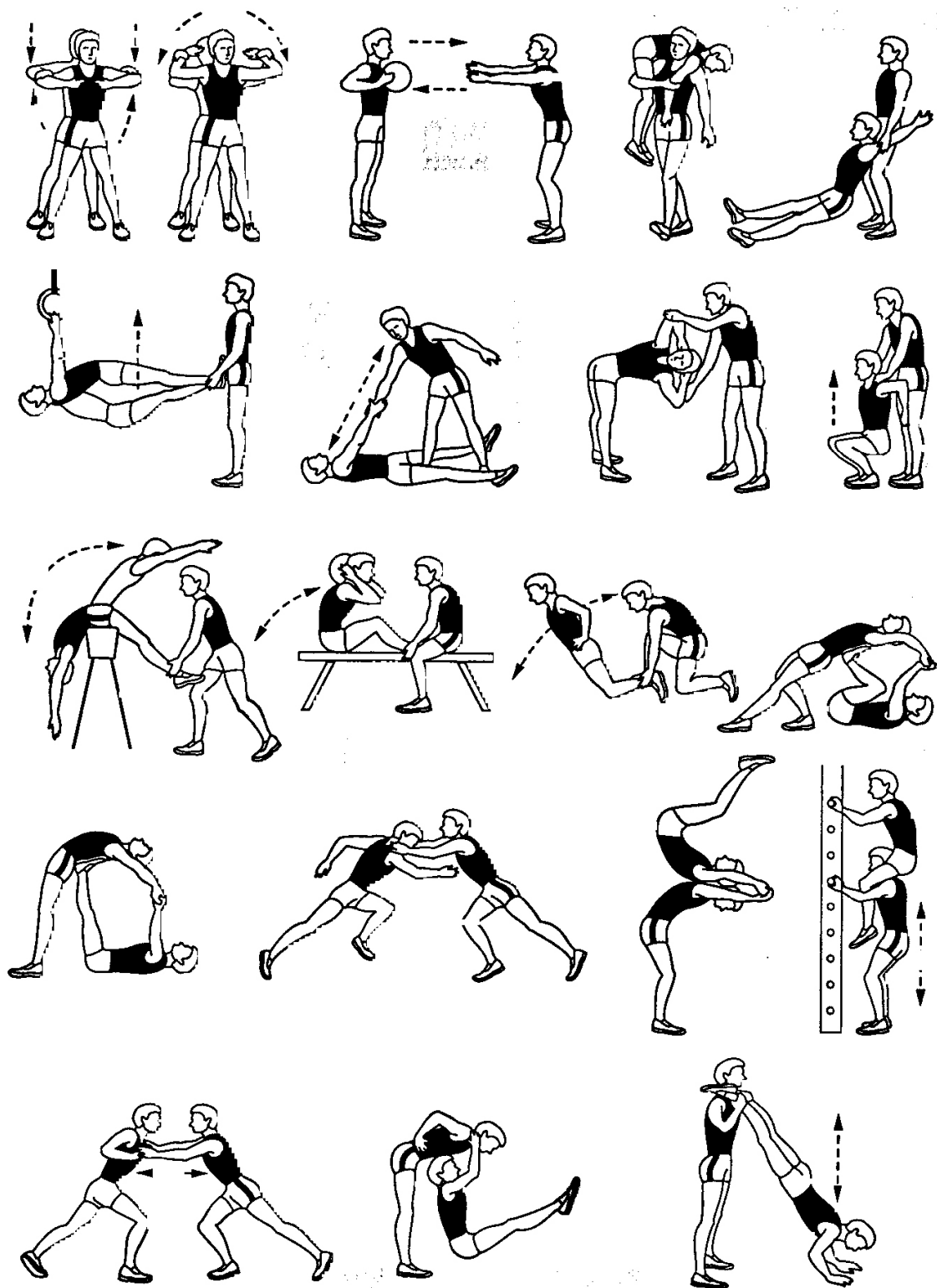
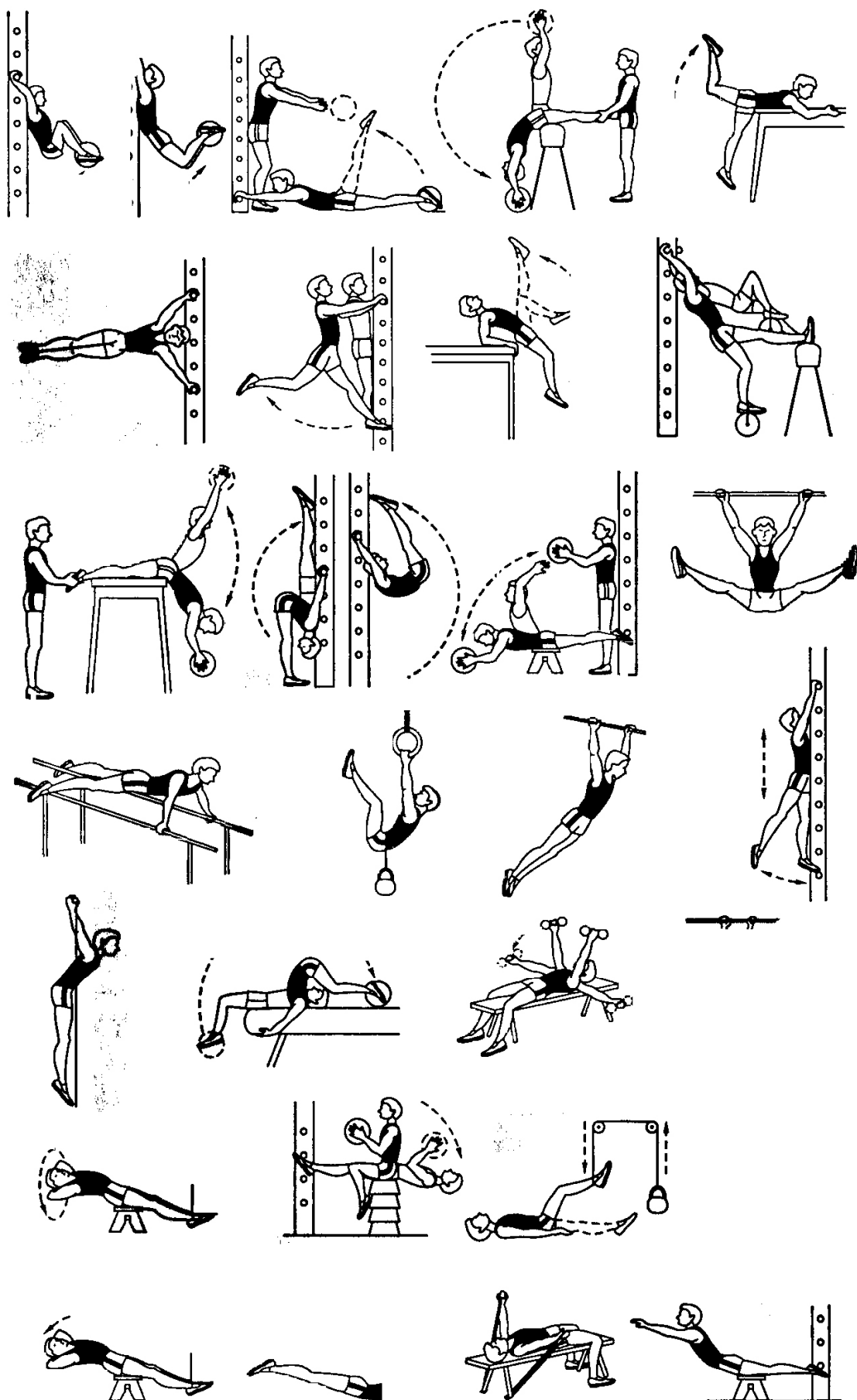


Рис. 9. Общеразвивающие упражнения



**Рис. 10. Общеразвивающие упражнения**

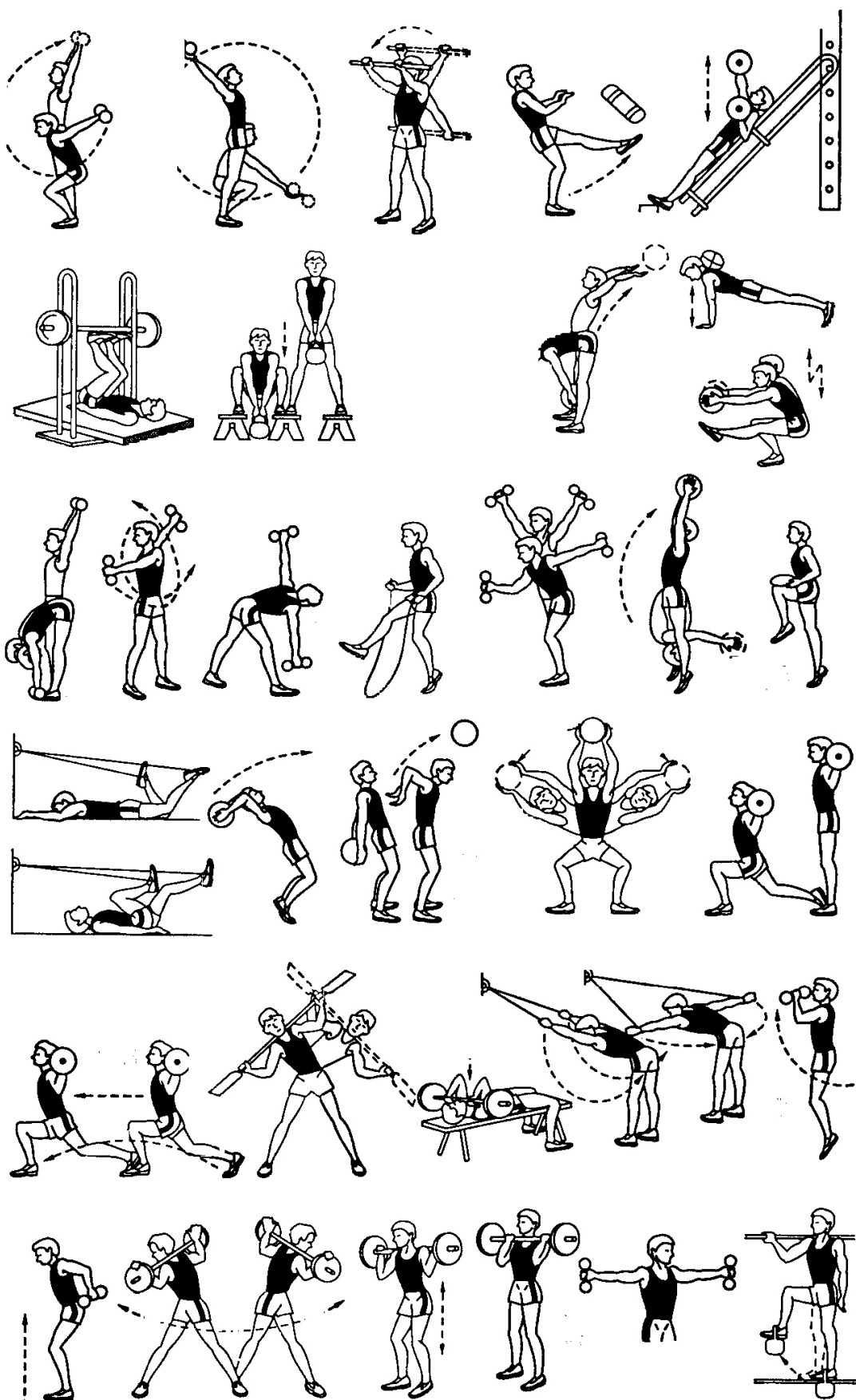


Рис. 11. Общеразвивающие упражнения

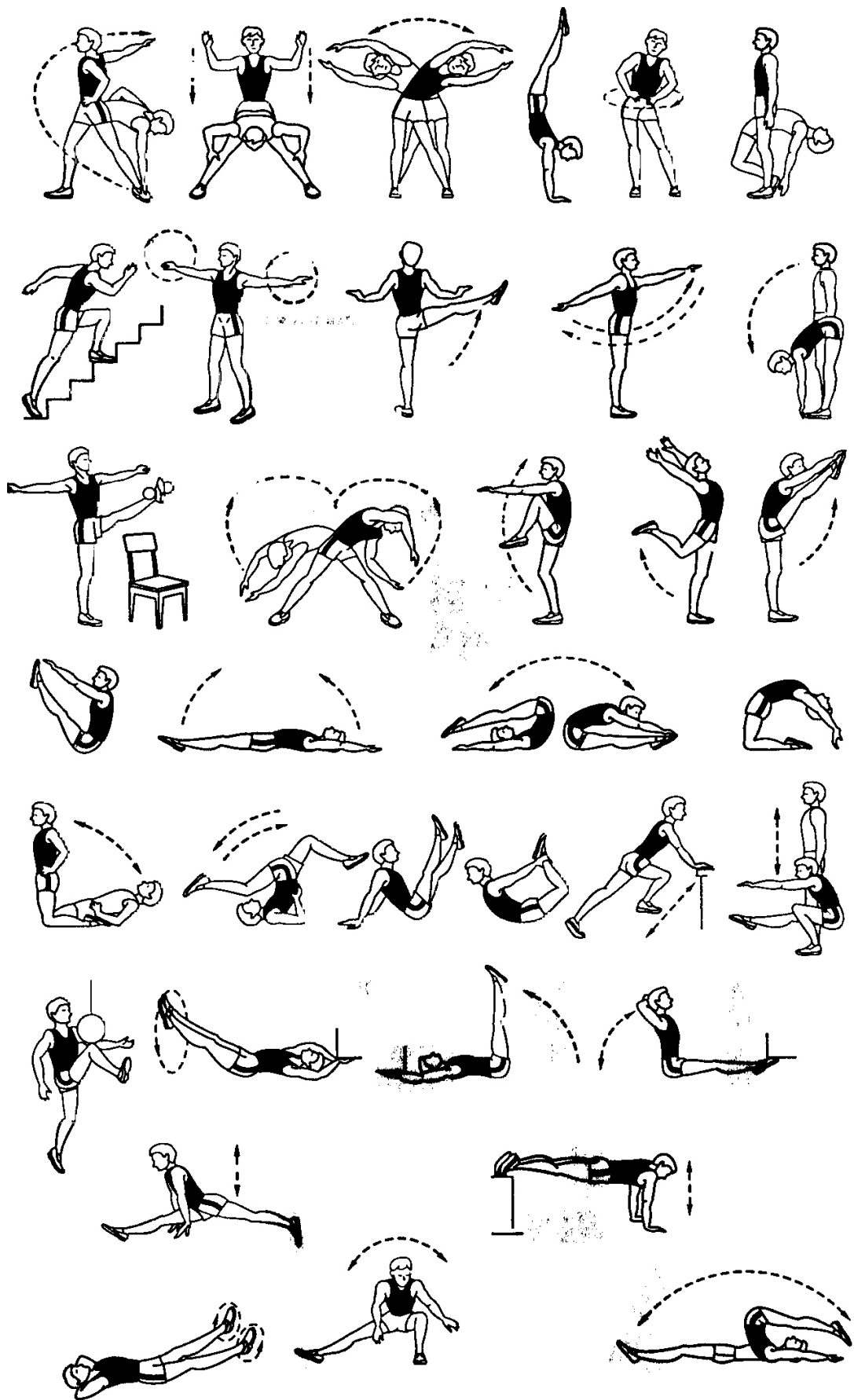


Рис. 12. Общеразвивающие упражнения

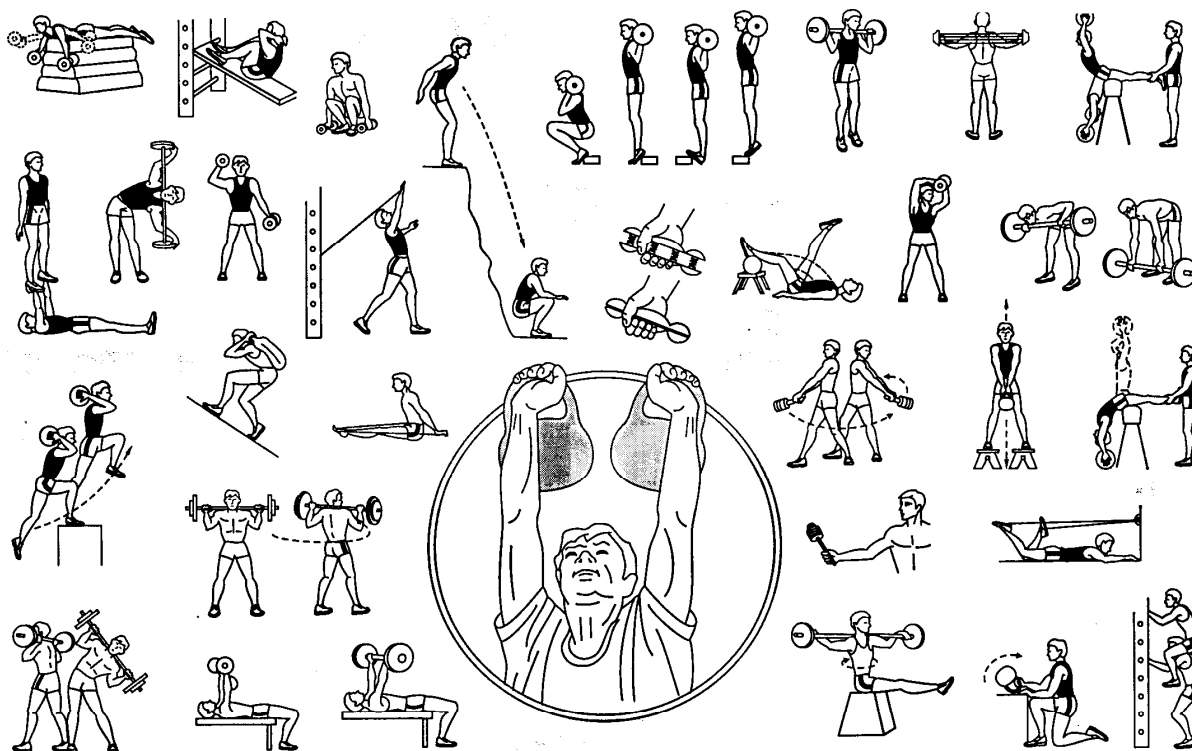


Рис. 13. Упражнения для развития силы

При равных условиях поединка победит рукоборец, обладающий большей физической силой. Большинство известных чемпионов своими успехами обязаны именно этому преимуществу. Вспомним, как выступают чемпионы мира, Европы и России Алан Караев, Анатолий Скотдаев, Андрей Юньков, Виктория Табакова, Андрей Антонов, Виталий Шершнев, Ирина Муханова и др. Лишь только они входят в соприкосновение с противником, берутся за его кисть, как следует мощное движение, прямо-таки силовой взрыв, и кисть противника оказывается на валике.

Характерной чертой проявления силы у вышеперечисленных выдающихся спортсменов было то, что они не ломали сопротивление медленным силовым давлением. Их сила была

взрывной. Движения были одновременно и очень быстрыми, и очень сильными. Скоростно-силовое проявление силы для рукоборца наиболее желательно.

Другие замечательные рукоборцы - Алекс Мунджишвили, Игорь Грушников, Оксана Одаренко, Ирина Гладкая - обладали способностью мгновенно "взрываться", на первых же секундах поединка кисть их противника касалась валика. Замечательная силовая выносливость приносила им немало побед.

**Развитие силы - часть единого процесса подготовки.** Мышечная сила зависит от физиологического строения и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники рукоборца. Ведущую роль в проявлении силы играет деятельность ЦНС. Деление силы на общую и специальную довольно условно, но оно подчеркивает направленность процесса развития силы и определяет выбор упражнений. Воспитание специальной силы осуществляется с наибольшим успехом на базе приобретенной ранее ООП и созданного специального фундамента. Вместе с тем лучше применять упражнения, которые по своему характеру будут сходными с движениями, выполняемыми в армспорте. Количество повторений упражнений может уменьшаться, если отягощение или противодействие достаточно велико.

Если упражнения выполняются с небольшими отягощениями, то нужно проделывать их с максимальной отдачей и многократно. В этом случае наряду с развитием силы развивается и быстрота движений.

Способность к длительным силовым усилиям вырабатывается при повторении упражнений с небольшими или средними отягощениями до появления усталости, не позволяющей производить дальнейшую работу (до отказа).

Нужно неоднократно повторять эти упражнения. Если упражнения не вызывают мощных напряжений мышц и усталости, то эффект от их выполнения будет незначительным.

С ростом силы и тренированности рукоборца выполняемые ранее с большими усилиями упражнения окажутся легкими и не будут вызывать прежних напряжений.

Эффект воздействия таких упражнений снижается. Необходимо усложнять их: увеличивать отягощение, количество повторений, скорость выполнения и т.д.

Подбирать упражнения, развивающие силу, следует таким образом, чтобы развивались более слабые мышцы. Больше внимание следует уделять также развитию сильных групп, с участием которых выполняются основные технические действия. На рис. 13 показаны специальные упражнения для развития силы. Сила характеризуется высокой способностью рукоборца эффективно проявлять силу мышц в соответствующих режимах поединка.

**Сила может быть проявлена рукоборцем в динамическом и статическом** (изометрическом) режиме. При этом динамическая работа мышц проходит либо в преодолевающем режиме, либо в уступающем. В первом случае работающие мышцы сокращаются и укорачиваются (например, при вытягивании соперника на себя, т.е. когда работа идет в крюк), во втором - находясь в напряженном скоростном состоянии, они растягиваются и удлиняются (например, в момент сопротивления, когда соперник вытягивает руку рукоборцу). Помимо этого динамическая работа может проходить с разной скоростью, с различными ускорениями и замедлениями, а также с равномерным проявлением силы, т.е. в изотоническом режиме. В статическом режиме напряженные мышцы не изменяют своей длины (например, при удержании кисти рукоборца).

В большинстве случаев действия рукоборца обусловлены работой многих мышц, которые могут одновременно находиться в мгновенно меняющихся режимах, иметь различные величины напряжения, скорость сокращения и расслабления. Об этом надо помнить, выбирая для своих учеников наиболее эффективные упражнения.

Различают силу абсолютную и относительную. Абсолютная сила - проявление максимальной силы (динамической и статической) при выполнении тех или иных движений. Относительная сила - проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг массы рукоборца - отличный показатель способности проявлять силу. Эти показатели играют важную роль в контроле за ходом спортивной подготовки рукоборца.

## **5.2. Методика развития быстроты**

Способность выполнять движение быстро - одно из важнейших качеств рукоборца. Понятие о быстроте в армспорте включает в себя: скорость движений, их частоту, способность к ускорению и быстроту двигательной реакции. Быстрота в большой мере определяет успех в армспорте.

В армспорте она способствует увеличению длительности работы и ее выполнению с более высокой скоростью.

Для этого нужна специальная выносливость. Быстрота бывает общей и специальной. Здесь же речь пойдет о специальной быстроте - способности выполнять с требуемой, обычно с очень большой, скоростью соревновательное упражнение, его части и элементы. Быстрота является грозным оружием рукоборца. Считается, что быстрота - качество молодости. Это верно. Молодым присущи резкие и быстрые движения. Но при правильно построенной систематической тренировке быстроту можно сохранить и увеличить и в более зрелом возрасте.

Как же измерить быстроту в армспорте? Правильным определением качества быстроты рукоборца будет его умение среагировать на действия соперника и провести поединок, используя свои преимущества. Чем меньше времени понадобится на это, тем лучше.

Добываясь быстроты в выполнении какого-либо движения, нужно многократно повторять его легко, без скованности, непринужденно, так как скованность - враг скорости.

Качество быстроты неразрывно связано с развитием силы. Однако быстрота в армспорте еще зависит и от выносливости. Чтобы выполнять быстрые и точные движения в течение нескольких поединков, нужна скоростная выносливость.

Развивают быстроту обычно сериями скоростных упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью. Движения в этих упражнениях следует подбирать сходными с движениями, имеющими место в армспорте (рис. 14). Нужно сочетать развитие силы основных мышечных групп, принимающих участие в выполнении основных технических действий, с развитием быстроты движения.

Полезно проводить тренировочные поединки с быстрыми и ловкими рукоборцами малых весовых категорий, отличающимися высокой скоростью. Если поставить задачу бороться на опережение, не пользуясь преимуществом в весе и силе, то получается хорошая тренировка для совершенствования быстроты. Технические приемы следует проводить с максимальной быстротой, но если при этом наблюдается искажение структуры движений, то скорость их выполнения надо уменьшить.

Помимо специальных упражнений для развития быстроты применяются упражнения для других видов спорта, как, например, баскетбол, футбол, борьба и др.

Здесь, помимо возникновения положительных эмоций, способствующих повышению общего состояния организма, разгрузке нервной системы, ее отдыху от стола поединков, развиваются необходимые физические качества, в том числе и быстрота, столь необходимая в армспорте.

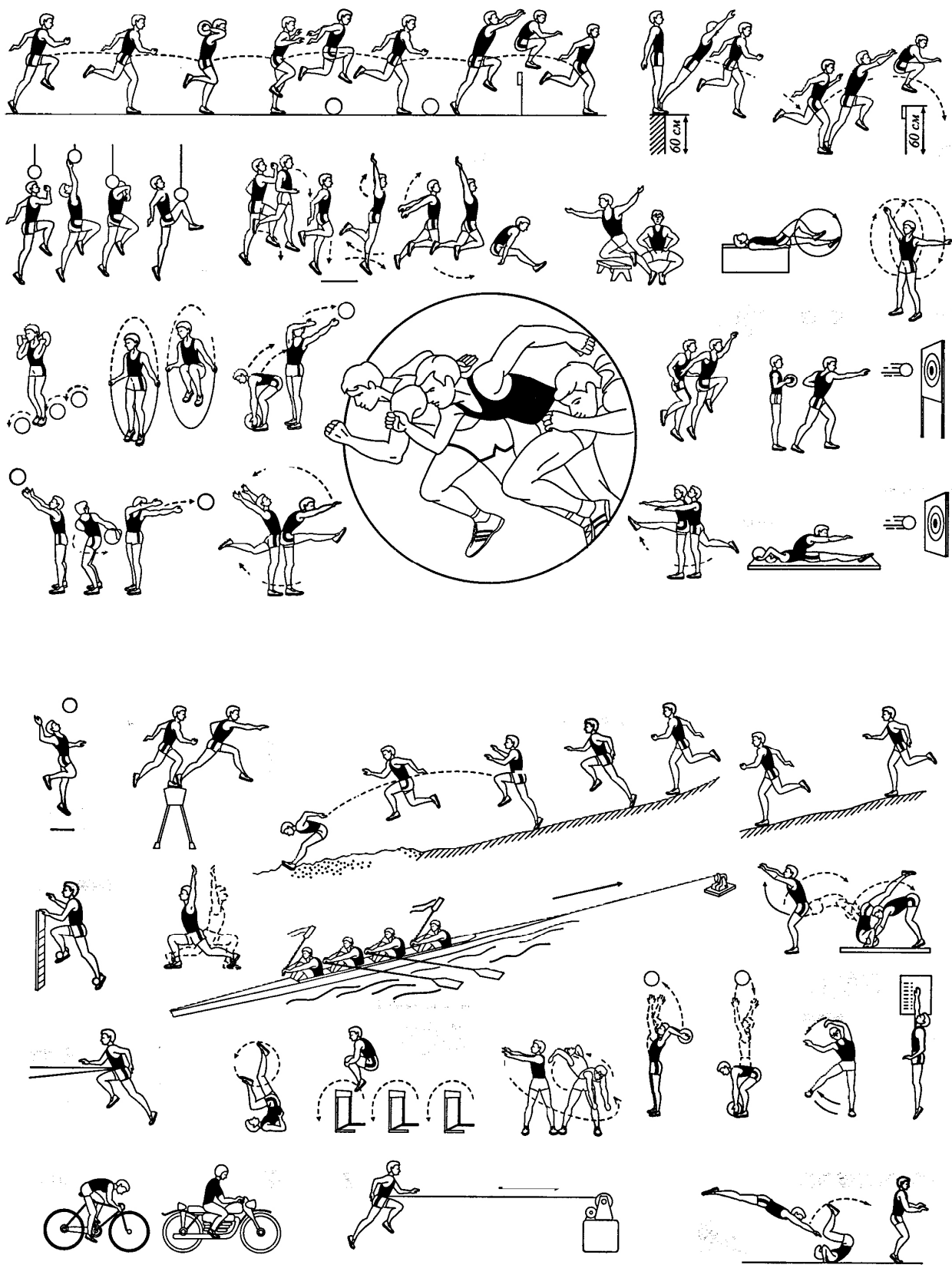


Рис. 14. Упражнения для развития быстроты



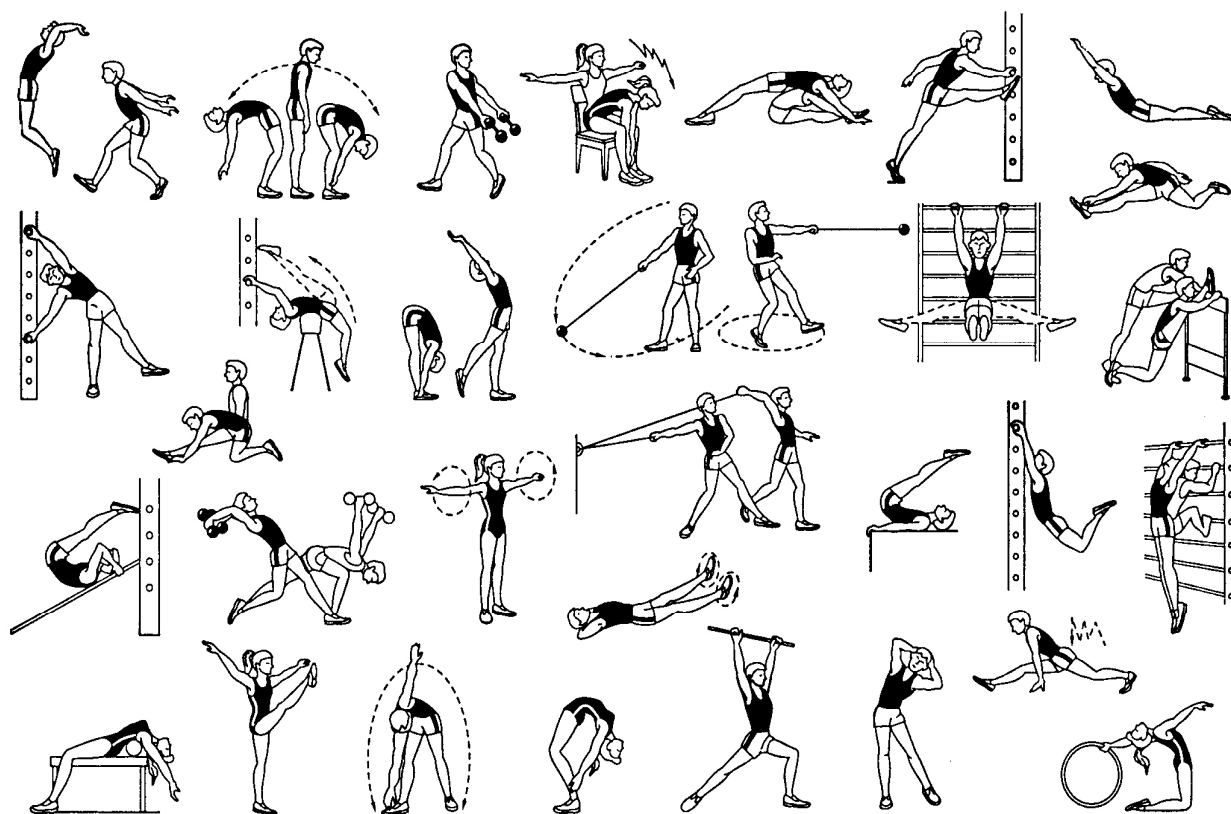
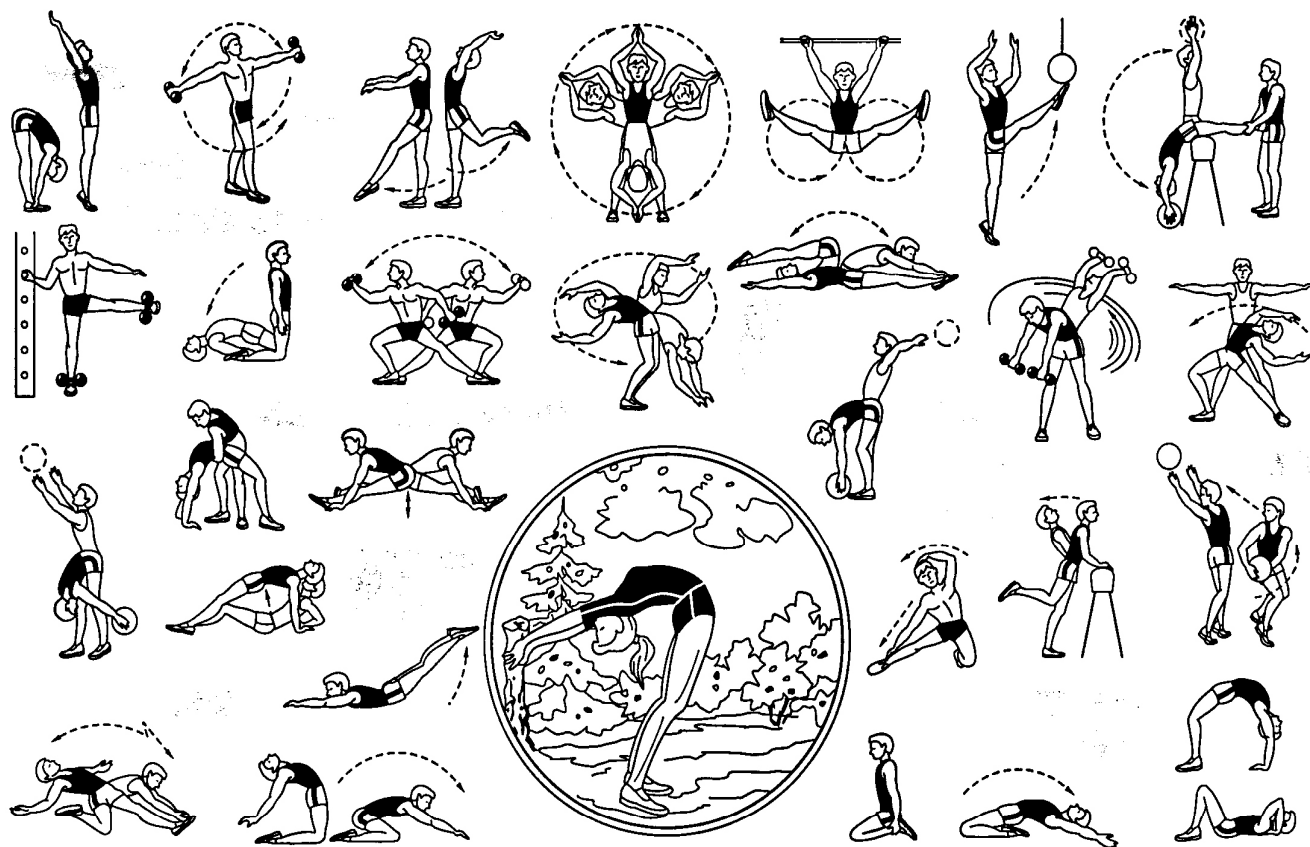


Рис. 15. Упражнения для развития гибкости

### **5.3. Развитие ловкости**

Чем с большим количеством движений знаком рукоборец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость. А ловкость для рукоборца имеет немаловажное значение.

Если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же рукоборцем, нетрудно увидеть, как растет ловкость его движений, его умение пользоваться этим качеством.

Лучше всего развивать ловкость в учебно-тренировочных поединках с партнером. Развитию ловкости способствуют занятия акробатикой, борьбой, гимнастикой, специальные упражнения с партнером и без него.

### **5.4. Развитие гибкости**

Гибкость - качество желательное, но не столь необходимое для рукоборца. Упражнения, развивающие гибкость, могут применяться в продолжение всех тренировочных занятий. К ним относятся упражнения акробатического характера, упражнения на растягивание, упражнения с широкой амплитудой движений.

Гибкость в сочетании с большой амплитудой движений требует своевременного и умелого расслабления мышц. Тогда при выполнении технического действия увеличивается путь приложения силы, появляются возможности для повышения движения.

При выполнении упражнений на растягивание (гибкость) не следует их доводить до появления болевых ощущений в мышцах. Упражнения для развития гибкости должны выполняться на каждой тренировке (рис. 15).

## ГЛАВА 6

# МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Если встречаются равные по технике и спортивному мастерству рукоборцы, то победит тот из них, у кого сильная воля, кто не боится трудностей, кто настойчивее, инициативнее и смелее. Недаром в подготовке рукоборца воспитанию волевых качеств - смелости, настойчивости, уверенности, находчивости - приходится уделять не меньшее внимание, чем развитию физических качеств и тактико-технической подготовке.

Армспортом начинают заниматься спортсмены с разными физическими данными и степенью развития морально-волевых качеств. При правильно построенном учебно-тренировочном процессе помимо таких качеств, как сила, выносливость и др., развиваются целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, умение преодолевать трудности, стоящие на пути к успеху.

Развитие волевых качеств, как и развитие любого физического качества, ведется также последовательно и постепенно. Нельзя стать сильным за короткий срок тренировок, нельзя стать вдруг неожиданно смелым, если раньше рукоборец смелостью не отличался.

Воспитание воли возможно только тогда, когда рукоборец в жизни и на тренировках постоянно и настойчиво преодолевает стоящие перед ним трудности. Упражнения технического действия (их проведение), задачи, стоящие перед рукоборцем в достижении победы в поединке, являются одним из главных средств воспитания волевых качеств. Если эти задачи ввиду их несложности рукоборец легко преодолевает, то эффект, стимулирующий проявление усилий, будет незначителен. Только то воспитывает и развивает волевые качества, что требует волевых и физических напряжений.

Постепенно, с ростом спортивного мастерства и развитием волевых качеств, нужно усложнять задачи, стоящие перед рукоборцем. Неуверенность в своих силах не позволяет проявлять все свои возможности в поединке и порождает трусость. Поэтому рукоборца надо убеждать в его силе, эффективности технических приемов, правильности методики тренировки, а также внушать ему веру в победу.

Использование морального состояния соперника. Ряд неудачных стартов приводит иногда к неуверенности в своих действиях. Такую неуверенность надо внушать сопернику с самого начала старта, встречая его действия заранее подготовленным контрприемом. Для проведения своего старта нужно выбирать моменты, когда внимание соперника отвлечено: либо он выбирает удобную позицию, либо старается удержаться в пределах стола при борьбе у его края.

Заставить соперника нервничать и горячиться - значит побудить его на необдуманные действия, неподготовленный старт. Со смелым и возбужденным соперником нужно держаться осторожно, так как он в любой момент может потерять над собой контроль. Нужно брать инициативу в свои руки, навязывать ему свою манеру и тактику или вызывать его на активные действия.

## ГЛАВА 7

# СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

### *7.1. Характеристика тренировочной деятельности в армспорте, ее связь с содержанием соревновательной деятельности.*

На спортивную тренировку в армспорте распространяются дидактические принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Кроме того, в тренировке имеют место специфические закономерности, которые надо учитывать при построении тренировочного процесса.

Для спортивной деятельности в армспорте характерна направленность к максимуму достижимого. Хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление пройти по пути спортивного совершенствования возможно дольше. Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития качеств, способностей, мастерства.

Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремление совершенства человека к высшим рубежам. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона и всенародного чествования за выдающиеся спортивные достижения).

Установка на высшие показатели в армспорте реализуется посредством соответствующего построения спортивной тренировки, использования наиболее действенных (в смысле получения тренировочного эффекта) средств и методов, углубленной (круглогодичной и многолетней) подготовки. Направленность к максимуму так или иначе обуславливает все отличительные черты спортивной тренировки: повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Эта закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному (в зависимости от этапа многолетнего спортивного совершенствования). На первых этапах, когда занятия проводятся в основном по типу общей подготовки и тренировочный процесс не имеет высших достижений, она носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется все более в полной мере.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в армспорте. В связи с этим при построении тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей рукоборца. Специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями рукоборца, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области армспорта и удовлетворить спортивные интересы. Напротив, ошибочный, не отвечающий индивидуальным качествам рукоборца выбор специализации в значительной мере сводит на нет и его усилия, и усилия тренера.

Путь к высшим спортивным достижениям неотделим от творческого поиска. Новое спортивное достижение всегда в той или иной мере открытие новых способов использования возможностей рукоборца, новых методов тренировки. В силу этого от рукоборца требуется не просто сознательное отношение к делу, а глубочайшее проникновение в его суть и постоянная творческая инициатива. Отсюда понятно особое значение, которое приобретают в спортивной тренировке общие педагогические принципы сознательности и активности.

Соревнования в армспорте - средство проявления всех сил и возможностей человека, воспитания его воли и характера. Соревнование - органическая часть процесса подготовки, призванная воспитывать волевые качества, необходимые для спортивной борьбы, контролирующая ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой - правильно подойти к наиболее важным стартам. Да и само участие в соревнованиях требует соблюдения научно обоснованных положений и правил. Система спортивных соревнований является специфичным методом управления подготовкой рукоборцев.

Соревновательная деятельность в армспорте складывается из показателей эффективности, разнообразия, активности, объема и разнообразия поединков. Наряду с этими составляющими в армспорте разработан еще один критерий - мастерство, выраженное через коэффициент спортивного мастерства (КСМ). Модель соревновательной деятельности показан на рис. 16.

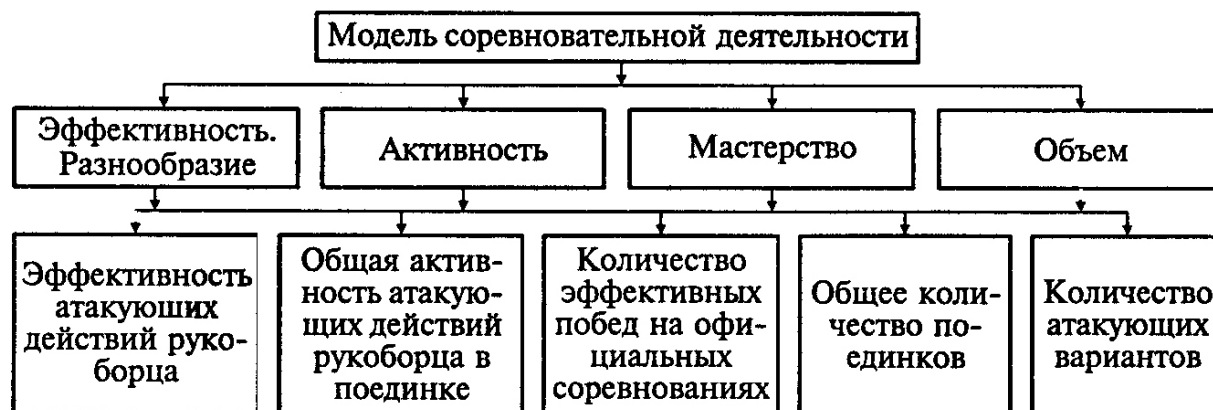


Рис. 16

Результативная активность атакующих действий характеризуется отношением количества результативных атакующих действий к чистому времени поединка. Показатели общей и результативной активности можно определить по команде в целом и для каждого рукоборца в отдельности.

Коэффициент спортивного мастерства с определенной мерой условности отражает технико-тактическую и физическую подготовленность рукоборца. Чем выше моторная плотность поединка, тем большие требования предъявляются к физической подготовке рукоборца. Грамотное и правильное исполнение технико-тактических действий без существенного нарушения правил игры отражает технико-тактическую подготовленность рукоборца.

Объем зависит от количества специальных упражнений, выполненных рукоборцем.

Разнообразие определяется количеством различных вариантов исполнения атакующих и контратакующих действий и в основном характеризует технико-тактический арсенал рукоборца.

Анализ соревновательной деятельности и подсчет коэффициентов по всем этим показателям дает возможность выявить положительные и отрицательные стороны в технико-тактической подготовке рукоборца. Сравнение этих показателей с показателями соперника позволяет создать наглядную картину о преимуществе или отставании в технико-тактической подготовке рукоборца и вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. С помощью количественных показателей соревновательной деятельности можно разработать статистическую модель для команды в целом и отдельно для рукоборца и динамическую модель с прогнозом на будущее.

Эффективность является одним из главных показателей соревновательной деятельности рукоборцев. Она отражает количество успешно выполненных технико-тактических действий.

Активность соревновательной деятельности отражает количество выполненных атакующих и контратакующих действий за время поединка и выражается в двух показателях активности: общей и результативной. Общая активность атакующих действий характеризуется отношением общего количества выполненных атакующих действий к чистому времени поединка. Аналогичным образом подсчитывается общая активность контратакующих действий, только в числителе - общее количество выполненных контрдействий. Результативная активность атакующих действий характеризуется отношением количества результативных атакующих действий к чистому времени поединка. Показатели общей и результативной активности можно определить по команде в целом и для каждого рукоборца в отдельности.

Коэффициент спортивного мастерства с определенной мерой условности отражает технико-тактическую и физическую подготовленность рукоборца. Чем выше моторная плотность поединка, тем большие требования предъявляются к физической подготовке рукоборца. Грамотное и правильное исполнение технико-тактических действий без существенного нарушения правил игры отражает технико-тактическую подготовленность рукоборца.

Объем зависит от количества специальных упражнений, выполненных рукоборцем.

Разнообразие определяется количеством различных вариантов исполнения атакующих и контратакующих действий и в основном характеризует технико-тактический арсенал рукоборца.

Анализ соревновательной деятельности и подсчет коэффициентов по всем этим показателям дает возможность выявить положительные и отрицательные стороны в технико-тактической подготовке рукоборца. Сравнение этих показателей с показателями соперника позволяет создать наглядную картину о преимуществе или отставании в технико-тактической подготовке рукоборца и вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. С помощью количественных показателей соревновательной деятельности можно разработать статистическую модель для команды в целом и отдельно для рукоборца и динамическую модель с прогнозом на будущее.

## **7.2. Структура спортивной тренировки**

Структура спортивной тренировки определяется ее объективными закономерностями, причем на конкретные формы ее построения влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни, календарь соревнований и т.д. С учетом протяженности времени, в пределах которого формируются те или иные звенья тренировочного процесса, различают:

- **МИКРОСТРУКТУРУ** - структуру отдельного тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);
- **МЕЗОСТРУКТУРУ** - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- **МАКРОСТРУКТУРУ** - структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Из микроциклов (обычно недельных) как из главных звеньев составляется вся годовая цепь занятий. Цикловое планирование тренировки по дням позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, осуществляемый не столько за счет дней отдыха, сколько путем целесообразного чередования различных тренировочных работ. В настоящее время рукоборцы тренируются 5 - 7 раз в неделю. Для начинающих достаточно 3-4 занятий в неделю.

Если каждый день повторять один и тот же комплекс упражнений, эффективность такой тренировки будет невысокой. В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле различных по задачам и нагрузке занятий. Здесь надо исходить из целесообразного распределения по дням разных по своей направленности и нагрузке упражнений.

Например, упражнения для силы мышечных групп (кисти), овладения элементами техники и ее упрочнения следует выполнять дважды в день и ежедневно; упражнения для развития силы средних групп мышц (предплечья, плеча и др.), овладения техникой армспорта при средних усилиях и повышения быстроты - 3-4 дня подряд; упражнения для развития общей выносливости (работой умеренной интенсивности) - ежедневно.

Упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием отягощений, приобретения специальной выносливости (работой, увеличенной по интенсивности и укороченной по времени относительно соревновательной), овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2-3 раза в неделю.

Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей ее, овладения техникой с проявлением усилий, близких к максимальным, поддержания гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике следует проводить дважды в неделю с интервалами в 2 - 3 дня. А когда дело доходит до проявления высших возможностей рукоборца в соревновательный период, тогда это лучше делать 1 - 2 раза в неделю.

Наряду с этим общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю. Двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты. И, конечно, нужны занятия для овладения техникой с максимальными усилиями, поддержания специальной работоспособности, а также активный отдых и участие в соревнованиях 1 раз в неделю.

Нужно понимать, что упражнения для развития того или иного качества и совершенствования техники имеют неодинаковую частоту повторений по дням. Надо помнить, что стоит только изменить условия выполнения упражнения, как оптимальная повторяемость по дням может измениться. Например, развитие гибкости с отягощениями уже целесообразно выполнять ежедневно или лучше через день. Также силовые упражнения с резиновым жгутом полезны в небольшом объеме при ежедневной тренировке.

Например, если накануне занятие посвящено развитию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то сегодня работать над улучшением техники надо менее интенсивно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительный результат. Большое значение имеет эмоциональный фон. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей обычно выполняется облегченная тренировка. В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из принципиальной последовательности:

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Развитие быстроты.
4. Развитие силы при усилиях 60-80% от максимальной.
5. Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
6. Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
7. Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
8. Развитие выносливости в работе большой мощности.
9. Развитие выносливости в работе умеренной мощности.

Принципиальная последовательность показывает, в каком порядке целесообразнее планировать занятия и связывать их между собой. Во всех случаях при распределении различных тренировочных занятий по дням недели должно иметь место правильное сочетание работы и отдыха. Это обеспечивается не только 1-2 днями отдыха для рукоборцев на определенных этапах, но, пожалуй, в большей мере таким оптимальным уровнем нагрузки в занятии, при котором спортсмен полностью восстанавливается к тренировке на другой день. Кроме того, используется чередование дней с большой и малой нагрузкой. Обычно после дня (или дней) со значительной нагрузкой следует день (или дни) с малой.

В динамике микроцикла предельные нагрузки чередуются с работой, поддерживающей тренированность, и активным отдыхом. Предельные нагрузки обычно включаются 1 - 2 раза в неделю. Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление после особо большой нагрузки в занятии накануне. Продолжительность микроцикла - неделя, но в зависимости от поставленной задачи он может составлять 3-14 дней. Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе. Обычно цикл повторяется на протяжении 1,5 - 2 месяцев в подготовительном периоде и 1 месяца в соревновательном. В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняется, но средства и методы, объем и интенсивность работы изменяются, так же как и условия, в которых проводится тренировка.

После того как решены задачи данного этапа тренировки и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл.



Важно учитывать то, что постоянное в течение продолжительного времени чередование различных тренировочных занятий, дней, прикидок или соревнований, а также дней активного и обычного отдыха на протяжении микроцикла создает привычный режим, обеспечивающий более высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни - это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать ни привычный цикл, ни привычный ритм тренировки по определенным дням недели. При выполнении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимы постоянные поправки, вносимые в соответствии с состоянием рукоборца, условиями занятий и др.

В зависимости от этапа и периода подготовки микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание.

Микроциклы (МЦ) можно классифицировать следующим образом:

- МЦ 1 - базовый**, или ООП, в котором решаются задачи преимущественно ОФП; проводится обычно в подготовительный период.
- МЦ 2 - вытягивающий**, предназначенный для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным величинам.
- МЦ 3 - учебно-тренировочный**, в котором имеет место обучение и совершенствование, чаще всего в занятиях с менее подготовленными рукоборцами; проводится обычно на втором этапе подготовительного периода.
- МЦ 4 - тренировочный**, который содержит совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление физических качеств, повышение психологической подготовленности, совершенствование спортивного мастерства.
- МЦ 5 - тренировочный (специальный)**; предназначен для использования на специальном подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальных компонентов подготовленности.
- МЦ 6 - тренировочный (ударный)**, в котором создаются наивысшие нагрузки, с тем чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в армспорте.
- МЦ 7 - предсоревновательный** (подводящий), обеспечивающий наилучшее состояние и высокую работоспособность рукоборца ко дню состязания.
- МЦ 8 - модельный**, в котором распределение тренировочной работы и нагрузки по дням недели, а также внешние условия соответствуют тому, что потребуется в соревновании.
- МЦ 9 - соревновательный**, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревновании.
- МЦ 10 - восстановительный**, направленный на восстановление от значительной нагрузки и психических напряжений средствами активного отдыха.

Приступая к построению микроцикла для своего подопечного, вы должны распределить по дням микроцикла все то, что у него включено в план тренировки на данный этап. Эта работа начинается с расчерчивания листа бумаги на семь вертикальных граф (если за основу принят недельный цикл), в каждую из которых и записывается все то, что предназначено для определенного дня. Прежде всего надо по дням распределить тренировочные занятия исходя из их преимущественной направленности. После этого содержание тренировки тоже расписывается по графам исходя из оптимального повторения по дням разных упражнений. Далее устанавливается на каждый день уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом. В каждую из граф записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки. В конечном счете разграфленный лист станет недельным планом тренировки.

Микроциклы входят в подготовку рукоборцев; содержание учебных и тренировочных занятий, активный и пассивный отдых, средства восстановления, контрольные испытания и многое другое.

Из микроциклов образуются средние циклы - так называемые мезоциклы, или этапы и периоды круглогодичной и многолетней подготовки. Каждому этапу в зависимости от его направленности соответствует определенное содержание микроцикла и количество его повторений. При этом может быть стереотипное повторение микроцикла (например, при обработке техники движений). Но обычно микроцикл повторяется лишь по преимущественной направленности тренировочных занятий и дней, тогда как подбор упражнений и их дозировка варьируются,



обеспечивая требуемую волнообразность нагрузки. В одном этапе могут сочетаться микроциклы с разной направленностью (например, после 2-3 тренировочных - один микроцикл активного отдыха или после серии особенно напряженных тренировочных микроциклов дается восстановительный).

При составлении программы этапа учитывайте то, что повторение микроциклов создает привычный и ритмичный режим тренировки, позволяющий рукоборцу подготовиться к высоким тренировочным нагрузкам в определенные дни и эффективно восстанавливаться после них. В современной подготовке рукоборцу обязательно надо пройти через ряд этапов, в каждом из которых осуществляется физическая, психологическая и техническая подготовка к последующему. В этом случае на каждом этапе тренировки в организме рукоборца, в его психологии происходят такие изменения, которые создают возможности для улучшения подготовленности на следующем этапе. Однако очень важно обеспечивать такое содержание этапов и периодов, в которых бы решались не только главная задача, но и другие сопутствующие задачи развития и совершенствования. Например, на общеподготовительном этапе, кроме основной задачи - обеспечить повышение ОФП, часто необходимо заниматься овладением и совершенствованием техники.

Далее рассмотрим круглогодичную (макро) тренировку рукоборца, которая является одним из определяющих условий для эффективности в достижении успехов в армспорте. Круглогодичность подготовки означает, что при разных вариантах планирования в году рукоборец ведет регулярную тренировку 11 мес., а 30 дней использует для восстановления и отдыха.

Периодизация в армспорте, ее деление на большие циклы, этапы и периоды, а также их соотношение и продолжительность обусловлены четырьмя факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, спецификой армспорта, уровнем подготовленности рукоборца, индивидуальностью развития его спортивной формы.

Особенно надо выделить роль календаря соревнований, в которых будут участвовать рукоборцы. Именно к этим срокам соревнований должен готовиться рукоборец, тренируясь на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день (дни) главного состязания и поддерживать ее на протяжении требуемого отрезка времени.

Развитие и совершенствование организма, его функциональных возможностей с биологической точки зрения применительно к требованиям армспорта должно протекать как приспособление к оптимальным тренировочным воздействиям, повторяющимся на протяжении стольких недель или месяцев, сколько необходимо организму для достижения нужного уровня подготовленности. Поэтому у каждого рукоборца развитие спортивной формы протекает по-своему - и по продолжительности, и по скорости повышения тренированности. Рассмотрим большой цикл подготовки, который состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного (основного) и переходного (заключительного). Первый период разделяется на этапы общеподготовительный и специальный подготовительный, а второй период - на предсоревновательный и соревновательный. Такая периодизация в большом цикле подготовки характерна для армспорта. Однако имеются и различия, которые заключаются в том, что большие циклы подготовки, ее периоды и этапы имеют разную продолжительность в армспорте и неодинаковое распределение в году. Это объясняется сроками соревнований.

Для разрядников и мастеров спорта, принимающих участие в международных встречах, первенстве России, необходимы одинаковые календарные сроки планирования круглогодичной тренировки. Только в этом случае будет обеспечена полноценная подготовка сильнейших рукоборцев к главным соревнованиям. В армспорте спортсмены проходят трехпериодный цикл перед каждым особенно ответственным состязанием - не более 3-4 раз в году. Следовательно, протяженность их большого цикла 3-4 мес. В таких случаях подготовительный период в начале годового цикла более длителен, чем в последующих больших циклах этого же года. Чтобы иметь представление о периодизации спортивной тренировки, достаточно рассмотреть один большой цикл, состоящий из периодов и этапов с учетом тех различий, которые названы выше.

**Подготовительный период** имеет исключительно важное значение, так как создает общий и специальный фундамент для специальной подготовки в соревновательном периоде. Недостаточная предварительная тренировка не может быть восполнена или заменена самой напряженной специальной подготовкой.

Основные задачи подготовительного периода: 1) приобретение и улучшение ОФП; 2) развитие силы, быстроты и других физических качеств применительно к армспорту; 3) укрепление моральных и волевых качеств; 4) овладение техникой и совершенствование в ней; 5) ознакомление с элементами тактики; 6) повышение уровня знаний в области теории и методики армспорта, а также гигиены и самоконтроля.

**Соревновательный период.** Подготовка в этом периоде нацелена на достижение высоких спортивных результатов. На основе специального фундамента, возросшей технической, тактической, а также психологической подготовленности осуществляется специальная тренировка, занимающая в подготовке рукоборца главное место. Нужно обратить внимание, что близкие старты в этом периоде значительно повышают стремление рукоборцев успешнее тренироваться. Здесь надо особенно внимательно регулировать нагрузки рукоборцев, так как именно в этом периоде возможны случаи перенапряжения и перетренировки.

Основные задачи соревновательного периода:

- 1) дальнейшее повышение уровня развития физических и морально-волевых качеств применительно к армспорту;
- 2) совершенствование и закрепление спортивной техники;
- 3) овладение тактикой и приобретение опыта соревнований;
- 4) поддержание ОФП и СФП на достигнутом уровне;
- 5) повышение теоретической подготовленности; 6) дальнейшее решение задач по воспитанию.

Переходный (заключительный) период. Этот период имеет большое значение. Дело в том, что регулярные, на протяжении многих месяцев, занятия с большими нагрузками и часто с однообразными физическими упражнениями, соревнования в этих упражнениях и постоянная волевая направленность на улучшение спортивных результатов вызывают к концу соревновательного периода усталость. Как известно, мышечная усталость проходит быстро, в худшем случае - через несколько дней. Но к концу спортивного сезона все чаще наблюдается утомление не мышц, а центральной нервной системы рукоборца. Чем усиленнее тренируется рукоборец, а главное, чем чаще и напряженнее он борется в различных соревнованиях, тем больше необходим ему отдых.

Цель заключительного периода - подвести рукоборца к началу тренировки в новом большом цикле полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим физический и технический уровень.

### **7.3. Планирование в армспорте**

Без планирования невозможно добиться высоких показателей в соревновательной деятельности в армспорте. Речь идет о четком и научно обоснованном планировании, включающем в себя систему заранее разработанных на определенный срок организационных и методических мероприятий, позволяющих с наибольшей эффективностью решать задачи спортивной подготовки. Планирование тренировочного процесса необходимо осуществлять с учетом последних достижений науки и практики.

Хорошо разработанная система применения средств и методов тренировки позволяет с высокой эффективностью управлять тренировочным процессом, исключать элементы случайностей и ошибок. Эффективность управления достигается при использовании методов педагогического, медико-биологического и психологического контроля за уровнем подготовленности рукоборцев и учета проделанной ими работы. Успехи в армспорте зависят от многих факторов: состояния здоровья рукоборцев, их физического развития, функционального состояния и степени тренированности, уровня технико-тактической, физической и морально-волевой готовности.

Контроль за всеми этими факторами позволяет предотвратить явление перетренированности, дает возможность по ходу тренировочного процесса вносить необходимые коррективы. Учет проделанной работы позволяет на основе анализа, сопоставления, разбора осуществлять дальнейшее планирование учебно-тренировочной работы и определять сдвиги в спортивных

показателях. Различают следующие виды планирования: перспективное (2-8 лет); текущее (годовое); оперативное (на месяц, неделю, одно тренировочное занятие).

Учет процесса тренировки и запись данных контроля осуществляется в специальном журнале. Фактическое выполнение плана тренировки фиксируется в месячной программе и затем постепенно переносится в годичный план.

Ход подготовки рукоборцев контролируется в следующих направлениях: фиксация физического выполнения индивидуальной программы по объему, интенсивности, планированию и другим аспектам тренировочного процесса; ежедневное определение состояния рукоборца, его работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления, настроения, желания тренироваться, поведения и др.

Осуществляется это путем опроса рукоборцев, а также нашими наблюдениями за ходом тренировки и ее результативности в одном и том же упражнении ежедневно и в разные дни и т.д. Измерения уровня компонентов подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости, скорости и др.) проводятся путем контрольных упражнений, подобранных применительно к особенностям армспорта.

Велико разнообразие контрольных упражнений, и с их помощью можно измерять уровни многих компонентов. Вместе с тем надо учитывать, что такие показатели большей частью свидетельствуют об уровне комплекса компонентов при ведущей роли основного среди них. Для более подробной характеристики подготовленности рукоборца, его физических, биомеханических, физиологических, психологических и интеллектуальных возможностей необходимо применять самые различные методы, в том числе медицинские и научные.

Показатели приводятся на основе следующих положений:

- весь составленный нами комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности 4 раза в год рекомендуем проводить в начале и середине подготовительного периода, то же - для соревновательного периода;
- более узкий круг контрольных упражнений для наблюдения за динамикой наиболее важных физических качеств и выявления отставания в функциональных и двигательных навыках рукоборца - не менее 1 раза в месяц;
- найти отстающие звенья (компоненты) можно также работой до сильного утомления. В этом случае рукоборец субъективно определяет, когда дает о себе знать сначала одна трудность, потом другая, потом третья и т.д. Разумеется, это может возникнуть в сумме.

Наблюдая за рукоборцем в этом опыте, увидите, как и что изменяется в его движениях, они тоже скажут о многом. Сроки контроля приводят в соответствие с особенностями периодизации тренировки в армспорте и календарем состязаний, наблюдение за уровнем спортивной техники и ходом ее совершенствования осуществляется с помощью видеоманитофона и кино съемки (с последующим анализом совместно с рукоборцами).

По возможности используются специальные приборы срочной информации. Постоянно применяются:

- визуальный метод определения изменений в технике (за столом), которым выявляется эффективность и результативность движений, и т.д.;
- наблюдение за ходом совершенствования тактики ведется визуально, с помощью графической записи и приборов
- фиксирование всех результатов, показанных рукоборцем в прикидках и соревнованиях любого масштаба с указанием задач, которые были в них поставлены (показать наивысший результат, проверить тактический вариант и др.).

Результаты поединка служат основными показателями подготовленности рукоборцев и их состояния. Кроме того, силы рукоборцев проверяют в прикидках на тренировке. Результаты в армспорте говорят об очень многом и, безусловно, позволяют определить уровень подготовленности в целом. Конечно, надо учесть, что подавляющее большинство рукоборцев, как правило, достигают в прикидках меньших успехов, нежели в соревнованиях.

Советуйте рукоборцам при выполнении упражнений обращать внимание на свои ощущения. Эта субъективная информация очень полезна. Например, чувство растяжения мышц

антагонистов говорит о малой гибкости; значительное утомление мышц, ощущение боли в них - о недостаточной силе и слабой специальной выносливости, о нарушении ритма и правильности дыхания, малой интенсивности и др.; возникновение большого возбуждения - о неуверенности перед упражнением и недостаточной смелости.

#### **7.4. Совершенствование спортивного мастерства**

Совершенствование спортивного мастерства ведется в соответствии с годовым планом по периодам тренировки.

В подготовительном периоде в тренировочной работе по армспорту, закладывается база физической, технической и тактической подготовки, необходимая для достижения высоких результатов в основных соревнованиях года.

На первом этапе подготовительного периода (3-4 мес.) основное внимание обращают на повышение специальной физической подготовки, совершенствование техники реализации преимущества и основных приемов достижения преимущества.

Основной формой учебно-тренировочного процесса с рукоборцами-разрядниками, так же, как и с начинающими, являются групповые занятия. Но в них наряду с разнообразными упражнениями с партнером систематически включаются индивидуальные задания.

В подготовительной части занятия на протяжении всего этапа ведется тщательная работа по совершенствованию техники достижения преимущества. После упражнений в реализации преимущества рукоборцы тренируются в достижении преимущества из разных положений.

В основной части занятий на первом этапе подготовительного периода внимание обращается на совершенствование координации при выполнении основных атакующих, контратакующих приемов. Необходимо добиваться точности и легкости движений и при занятиях с тренером (партнером), и при выполнении отдельных приемов и разнообразных сочетаний. В основной части занятий на первом этапе подготовительного периода проводятся упражнения с партнером, индивидуальные занятия по заданию.

Индивидуальные занятия носят преимущественно техническую направленность - совершенствование отдельных атакующих и контратакующих действий при многократном повторении приемов в относительно простой обстановке. Главное внимание уделяется четкости согласования движений руки, туловища и ног и непринужденности выполнения приемов, развитию навыков вариативного выполнения приема в различных условиях.

Постепенно тренировочные упражнения усложняются. Тренер все чаще переходит к построению схваток, в которых рукоборец должен быстро переключаться с одних приемов на другие.

Основной формой учебно-тренировочного процесса начинающих рукоборцев в общеобразовательных школах, учебных учреждениях и вузах являются групповые занятия.

Каждое занятие строится по рабочему плану, который разрабатывается тренером на период обучения, квартал или месяц на основании программы и учебного плана. Групповой урок проводится по типовому плану.

Подготовительная часть урока начинается с построения группы, рапорта и проверки присутствующих. Тренер сообщает тему занятия и краткое его содержание. Полезно задать два-три контрольных вопроса по содержанию предыдущих занятий (по терминологии изучаемых приемов, технике их выполнения, тактике применения и т.д.). Это помогает занимающимся сосредоточиться и повышает их активность.

В этой части проводится упражнения разминочного характера, т.е. подготовка организма к предстоящей основной работе.

Основная часть урока строится, как правило, по следующей схеме:

- 1) повторение (совершенствование) приемов, изученных на предстоящих занятиях;

- 2) разучивание и совершенствование новых приемов и упражнений;
- 3) тренировка в применении приемов в упражнениях с партнером, в учебных и тренировочных поединках.

При упражнении с партнером необходимо добиваться ясного понимания поставленных задач и способов их выполнения. Вот почему тренер должен четко объяснять упражнения, правильно показывать и контролировать их выполнение в ходе занятий.

На каждом занятии надо отрабатывать как атакующие, так и контратакующие действия. Это позволяет от выполнения отдельных приемов переходить к схваткам, включающим разнообразные действия.

В конце основной части занятия отводится 15 - 20 мин на упражнения в "контрах", схватки по заданию или тренировочные. Тренер нацеливает начинающих рукоборцев на тактическое обыгрывание соперника и технически правильное выполнение приемов. С приобретением навыков ведения схваток по заданию необходимо проводить на занятиях учебные соревнования на 3 - 5 поединков. Эти соревнования позволяют более успешно совершенствовать техническое и тактическое мастерство.

После соревнований проводится краткий тактико-технический разбор поединков с анализом удачных и неудачных действий.

Заключительная часть занятий. Чтобы лучше воспринимать замечания и указания тренера по итогам занятия, рукоборцам необходимо прийти в относительно спокойное состояние. Это достигается спокойной ходьбой, упражнениями на расслабление.

В конце занятия тренер подводит итоги и дает задание на самостоятельную подготовку.

### 7.5. Специализированная подготовка

Специализированная подготовка рукоборцев высокого класса осуществляется эффективно в условиях, предусматривающих возможность сочетания тренировки с учебной или производственной деятельностью, с учетом минимальных потерь времени и энергии на деятельность, не связанную с повышением спортивного мастерства, учебой или работой. Примером рациональной организации специализированной подготовки могут служить спортивные школы, где предусмотрено решение спортивных учебных и бытовых вопросов в рамках замкнутого цикла по "принципу звезды" (рис. 17).

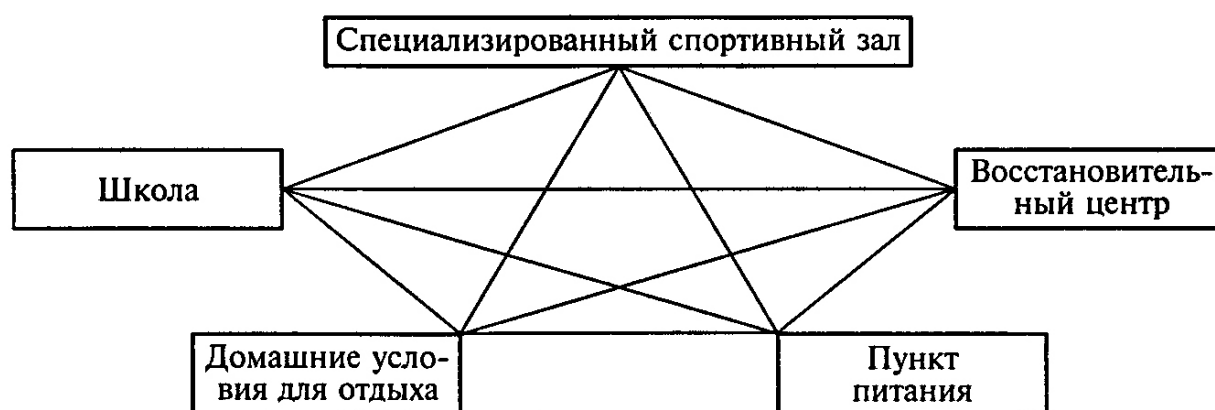


Рис. 17. Замкнутый цикл специализированной подготовки

Подобным образом должна организовываться подготовка рукоборцев и на централизованных сборах.

Занятия проводятся в специализированных залах, в которых тренируются только рукоборцы. Современный зал армспорта должен быть оснащен не только стандартным оборудова-

нием для занятий армспортом, но также дополнительным инвентарем: снарядами, тренажерами, различными техническими средствами и устройствами, облегчающими учебно-тренировочный процесс. Дополнительное оборудование должно группироваться по назначению, связываться с технической или психологической подготовкой рукоборцев.

При специализированных залах необходимо иметь методические кабинеты, оснащенные кино- и фотоаппаратурой, магнитофонами, наглядными пособиями, учебно-методической литературой.

Периодически, согласно инструкции по технике безопасности, необходимо проверять техническое состояние оборудования и инвентаря. Особенно тщательной проверке подвергаются крепежные детали тренажеров и т.д.

Безопасность занятий армспортом должна обеспечиваться:

- оснащением спортивных залов оборудованием, которое отвечает принятым стандартам, а также размещением снарядов согласно специальным инструкциям;
- методически грамотным построением занятий с учетом подготовленности рукоборцев, их пола, возраста, индивидуальных особенностей;
- организацией системы помощи, страховки, исключающей серьезные травмы;
- врачебно-педагогическим контролем за состоянием здоровья и самочувствием занимающихся.

## ГЛАВА 8

# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

### 8.1. Документация соревнований

Календарь соревнований, Положение о соревновании, классификационная, или специально разработанная, программа и правила соревнований относятся к руководящей документации, а заявки, график соревнований, протоколы и отчеты - к рабочей.

Календарь соревнований составляется обычно на год всеми спортивными организациями, начиная с вышестоящих (российских).

В Положении о соревновании должны указываться дата, место проведения, возраст, состав команды, виды армспорта (имеется в виду борьба левой, правой рукой или двоеборье), программа, условия зачета, награждение. Положение может влиять на развитие весовых категорий путем поощрения коэффициентами. Например, команда не выставила участника в одной весовой категории, значит, снимается определенное количество очков.

Заявки на участие в соревнованиях подразделяются на предварительные, с указанием количества команд или рукоборцев, и именные, которые составляются по определенной форме и подаются в день приезда.

График соревнований - важный документ, от которого зависят не только четкость и своевременность выхода на поединок, но и зрелищность, и объективность оценки, и результаты первенства. Он составляется исходя из общего числа участников с учетом представительства в отдельных весовых категориях.

Так, соревнования с количеством участников 120 и выше проводятся в 3 дня:

- 1-й день - приезд и опробование мест соревнований (1 ч на каждые 2-3 команды);
- 2-й день - соревнования левой рукой (женщины и мужчины);
- 3-й день - соревнования правой рукой (женщины и мужчины).

Последовательность мужских и женских поединков находится в компетенции главного судьи. Это оговаривается при составлении Положения о соревнованиях.

График и состав команды должны быть помещены на доске объявлений и переданы главному судье, судье-информатору, судье при участниках и судье-радисту.

В отчете необходимо поместить характеристику соревнований (решение поставленных задач, условия, организация, дисциплинированность, количество зрителей и т.д.); результаты; выводы с оценкой работы проводящей организации, главной судейской коллегии, судей и другого обслуживающего персонала.

### 8.2. Подготовка соревнований

Подготовка соревнований проводится в 3 этапа.

На первом этапе необходимо определить даты и место проведения, своевременно разослать Положение, утвердить главную судейскую коллегию, составить смету, создать оргкомитет или назначить ответственных за проведение мероприятия.

В содержание второго этапа входят:

- 1) знакомство с условиями соревнований, Положением, сметой, предварительными заявками;
- 2) изготовление афиш, программ, билетов участников, значков и т.д.;
- 3) составление графика, подготовка места соревнований, комплектование судейской коллегии, секретариата и рабочей бригады;
- 4) пропаганда предстоящих соревнований (публикация в прессе, выступления по радио и телевидению, показательные выступления рукоборцев, распространение афиш и пригласительных билетов, разработка сценария открытия соревнований);



- 5) проверка готовности мест соревнований, подсобных помещений, магнитофонов, радиоаппаратуры, электроосвещения, табло, судейских футболок;
- 6) комплектование судейских бригад, назначение арбитров и состава апелляционного жюри, подготовка карточек участников, сводных таблиц личного и командного первенства, значков различия для судей и других лиц обслуживающего персонала.

На третьем этапе подготовки главная судейская коллегия информирует участников, тренеров и представителей о предстоящих совещаниях, графиках опробования и соревнований, уточняет составы команд и судейских бригад, организует семинар для судей и пробное судейство. Во время пробного судейства члены главной судейской коллегии или апелляционного жюри проверяют работу судейских бригад и определяют кураторства на поединки.

### **8.3. Проведение соревнований**

Обычно соревнования начинаются с парада, приветствия и подъема флага чемпионами или победителями предыдущих соревнований по армспорту. Однако могут быть и другие варианты. Например: парад и показательные выступления проводятся в день опробования или на соревнованиях с большим количеством участников.

Во время соревнований необходимо: представлять участников перед началом потока или во время вызова на попытку (фамилия, имя, город, спортивное общество, спортивное звание); информировать о ходе спортивной борьбы после схватки с соперником; давать исторические справки об армспорте, отдельных соревнованиях.

К награждению победителей необходимо привлекать известных в армспорте тренеров, судей, ветеранов армспорта, спонсоров и руководителей спортивных организаций.

Виды соревнований. Результаты спортивных соревнований - основной критерий оценки деятельности тренера и спортсменов. К соревнованиям тренер должен допускать тех рукоборцев, которые освоили программные комбинации, так как недостаточно подготовленные спортсмены могут получить серьезные травмы. Поэтому для начинающих рукоборцев нужно проводить соревнования только с новичками. С рукоборцами, осваивающими разрядные нормативы, соревнования (турниры) могут проводиться по облегченной программе.

Соревнования бывают следующих видов; классификационные, личные, командные, лично-командные, отборочные, матчевые встречи, чемпионаты, кубки, конкурсы.

Они проводятся по территориальному (муниципальные, городские, областные, республиканские, российские) и ведомственному принципу (ДСО, учебные заведения, колледжи, лицеи, школы и т.д.).

Судейство соревнований в армспорте - процесс чрезвычайно сложный в связи с быстротечностью выполнения схватки.

В своей работе судья должен руководствоваться классификационной программой, правилами соревнований и указаниями главной судейской коллегии.

Объективно и качественно оценивать поединки можно лишь при хорошем знании техники и большом опыте судейства. Судейство начинается с учета ошибок или невыполнения команд рукоборцем.

Судья фиксирует ошибки. При двух замечаниях или фальстартах поражение засчитывается рукоборцу, который совершил эти ошибки (подробнее см. раздел 8.5).

### **8.4. Подготовка рукоборца к участию в соревнованиях**

Выступать в соревнованиях в полную силу, с использованием всех своих возможностей - дело не простое. Тут нужны опыт, умение распределять свои силы, подойти к соревнованиям в состоянии наивысшей готовности.



Нередки молодые рукоборцы до самого соревнования продолжают напряженные тренировки, стараясь еще раз проверить свою готовность.

Они предлагают сопернику бурный темп в тренировочных поединках, проводят продолжительные изнурительные тренировки, стараясь наверстать ранее упущенное и недоделанное. Таких рукоборцев, как правило, ожидает разочарование. Они излишне растрачивают энергию, не отдыхают и в ответственной встрече выходят к столу вялыми.

Другие впадают в иную крайность: за много дней до соревнования почти полностью прекращают тренировки. Дают себе продолжительный отдых, чем снижают свою работоспособность, теряют "чувство стола" и тренированность. Перерыв на отдых делать нужно, но не более чем на два дня до соревнований. И это должен быть активный отдых, заполненный прогулками, играми и другими развлечениями.

За день до соревнований рукоборцам, сбавляющим вес, полезно сходить в баню и хорошо попариться.

Накануне соревнований нужно обязательно провести тренировку за столом в среднем или ниже среднего темпа, чтобы хорошо пропотеть, опробовать все свои технические приемы. Тренировка должна быть ненапряженной, но продолжительной.

В предсоревновательные дни не нужно думать о предстоящих поединках. Просмотры кинофильмов, спектаклей, прогулки, игры - вот чем надо заполнять свободное время. Распорядок дня и питание должны быть обычными. Можно лишь воздержаться от излишнего употребления жидкости и объемных малокалорийных продуктов; включать в рацион молочные блюда, яйца, сахар, но тоже без излишеств.

Некоторые рукоборцы, чтобы выступить в более легкой весовой категории, сбавляют вес перед соревнованиями. С этим согласиться можно, если сбавление веса не превышает 3-3,5 кг. Практика показывает, что некоторые "сгонщики" пренебрегают этим правилом и сбавляют гораздо больший вес. В результате они иногда добиваются успеха в соревнованиях, но зато теряют здоровье. Спортивная жизнь "сгонщиков" недолгая, при излишней сгонке массы катастрофически убывают сила, выносливость и в особенности быстрота.

Примеров, когда "сгонщики" добиваются успеха, гораздо меньше, чем примеров, когда они терпят поражение.

Важно точно подогнать вес к началу взвешивания. В первый день соревнований взвешивание начинается за 4 ч, в последующие дни - за 2 ч до начала.

По окончании взвешивания производится жеребьевка участников, на основании которой судейская коллегия составляет пары в каждой весовой категории.

После взвешивания следует слегка позавтракать, но не наедаться вдоволь, так как пища до начала поединка не успеет перевариться и бороться будет трудно. Надо помнить правило: лучше выходить к столу с легким ощущением голода, чем сытости. Рукоборцы, которые нарушали это правило, почти всегда терпели неудачу. Следует воздержаться от употребления излишнего количества жидкости.

Чтобы сразу войти в ритм соревнований, нужно посмотреть несколько поединков, а потом уйти из зала на прогулку. В зал следует вернуться лишь за две-три пары до своего поединка, провести разминку и подготовиться к выходу к столу.

Количество соревнований для каждого рукоборца должно быть строго определено. Редкое участие в соревнованиях отрицательно сказывается на соревновательном опыте рукоборца, тормозит его спортивный рост. Излишне частые соревнования изматывают рукоборца. Особенно это опасно для молодых и недостаточно тренированных. Четыре-шесть соревнований в году, из них два-три важных, для рукоборца вполне достаточно. Практически рукоборцы участвуют в восьми-девяти соревнованиях в сезон.

Рукоборцам, которые претендуют на высокие места, приходится проводить несколько поединков в день, а за весь турнир их может быть шесть-семь. Ясно, что придется встречаться с различными по силам и мастерству соперниками, по-разному нужно будет и готовиться к ним. Свои силы следует распределять в соответствии с классом соперника. С более слабым соперником следует стремиться к чистой победе за более короткое время. Это улучшит командное положение и в дальнейшем обеспечит более благоприятные условия перед поединками с основными противниками.

### **8.5. Правила соревнований по армспорту**

Характер проведения соревнований. По характеру проведения соревнований по армспорту делятся на личные, командные и лично-командные.

В личных соревнованиях определяются места, занятые участниками в каждой весовой категории и в абсолютном первенстве.

В командных соревнованиях определяются места команд.

В лично-командных соревнованиях определяются места, занятые участниками и командами (распределение очков для команд за участников, занявших: 1-е место - 10 очков, 2-е место - 7 очков, 3-е место - 5 очков, 4-е место - 4 очка, 5-е место - 3 очка, 6-е место - 2 очка).

Способы проведения соревнований. Соревнования проводятся: а) по системе с выбыванием после двух поражений; б) по олимпийской системе (с выбыванием после первого поражения).

Возрастные группы участников соревнований:

- девушки и юноши - 15 - 16 лет;
- девушки и юниоры - 17-18 лет;
- взрослые - женщины и мужчины - 19 лет и старше.

К соревнованиям допускаются спортсмены: занимавшиеся армспортом не менее 6 мес., заявленные лично или тренером, прошедшие медицинский осмотр до начала соревнований.

Допуск к соревнованиям осуществляется мандатной комиссией по заявкам установленной формы и при предъявлении документа, удостоверяющего личность участника. Каждый участник выступает только в той весовой категории, в которой он заявлен.

Мандатная комиссия утверждается организацией, проводящей соревнования. В мандатную комиссию входят: председатель комиссии, главный судья или его заместитель, главный секретарь соревнований, представитель организации, проводящей соревнования.

Ответственность за допуск участников к соревнованиям несут председатель мандатной комиссии и представитель организации, проводящей соревнования.

Участники делятся по версии WAF (Всемирной федерации армспорта) на следующие весовые категории:

| <b>Женщины</b>     |                   | <b>Мужчины</b>     |                   |
|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| <i>Правая рука</i> | <i>Левая рука</i> | <i>Правая рука</i> | <i>Левая рука</i> |
| до 45 кг           | до 50 кг          | до 50 кг           | до 50 кг          |
| до 50 кг           | до 60 кг          | до 55 кг           | до 60 кг          |
| до 55 кг           | до 70 кг          | до 60 кг           | до 70 кг          |
| до 60 кг           | до 80 кг          | до 65 кг           | до 80 кг          |
| до 65 кг           | свыше 80 кг       | до 70 кг           | до 90 кг          |
| до 70 кг           |                   | до 75 кг           | до 100 кг         |
| до 80 кг           |                   | до 80 кг           | до 110 кг         |
| свыше 80 кг        |                   | до 85 кг           | свыше 110 кг      |
|                    |                   | до 90 кг           |                   |
|                    |                   | до 100 кг          |                   |
|                    |                   | до 110 кг          |                   |
|                    |                   | свыше 110 кг       |                   |

Взвешивание и жеребьевка участников. Взвешивание участников проводится накануне соревнований для всех весовых категорий, но не ранее чем за 18 часов до начала соревнований. Участники взвешиваются обнаженными. Перед взвешиванием они обязаны предъявить документ с фотографией, удостоверяющий личность. Участник, опоздавший на взвешивание, к соревнованиям не допускается. Взвешивание проводит судейская бригада, в которую входят: заместитель главного судьи, секретарь, 2-3 судьи и врач. При взвешивании на двух и более весах число членов судейской бригады соответственно увеличивается.

Жеребьевка проводится во время взвешивания для всех участников без исключения.

Участник, не прошедший процедуры взвешивания и жеребьевки, к соревнованиям не допускается.

Участник обязан:

- знать и строго соблюдать настоящие правила Положения о соревнованиях и их программу;
- быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судьям и лицам, проводящим и обслуживающим соревнования;
- в случае травмы или заболевания после окончания определенного тура соревнований в своей весовой категории предоставить в главную судейскую коллегию медицинскую справку с указанием причины, по которой не может продолжить участие в соревнованиях;
- немедленно являться по вызову судейской коллегии. Участник имеет право:
- обращаться в судейскую коллегию через представителя или капитана своей команды;
- до начала взвешивания проводить контроль своей массы на всех весах официального взвешивания;
- при необходимости обращаться к врачу соревнований.

Костюм участников соревнований. Участники соревнований выступают в спортивной обуви и одежде; руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены. Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь обрубальные кольца и перстни на пальцах.

Использовать на одежде и обуви эмблемы и товарные знаки коммерческих фирм и организаций допускается только с разрешения организаторов соревнований.

Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко острижены. Бейсбольная кепка поворачивается назад козырьком.

Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя, если это предусмотрено Положением.

Представитель (тренер или капитан) является руководителем команды и осуществляет необходимую связь между судейской коллегией и участниками.

Представитель (тренер или капитан) несет ответственность за дисциплину участников как на соревнованиях, так и в местах размещения и питания.

Представитель (тренер или капитан) участвует в совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

В случае несогласия с результатом представитель команды (капитан) должен до начала поединка за данным столом сделать устное заявление о том, что будет подаваться письменная апелляция (протест). Судьи, обслуживающие спорный поединок, отстраняются на время решения спорной ситуации от судейства.

В течение 10 мин с момента устного заявления представитель команды (капитан) должен подать в судейскую коллегию через главного секретаря апелляцию (протест) в письменном виде с четким обоснованием причины несогласия с результатом поединка со ссылкой на пункты правил соревнований. За главным судьей остается право принять апелляцию (протест) или отклонить. Если главный судья принимает (протест), то он создает апелляционное жюри из нейтральных судей в составе председателя апелляции, двух и более членов. Апелляционным жюри могут быть использованы (по решению председателя) видеоматериалы, опрошены представители, спортсмены, судьи (обслуживающие поединок). Главный судья не может опрашивать апелляционное жюри. Никто не имеет право вмешиваться в работу апелляционного жюри.

Решение апелляционного жюри является окончательным, изменениям и обжалованию не подлежит. Ему обязаны подчиняться все: главный судья, судейская коллегия, представители (капитаны) команд, спортсмены.

Устные заявления и письменные апелляции (протесты) принимаются только от официальных представителей (капитанов) команд.

Представителям, тренерам, капитанам команд запрещается вмешиваться в работу судей и лиц, проводящих соревнования. За невыполнение своих обязанностей и некорректные поступки по отношению к соперникам, судьям и зрителям представитель, тренер, капитан команды могут быть дисквалифицированы с последующим рассмотрением их поступка в дисциплинарной комиссии Российской Федерации армспорта.

Все участники соревнований должны вести себя достойно, корректно относиться к соперникам. В противном случае их могут дисквалифицировать и снять с соревнований.

## **8.6. Судейская коллегия**

На чемпионатах и первенствах России и всероссийских турнирах, проводимых Российской федерацией армспорта, международных турнирах, чемпионатах Европы и мира к судейству могут быть допущены по представлению Российской федерации армспорта только судьи, имеющие соответствующие категории и аттестацию коллегии судей этой федерации.

Состав судейской коллегии. Судейская коллегия для обслуживания соревнований назначается судейской комиссией федерации и утверждается спортивной организацией, проводящей соревнования. Судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителя, главного секретаря, технических секретарей, рефери, информаторов, врача, коменданта соревнований.

Главный судья несет ответственность за проведение соревнований перед организацией, проводящей их, и федерацией армспорта.

### **Главный судья обязан:**

- проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря, необходимую документацию, их соответствие настоящим правилам;

- руководить проведением соревнований в соответствии с настоящими правилами и Положением о соревнованиях (выполнение обязательно для участников, судей и представителей команд);
- проверить и утвердить составы пар участников на каждый круг;
- своевременно выносить решения по протестам, поступившим от представителей (тренеров и капитанов) команд;
- проводить заседания судейской коллегии перед началом соревнований и по их окончании для подведения итогов и утверждения результатов, а также в тех случаях, когда это необходимо по ходу турнира;
- утвердить оценку работы каждого члена судейской коллегии;
- сдать отчет и протоколы за своей подписью и подписью главного секретаря в организацию, проводящую соревнования, не позднее чем через 3 дня после их окончания.

**Главный судья имеет право:**

- отменить соревнования, если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь окажутся непригодными;
- прекратить соревнования или сделать временный перерыв в случае неблагоприятных условий, мешающих нормальному проведению соревнований;
- внести изменения в программу и расписание соревнований, если в этом возникла необходимость;
- отстранить от работы судей, совершивших грубые ошибки или несправляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей (об этом главный судья должен сообщить в соответствующую судейскую коллегию федерации);
- не допускать к соревнованиям участников, которые по спортивной квалификации и другим качествам не отвечают требованиям настоящих правил или Положения о данных соревнованиях;
- снять с соревнований участников, технически не подготовленных допустивших грубые нарушения настоящих правил и некорректное отношение к соперникам, зрителям или судьям;
- отстранить представителей, тренеров, капитанов команд, допустивших грубость по отношению к участникам соревнований, судьям, обслуживающему персоналу или зрителям;
- задержать объявление результатов и вынести окончательное решение после дополнительного обсуждения, если мнения судей расходятся.

Заместитель главного судьи вместе с главным судьей руководит соревнованиями и несет ответственность за их проведение. При отсутствии главного судьи заместитель выполняет его функции.

Главный секретарь ведет протоколы заседаний судейской коллегии, проводит жеребьевку и определяет порядок встреч по турам, оформляет распоряжения и решения главного судьи, принимает заявления, регистрирует их и передает главному судье, ведет судейскую документацию, руководит работой секретариата, по решению главного судьи дает сведения информатору, представителям и корреспондентам.

Главный секретарь представляет главному судье соревнований необходимые данные для отчета о соревнованиях.

**Рефери назначается из числа наиболее подготовленных судей.** Он следит за ходом поединка, оценивает действия рукоборцев и объявляет победителя.

Рефери приглашает рукоборцев к поединку (рис. 18, а) и следит за правильностью стартовой позиции (рис. 18, б).

Если в течение 1 мин рукоборцы не заняли правильной позиции, рефери устанавливает захват (рис. 18, в).

Если в процессе установки стартового положения рукоборец не выполняет команды, то рефери имеет право объявить ему предупреждение.

Если оба рукоборца не выполняют команды, то предупреждения объявляются одновременно обоим.

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.

Некорректным для рефери считается обслуживание поединков с участием рукоборцев одного с ним клуба, общества, региона.

**Боковой судья является помощником рефери.** Он занимает позицию напротив рефери, принимает участие в установлении стартового положения, оценивая правильность постановки рук рукоборца, находящегося слева от него; сразу после начала поединка приседает или уходит в сторону, чтобы не мешать зрителям смотреть поединок, ведет наблюдение за ходом поединка, положением ног, фиксирует нарушения правил соперниками.

**Боковой судья обязан:**

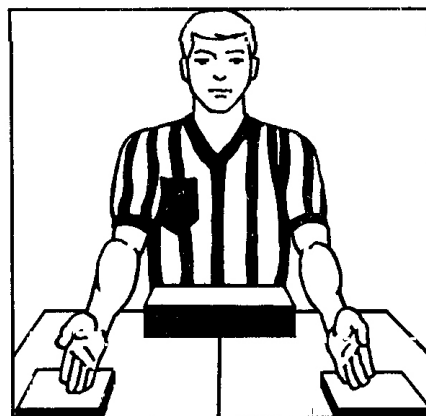
- дублировать жесты рефери;
- своевременно сообщать рефери о нарушении правил;
- в случае ошибки рефери в результате поединка апеллировать к главному судье соревнований.

Боковому судье запрещается самостоятельно останавливать поединок, объявлять предупреждения.

**Технический секретарь** ведет протокол поединка. В соответствии с решением рефери он фиксирует победу или поражение участников и представляет протокол главному секретарю (см. Приложение).

**Судья-информатор** объявляет программу и порядок проведения соревнований, сообщает зрителям о ходе поединка и его результаты, состав очередных пар, поясняет отдельные положения правил соревнований, дает спортивные характеристики участникам. Вся информация о ходе соревнований и результатах поединков дается только с разрешения главного судьи или его заместителя.

**Комендант соревнований** отвечает за подготовку мест проведения соревнований, наличие столов, мест для участников, зрителей, оформление и радиофикацию помещения, следит за порядком, а также выполняет все указания главного судьи и представителя организации, проводящей соревнования.



а



б



в

Рис. 18:

а — рефери приглашает рукоборцев к поединку; б — стартовая позиция рукоборцев; в — рефери сам устанавливает захват

**Врач соревнований** несет ответственность за медицинское обеспечение соревнований.

**Врач соревнований обязан:**

- - проверять в заявках участников наличие визы врача о допуске к соревнованиям и правильность медицинского оформления заявок, индивидуальных справок о допуске;
- - осуществлять медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований, проводить допинг-контроль рукоборцев;
- - осматривать рукоборцев при взвешивании и в случае необходимости по согласованию с главным судьей и представителем организации, проводящей соревнования, давать письменное подтверждение о недопуске участников;
- - оказывать медицинскую помощь в случае травмы или заболеваний участников во время соревнований;
- - следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при размещении и питании участников соревнований;
- - представлять главному судье отчет (с соответствующими выводами и предложениями) о медико-санитарном обеспечении соревнований, о случаях заболеваний и травм участников.

### **8.7. Правила поединка**

В стартовой позиции рукоборцы захватывают руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем (рис. 19).

Захват рук располагается над центром стола (в вертикальном положении). Локти устанавливаются произвольно, в любом месте подлокотника, кисти в запястьях должны быть прямыми (рис. 20).

Свободная рука каждого участника поединка захватывает штырь стола (рис. 21).

Плечи участников поединка параллельны краю стола и не выходят за контрольную линию (рис. 22).

Каждый участник поединка при желании упирается одной ногой в ближнюю к себе стойку стола (см. рис. 4, г, д). Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражения соперника ногу необходимо убрать от дальней стойки стола. Если же, несмотря на возражение, рукоборец упирается ногой в дальнюю стойку стола, то он получает предупреждение.

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

Победа присуждается рукоборцу либо при любом соприкосновении пальцев и предплечья соперника с валиком (рис. 23, а), либо при пересечении горизонтали между верхними краями валиков (рис. 23, б).

Рукоборцу, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

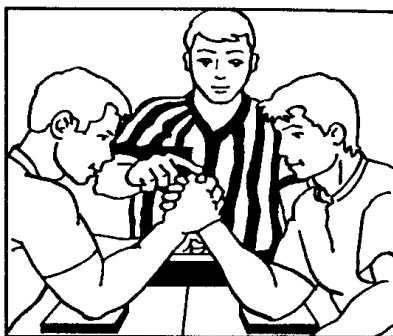


Рис. 19. Стартовая позиция. Фаланги больших пальцев должны быть видны рефери



Рис. 22. Плечи участников параллельны краю стола и не выходят за контрольную линию

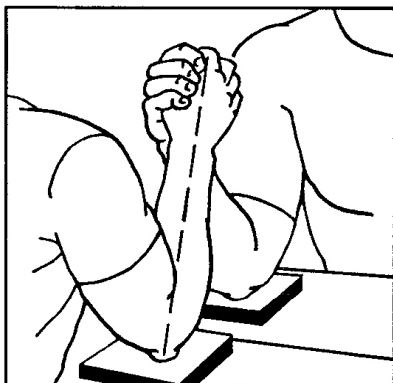


Рис. 20. Захват рук располагается над центром стола. Локти устанавливаются произвольно. Кисти в запястьях должны быть прямыми

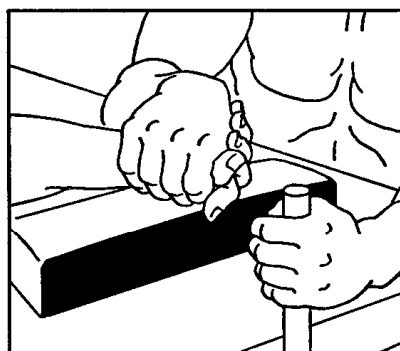


Рис. 23, а

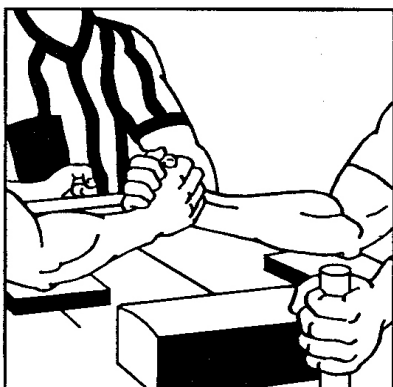


Рис. 21. Свободная рука каждого рукоборца захватывает штырь

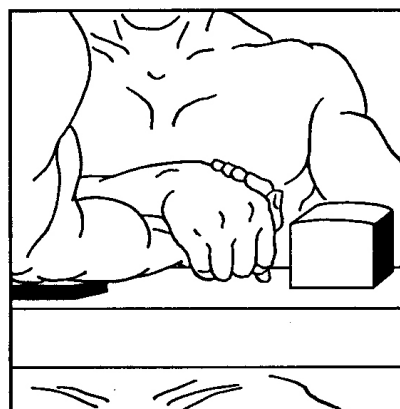


Рис. 23, б

Рис. 23. Достижение победы

Если рукоборец нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки рукоборца от вертикали на  $45^\circ$  и больше (см. рис. 24).

В случае срыва захвата (рис. 25) или объявления предупреждения участники имеют право в течение 30 с (но не более) подготовиться к продолжению поединка.

После первого разрыва захвата руки рукоборцев увязываются специальным ремнем. Время отдыха рукоборцев перед повторным поединком финала не более 3 мин.



Нарушением правил считаются следующие действия рукоборцев:

- невыполнение команд рефери;
- преждевременный старт;
- отрыв локтя от подлокотника (если один из рукоборцев умышленно сталкивает локоть соперника, то предупреждение получает тот, чей локоть оказался оторванным от подлокотника или соскользнувший с него);
- пересечение средней линии стола головой, плечами;
- касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук;
- использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки (рис. 26);
- провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена (рис. 27);
- отрыв руки от штыря (с потерей контакта);
- отрыв обеих ног от пола.



Рис. 24. Критическое положение. Отклонение руки рукоборца от вертикали на 45° и больше



Рис. 25. Срыв захвата



Рис. 26. Использование положения, которое может повлечь травму собственной руки

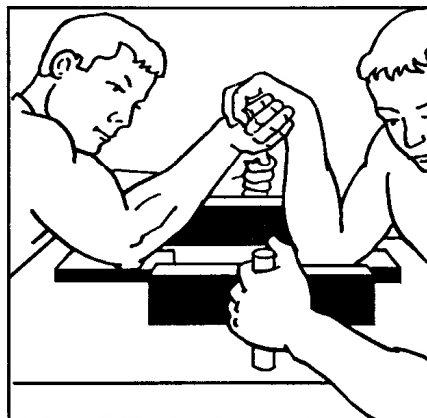


Рис. 27. Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена

За указанные нарушения правил рукоборцу объявляется предупреждение, а после второго предупреждения – засчитывается поражение.

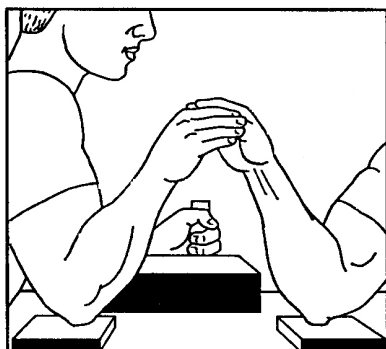
Неспортивное, неэтичное поведение тоже является нарушением правил. За оскорбление или угрозу в адрес соперника, главного судьи и любого члена судейской коллегии рукоборец снимается с соревнований, место ему не определяется, а очки его команде не начисляются.

Вопрос об участии данного рукоборца в следующем соревновании или в составе сборной команды России рассматривается Дисциплинарной комиссией Российской Федерации армспорта. Тренер (представитель команды) за подобные действия снимается с соревнований.

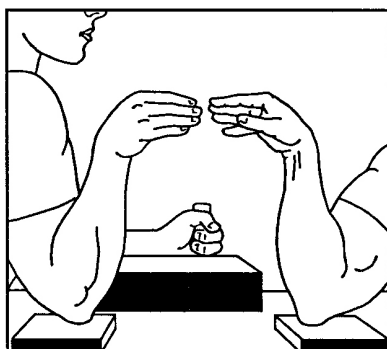
### 8.8. Особенности судейства

В случае разрыва захвата (рис. 28, а, б) поединок останавливается, однако рукоборцы не наказываются и поединок возобновляется после связывания их рук специальным ремнем.

При прохождении захвата рук участников поединка в нейтральном положении условной горизонтали между верхними краями валиков (рис. 29) рефери обязан остановить поединок и возобновить его из стартовой позиции без объявления предупреждения и увязывания ремнем рук (рис. 29, а, б, в, г, д, е, ж, з, и, к, л).

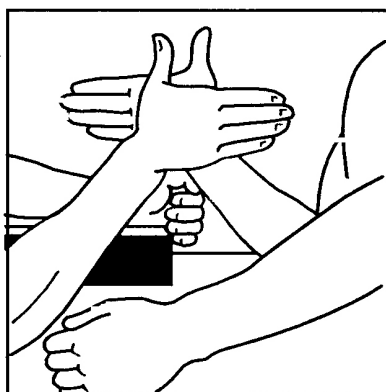


а



б

Рис. 28. Разрыв захвата



а



б

Рис. 29. Последовательность связывания рук ремнем

В положении выгнутой руки одного из рукоборцев поединок не останавливается (рис. 30, а, б) и продолжается до касания хотя бы пальцем атакуемым рукоборцем валика или пересечения условной горизонтали между верхними краями валиков.

Если рукоборец опустил плечо ниже линии стола или создал травмоопасное положение, то судья дает команду ("Вернуться!") ("Return!"). При невыполнении команды следует остановить поединок и вынести предупреждение.

Положение ног участников поединка во время ведения борьбы считается правильным, если ноги не выходят за проекцию стола.

Нарушением правил в армспорте сидя также считается отрыв ягодиц от сиденья.



6



2



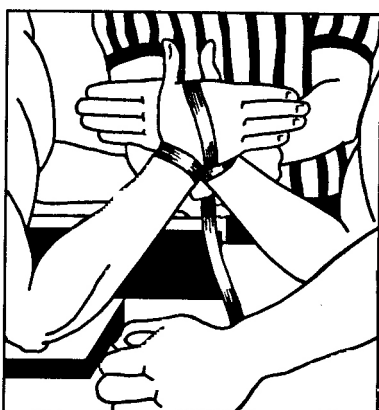
4



5

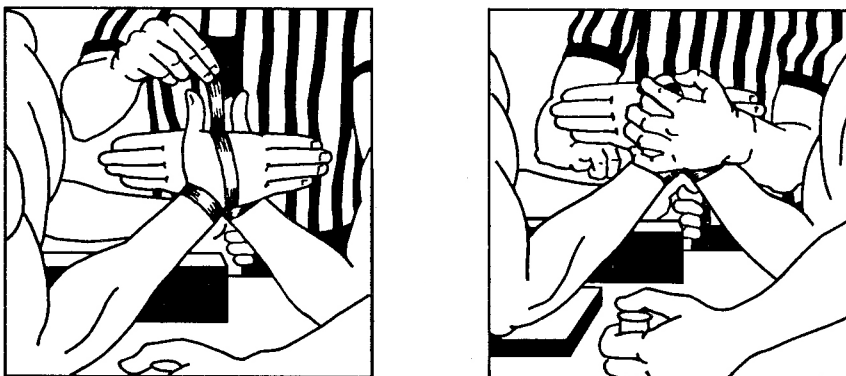


Ж



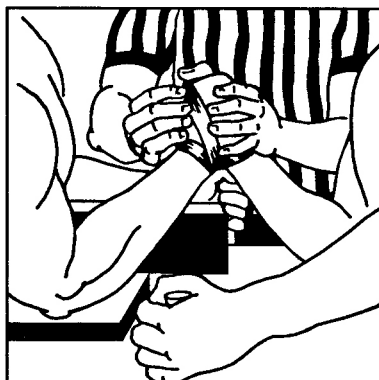
3

Рис. 29



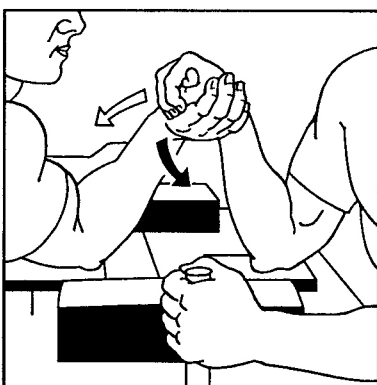
и

к

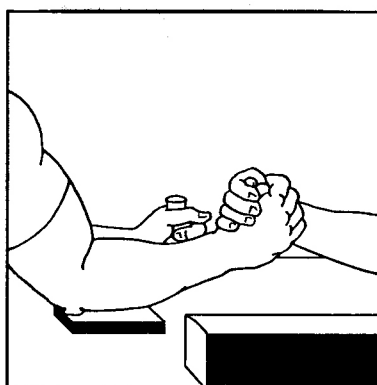


л

Рис. 29



а



б

Рис. 30. В положении выгнутой руки одного из рукоборцев поединок не останавливается

### 8.9. Оборудование мест соревнований

Стол для проведения поединков в армспорте оборудован в соответствии с международными правилами. Они располагаются при проведении соревнований так, чтобы участники находились боком к зрителям.

Весы для взвешивания участников должны быть исправны, точно выверены.

#### Требования к местам соревнований

Стол должен освещаться сверху светильниками отраженного или рассеянного света. Светильники рассеянного света должны иметь защитную сетку.

При проведении соревнований в помещении температура воздуха должна быть не ниже +15 °С, а влажность - 60 %. Вентиляция должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха в 1 ч.

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

### **8.10. Системы проведения соревнований в армспорте**

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.

Система проведения соревнований с выбыванием после двух поражений.

После первого тура участники в весовой категории делятся на две группы:

- **группу А - активную**, где соревнуются не имеющие поражений;
- **группу Б - утешительную**, где соревнуются имеющие одно поражение.

Участник, который был свободен в первом туре, во втором туре располагается в верхней части таблицы в группе А. В последующих турах участники, бывшие свободными в предыдущем туре, располагаются в верхней части таблицы своей группы.

Участник, потерпевший поражение в группе А (основной), выбывает в группу Б (утешительную). Из победителей формируются пары следующего тура.

Участник, потерпевший поражение в группе Б (утешительной), выбывает из соревнований.

В верхней части таблицы группы Б (утешительной) формируются пары следующего тура из рукоборцев, выбывающих из группы А. Затем пары формируются из рукоборцев Б, одержавших победу в предыдущем туре.

В **группе А** соревнования продолжаются до выявления двух сильнейших рукоборцев. Победитель поединка между ними попадает в финал, побежденный - в полуфинал.

В **группе Б** соревнования продолжаются до выявления двух сильнейших рукоборцев. Победитель поединка между ними выходит в полуфинал, побежденный занимает 4-е место. Победитель полуфинального поединка выходит в финал.

Если в финальном поединке побеждает рукоборец вышедший из группы А, то он становится победителем в весовой категории.

Если в финальном поединке побеждает вышедший из группы Б, то проводится повторный финальный поединок, по итогам которого определяется победитель в весовой категории.

В ходе соревнований определяются места с 1-го до 4-го. Остальные определяются в обратном порядке туров по степени выбывания из соревнований в группе Б. Спортсмен, потерпевший поражение в группе Б от занявшего более высокое место, в свою очередь получает более высокое место.

#### **Олимпийская система (выбывание после первого поражения)**

После жеребьевки участники располагают в таблице туров сверху вниз в порядке возрастания номеров жеребьевки.

Сначала определяются участники, которые выйдут в следующий тур борьбы.

Количество участников будет больше или меньше 2, 4, 8, 16, 32, 64 и т.д. В столбце протокола олимпийской системы между указанными цифрами, рукоборцы располагаются по одному

в каждой паре сверху вниз, и это продолжается до последней пары, затем вниз, и это продолжается до последней пары, затем представляется второй участник каждой пары снизу вверх.

**Примечания:**

- а. в ходе проведения соревнований участник, фамилию которого при вызове называют первым, занимает красный подлокотник; участник, фамилию которого называют второй, - синий подлокотник;
- б. секретарь при заполнении протокола фамилию побежденного зачеркивает по диагонали от левого нижнего угла до правого верхнего;
- в. участник, одержавший победу, должен подойти к секретарю и назвать свою фамилию;
- г. результаты каждого поединка в командных встречах определяются 1:0 (1 - победитель, 0 - побежденный).

### **8.11. Системы проведения соревнований в армспорте среди спортсменов-инвалидов (с ПОДА)**

Соревнования проводятся по правилам поединка сидя. Рукоборцы соревнуются на стуле без подлокотников, прикрепленными к спинке и сиденью двумя ремнями. Рукоборец по желанию может прикрепляться ремнями либо к спинке, либо к сиденью стула. Рукоборец имеет право подкладывать под ягодицы любую подставку, не допуская при этом упора на ноги. К "опасным положениям" следует отнести падение со стула или касание пола рукой (например, при срыве захвата). В этом случае рукоборцу объявляется предупреждение.

Взвешивание рукоборцев – инвалидов начинается за 2 ч до начала соревнований и длится 1,5 ч. Специальные приспособления: для передвижения (протезы ног), а также жизнеобеспечения (протезы рук), считаются частью тела и учитываются при взвешивании участников соревнований. В случае, если рукоборец – инвалид взвешивается без протеза, его фамилия обводится в протоколе кружком. Это значит, что рукоборец должен участвовать в соревнованиях без протеза. В случае нарушения этого правила рукоборец снимается с соревнований.

На взвешивании должен присутствовать врач-контролер, допуская к соревнованиям лишь тех рукоборцев, у которых имеются явные признаки инвалидности с ПОДА (поражением опорно-двигательного аппарата), с проверкой пенсионного удостоверения и действующей справкой ВТЭК.

Соревнования инвалидов обслуживаются тремя судьями.

### **8.12. Судейская терминология**

1. "Поставить локти!" "Put elbows on the table!" ("Нур элбоуз он зэ тэйбл!")
2. "Открыть кисть!" - "Open the hands!" ("Оупн зэ хэндз!")
3. "Заккрыть большие пальцы!" - "Close the thumbs!" ("Клоуз зэ тамз!")
4. "Заккрыть кисть!" - "Close the hands!" ("Клоуз зэ хэндз!")
5. "Выпрямить запястье!" - "Straighten the hands!" ("Страйтен зэ хэндз!")
6. "Выпрямить плечи!" - "Square the shoulders!" ("Скваза зэ ша-улдез!")
7. "Плечи назад!" - "Shoulders back!" ("Шаулдэз бэк!")
8. "Не двигаться!" - "Don't move!" ("Доунт мув!")
9. "Внимание! Марш!" - "Ready! Go!" ("Рэди! Гой!")
10. "Соскальзывание локтя!" - "Elbow slip!" ("Элбоу слип!")
11. "Отрыв локтя!" - "Elbow lifted!" ("Элбоу лифтед!")
12. "Опасная позиция!" - "Injury prone position!" ("Инджури проун позишн!")
13. "Объявление первого предупреждения!" - "One foul!" ("Уан фаул!")
14. "Объявление второго предупреждения!" - "Two fouls!" ("Ту фаулз!")
15. "Окончание поединка!" - "Stop!" ("Стоп!")
16. "Объявление победителя!" - "Winner!" ("Уинэ")

## ГЛАВА 9

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ

### Армстол

Конструкция армстола изготавливается из прочного металла: профиль 20x20 мм, 30x30 мм, 40x40, труба диаметром 25-30 мм, угольник 25 x 25 мм или 30 x 30 мм и т.д. в соответствии с размерами, указанными на рис. 31.

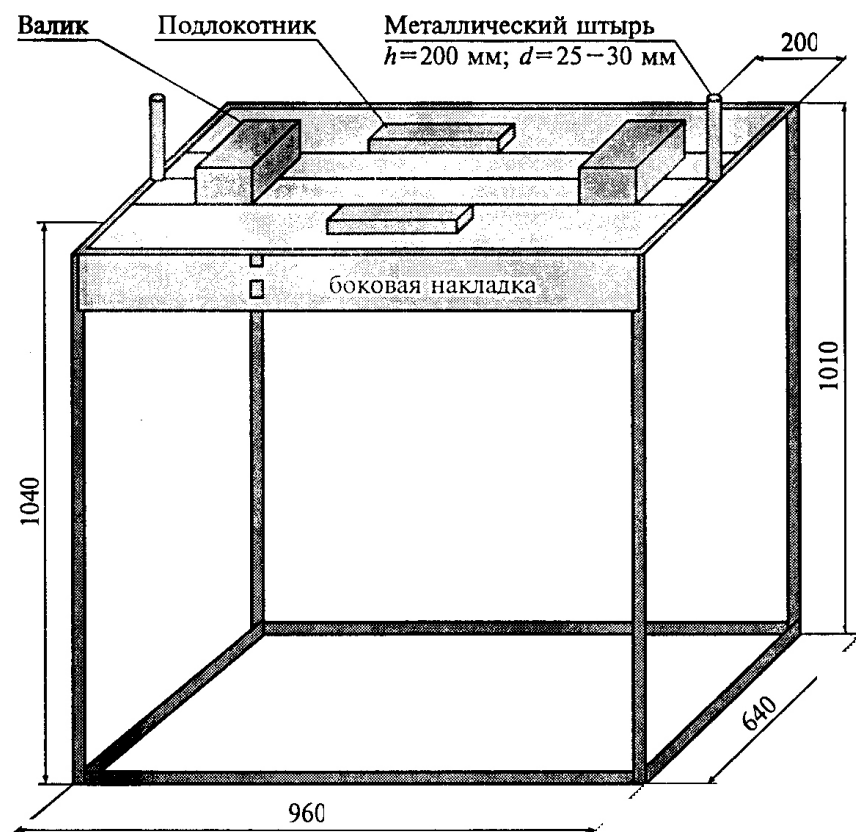


Рис. 31. Общий вид армстола

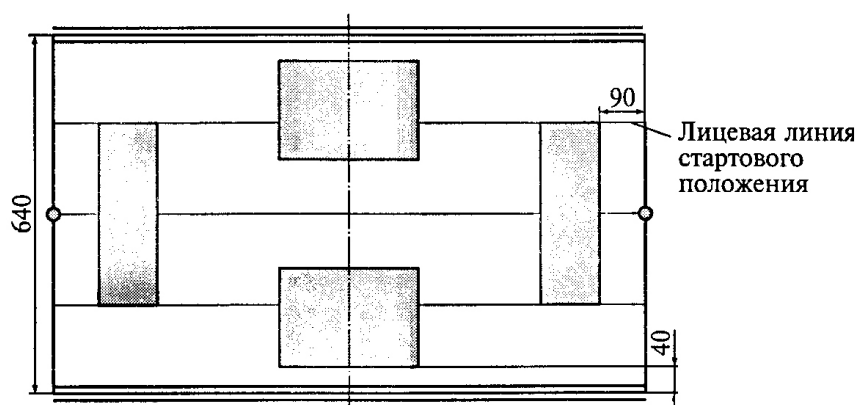


Рис. 32. Щит армстола (вид сверху)

Поверхность (щит) армстола изготавливается из ДСП или фанеры толщиной 10-20 мм. Щит обтягивается дерматином. Возможно применение и других материалов. В частности удачным является использование толстого прозрачного оргстекла. Щит устанавливается сверху на

раму армстола и крепится снизу шурупами или болтами, утопающими заподлицо с поверхностью.

На поверхности щита устанавливаются два подлокотника и два валика, закрепляемые болтами или шурупами. Эти детали рекомендуется делать полумягкими, покрывая их смягчающими материалами (поролон, войлок и т.д.)

Устройство отдельных деталей армстола смотри на рис. 32-36.

Ручки (штыри) армстола изготавливаются из труб или цилиндрических прутков ( $d = 25-30$  мм,  $h = 180-200$  мм) с накаткой

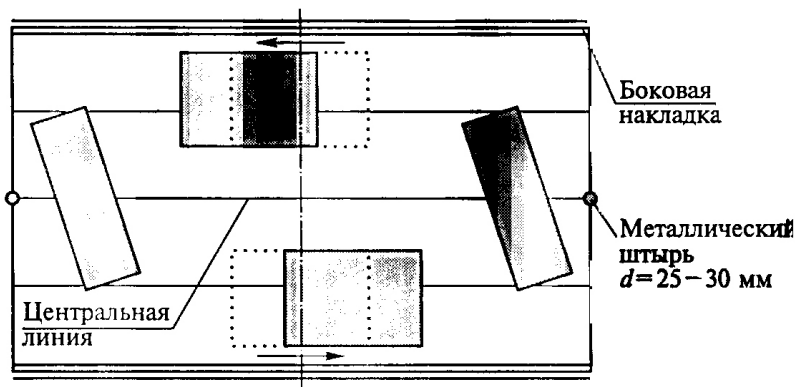


Рис. 33. Щит армстола для борьбы правой рукой с разнесенными подлокотниками (вид сверху)

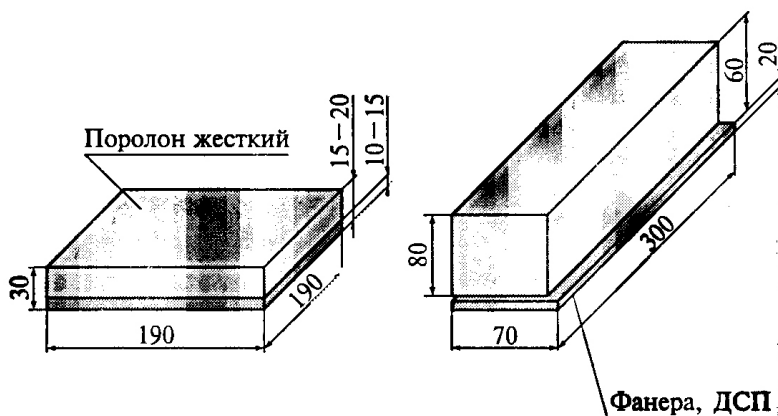


Рис. 34. Подлокотник и валик

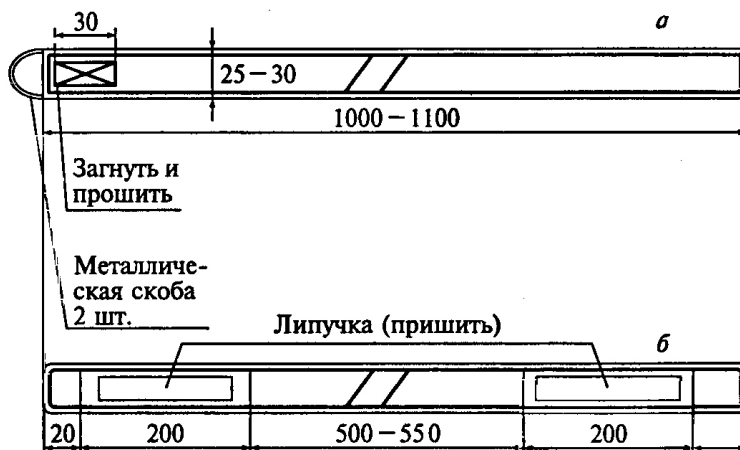


Рис. 35. Ремни для связывания рук спортсменов



### **Разметка армстола**

Рекомендуется красно-синее цветовое решение соревновательных армстолов. Тренировочные столы могут выполнены в любой цветовой гамме.

На поверхности армстола наносятся центральные линии сектора стартового положения.

Лицевая линия сектора стартового положения наносится белой (желтой) краской по бокам от подлокотников шириной в 10 мм.

Центральная линия проводится параллельно лицевой по центру армстола шириной 10-15 мм. Середина центральной линии отмечается кругом-пятачком диаметром 50 мм или короткой перпендикулярной линией (можно использовать цветной скотч).

### **Требования безопасности к конструкции армстола**

Во избежание травмы грудной клетки на те стороны армстола, где находится рукоборец, должны быть установлены смягчающие накладки, изготавливаемые аналогично подлокотникам (шириной 80- 100 мм, длиной 960 мм).

Все шурупы, болты и гвозди устанавливаются в специальные отверстия в щите армстола (на деревянных стержнях диаметром 10 мм и высотой 50 мм).

Подлокотники и валики в целях снижения могут крепиться с некоторым смещением (вправо-влево).

Согласно правилам соревнований для обеспечения поединков в спорных ситуациях при разрыве захвата рук спортсменов, применяется специальный ремень для связывания рук спортсменов.

**Ремень** представляет собой плотную мягкую тесьму любой расцветки шириной 25 - 30 мм и длиной 1000- 1 100 мм. Для удобства закрепления ремень имеет липучку или металлические скобы.

### **Подставка для ног**

Согласно правилам соревнований допускается использование обуви на утолщенной подошве или подставки для спортсменов невысокого роста. Подставка делается из деревянных реек (досок) толщиной 15 - 20 мм. Внизу по бокам слева направо делается паз, который не позволяет подставке скользить. Подставка окрашивается в синий и красный цвета.

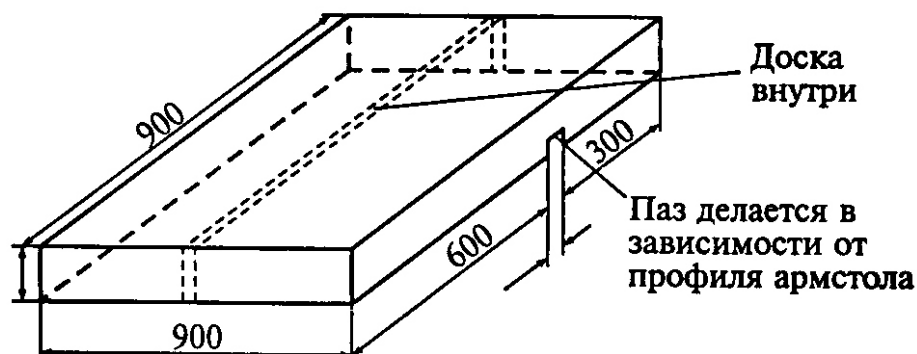


Рис. 36. Подставка для ног

# ГЛАВА 10

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

### 10.1. Профилактика и помощь при травмах

В связи с возрастающей популярностью армспорта мы часто становимся свидетелями того, что в соревнованиях принимают участие спортсмены, не готовые к борьбе. Их суставно-связочный аппарат не подготовлен должным образом. Техника грешит изъятиями, а иногда просто приводит к травмам, и в результате спортсмену нужно длительное время для реабилитации.

Армспорт - вид спорта, который требует за считанные секунды определить победителя. Армспорт - набор сложных и быстрых движений.

Если спортсмен не выполняет указания рефери, то в борьбе он может травмировать кисть, запястье, плечо. Чтобы избежать травм, нужно тренировать мышцы, длительное время выполняя специальные упражнения.

Как восстанавливаться спортсмену, если он все же получил травму. Для этого существует снаряд - резиновый жгут, который позволяет выполнять комплекс упражнений.

Одна из основных целей любой программы реабилитации - укрепление травмированной области. После травмы рукоборец должен сосредоточиться на усилении тканей, соединяющих между собой суставы, связок, крепящих мышцы к костям (сухожилиям), и других соединительных структур.

Далее при реабилитации травмированной области рукоборец должен также увеличивать мощность (или скорость) каждого конкретного движения.

Наработка скорости должна вестись так, чтобы сила использовалась во всем диапазоне движения при выполнении упражнений. Многие травмы происходят за счет разрыва мышц. После травмы появляется "рубцовая ткань", защищающая травмированную область. Если размеры "рубцовой ткани" выше допустимого, то это негативно влияет на общее состояние рукоборца.

Чтобы снизить количество рубцовой ткани, существует реабилитационная программа.

Рукоборец, не выполняющий тренировочный цикл, может за 3 - 5 недель потерять половину силы, т. е. в сутки теряется до 1,5 % мышцы, в результате производство белка и рост волокон замедляются. Более того, распад белка ускоряется, вследствие чего волокна мышц уменьшаются. Неподвижность ведет к разрастанию рубцовой ткани, которая растет во всех направлениях вместо направления тяги, как бывает при нормальной работе мышц.

Тренировать травмированную часть важно и полезно, но нужно делать это в подходящее время. Начинать нужно с медленных движений с высоким сопротивлением, характерным для силовой тренировки. Для проведения реабилитации травмированных мышц можно использовать эластичные медицинские бинты, которые позволяют прорабатывать травмированные мышцы в полном диапазоне движения.

Упражнения с переменной нагрузкой очень полезны, поскольку сводят к минимуму сжатие суставов. Тренировка со жгутами позволяет травмированным рукоборцам нагружать мышцу или сустав в полном диапазоне при высоких скоростях, что обеспечивает более быстрый приток питательных веществ в травмированную область. Высокая скорость упражнений с резиновыми жгутами дает возможность лучшего смазывания сустава и прилегающих к нему областей.

Травмированные рукоборцы могут возобновить тренировку через некоторое время. Работа с резиновыми жгутами уменьшает количество рубцовой ткани, поскольку фибропласты принудительно вытягиваются в желаемом направлении. Рубец не только уменьшается, но и становится более гибким.

Наблюдается увеличение силы напряжения мышц, а также их размеров.

Каждый травмированный рукоборец может составить свою программу реабилитации. Мы можем дать несколько советов, которые помогут при восстановлении после травмы.

**1-я фаза - короткая и медленная.** Целевые мышцы и суставы подвергаются коротким растягивающим движениям с малой скоростью. Это усиливает кровоток в прорабатываемой области. Выполняемые движения дают приток питательных веществ и выброс крови из поврежденного участка за счет "насосного" действия мышц. Вместе с кровью уносятся продукты распада, вызывающие набухание.

Медленные и короткие движения первой фазы заставляют фибропласты строить мышечную ткань в одном направлении. Это предотвращает образование спаек и рубцов. Длительность упражнений - 2 мин в день.

**2-я фаза – короткая и быстрая.** Движения делаются в ограниченном диапазоне, как и ранее, но скорость увеличивается. Повышается скорость, улучшается приток питательных веществ и коллаген (хрящ) на поверхности суставов нарастает быстрее. Кроме того, рукоборец начинает приближаться к тем скоростям, на которых он работает во время соревнований по армспорту. В данной фазе начинает увеличиваться сила. Упражнения следует выполнять каждый день до утомления.

**3-я фаза** данной программы – реабилитация с использованием жгутов. Она требует от рукоборца работы в полном диапазоне движений, но в медленном темпе - почти возврат к первой фазе. Задача данной стадии - наращивание мышц в травмированной области. Рукоборец должен тренироваться через день до утомления, чтобы мышцы и суставы могли отдохнуть в течение 2 суток. К концу фазы должно наблюдаться значительное увеличение силы.

**4-я фаза** требует работы в полном диапазоне и на больших скоростях, чем в третьей фазе. Приток питательных веществ к месту травмы достигает максимума. Так же, как и в третьей фазе, тренироваться нужно через день. Восстановление после травм мышц и суставов почти так же важно, как и тренировки для предотвращения травм. Связки, которые не разрабатываются, имеют привычку сжиматься сильнее.

Неустойчивость групп мышц может усиливаться за счет дополнительного мышечного натяжения и сжатия связок.

Эти особенности заметны в плече, поскольку головка плечевой кости свободно сидит в суставе. Если мышцы и связки слабы, то сильная нагрузка приводит к смещению и вывиху. Симптомы неправильной работы мышц или суставов сначала малозаметны, но постепенно усиливаются до невозможности работать.

Обычно наблюдаются четыре фазы:

- боль после деятельности;
- боль в ходе деятельности и после нее без существенного затруднения приемов армспорта;
- боль во время и после деятельности, сильно мешающая работе;
- хроническая боль, не позволяющая работать нормально.

## **10.2. Средства восстановления работоспособности в армспорте**

В ходе учебно-тренировочного процесса, а особенно после поединка необходимо быстрое восстановление рук для ведения дальнейшей борьбы. Для этого нужно иметь элементарные знания по массажу и уметь их правильно применять. Следует помнить, что наиболее крупные сосуды расположены, главным образом, на внутренней стороне плеча и предплечья. Главные лимфатические узлы находятся в подмышечной ямке и в локтевом изгибе. Нервные стволы проходят на плече от локтевого сустава до подмышечной ямки и располагаются в области внутреннего плечевого желобка (дистальная часть), доступны срединный и локтевой нервы, а в верхней трети - лучевой.

**Массаж верхних конечностей** делается по этапам: массируются отдельно плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, пальцы. Приемы проводятся со стороны спины или со стороны лица. В первом случае массируемый лежит на животе, голова на кисти и повернута в противоположную сторону, рука, ближняя к массажисту,

опущена вдоль туловища и слегка согнута в локтевом суставе. Массажист сидит или стоит перпендикулярно по отношению к массируемому участку.

**Массаж плеча с внутренней стороны.** Его начинают с поглаживания от локтевого сустава к подмышечной ямке. В восстановительном сеансе массажа чаще всего применяют попеременное или комбинированное поглаживание. Четыре пальца скользят по двуглавой мышце, а большой палец - по трехглавой.

На плече выполняется поперечное выжимание. Большой палец прижат к указательному, кисть скользит (выжимает) поперек плеча то по двуглавой мышце (сгибателям), то по трехглавой (разгибателям). Выжимание можно выполнять ребром ладони со стороны мизинца.

Применяются следующие виды разминания:

- 1) ординарное,
- 2) двойной гриф,
- 3) двойное кольцевое,
- 4) кругообразное ребром ладони,
- 5) разминание одной рукой,
- 6) кругообразное фалангами согнутых пальцев,
- 7) кругообразное гребнями согнутых пальцев, 8) двойное ординарное.

Если нужно сделать массаж отдельно двуглавой или трехглавой мышцы, разминание можно выполнять одним, двумя и несколькими пальцами.

После разминания делают потряхивание, поглаживание и переходят к массажу локтевого сустава.

### **Массаж локтевого сустава.**

Локтевой сустав укреплен крупными связками, расположенными на его боковых поверхностях. Сумка наиболее доступна при массаже сзади. Локтевой сустав массируют в различных положениях, в зависимости от задачи восстановительного массажа.

Положение массируемого - лежа на животе (рука опущена вдоль туловища и слегка согнута в локтевом суставе). Ему делают предварительный (выше и ниже локтевого сустава) и основной массаж. Сустав массируют с лучевой и локтевой сторон, а также спереди и сзади.

Если локтевой сустав получил большую нагрузку во время тренировки, то применяют поглаживание, растирание всеми пальцами, основанием ладони и т.д. Если же локтевой сустав был травмирован в результате большой нагрузки, применяют поглаживание 2-3 пальцами, выжимание (выше и ниже сустава - на мягких тканях) подушечкой одного, двух и нескольких пальцев, разминание одним, двумя и несколькими пальцами и другие приемы.

Массаж локтевого сустава начинают с поглаживания от предплечья к плечу, после чего проводят выжимание выше и ниже сустава. Движения делаются то правой, то левой рукой. Затем приступают непосредственно к суставу. Вначале проводят "щипцы" всеми пальцами, начиная с проксимального конца предплечья через локтевой сустав до дистального конца плеча. При этом четыре пальца растирают сустав с внутренней стороны, а большой - с наружной. Прямолинейное растирание делают то четырьмя пальцами, то подушечками большого пальца. Основным считается растирание большим пальцем от трехглавой мышцы вниз к предплечью. При травме патологические продукты в локтевом суставе скапливаются именно здесь.

Широко практикуются разные виды кругообразных растираний:

- **кругообразное растирание** - четыре к одному и один к четырем;
- **подушечками четырех пальцев обеих рук** (ближняя рука растирает сустав с внутренней стороны, а дальняя - с наружной);
- **подушечками больших пальцев;**
- **фалангами согнутых пальцев** (каждая рука массирует "свою" сторону).

Применяются также спиралевидное растирание подушечкой большого пальца, прямолинейное, спиралевидное растирание основанием ладони (все - с наружной стороны сустава).

На внутренней стороне сустава применяются растирания одним, тремя и четырьмя пальцами, а также большим пальцем. Проникая глубоко в сустав (когда он согнут), пальцы легко доходят до связок, которые лежат над венечным отростком и внутренним краем сочленения. После этого растирание переносят вперед. В этом положении применяются различные растирания. Массирующий должен находиться у изголовья. Удобнее массировать разноименный сустав (правой рукой - левый, левой - правый).

Можно массировать локтевой сустав и в таком положении: массажист садится на кушетку сбоку от массируемого и кладет его руку на свое разноименное бедро. Предплечье при этом свисает вниз.

Массаж проводится как правой, так и левой рукой. Применяются все известные приемы.



**Рис. 37. Положение при массаже локтевого сустава**



**Рис. 38. Кругообразное растирание тыльной поверхности кисти подушечками пальцев**

Еще одно положение показано на рис. 37. Массажист ближней рукой берет под локтевой сгиб руку массируемого и приподнимает ее. Массаж производится дальней рукой. В этом положении главным образом массируются задняя и боковые части сустава.

И, наконец, можно массировать локтевой сустав, положив массируемого на спину. Рука, согнутая в локтевом суставе под углом 90-130°, должна локтем опираться о кушетку. Массажист может работать и дальней, и ближней рукой. Свободной рукой он держит массируемую руку за кисть.

Заканчивают массаж локтевого сустава поглаживанием и движениями. Массажист держит одной рукой предплечье у кисти, а другой - под локтевым суставом и делает сгибание, супинацию и пронацию.

### **Массаж предплечья с внутренней стороны.**

На предплечье массаж начинают от лучезапястного сустава со стороны ладони (со сгибателей кисти). Методика массажа и приемы те же, что и при массаже плеча.

### **Массаж тыльной части кисти.**

Кисти массируют, когда рука лежит перед головой. Применяют поглаживание, растирания:

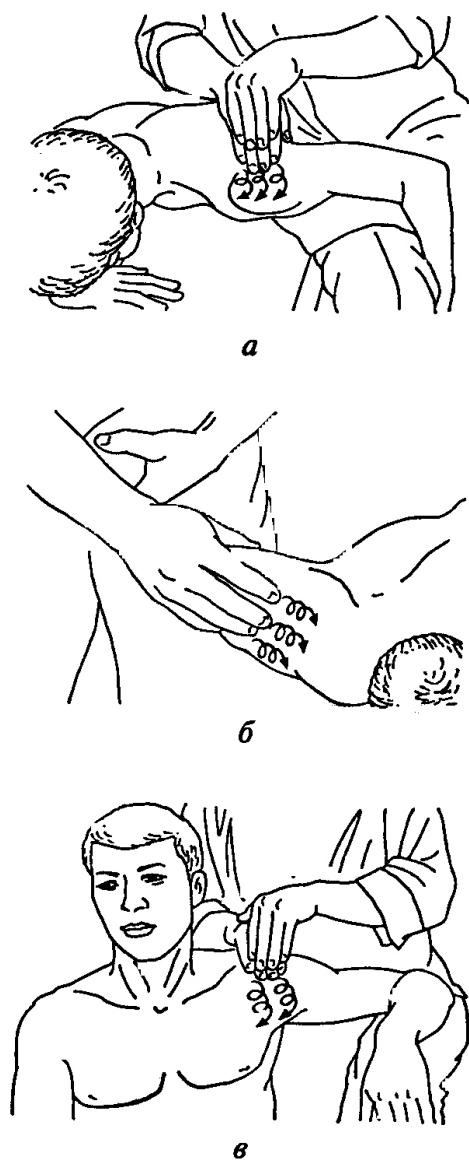
- 1) прямолинейное подушечками четырех пальцев,
- 2) спиралевидное, кругообразное подушечками четырех пальцев (рис. 38),
- 3) прямолинейное подушечками четырех пальцев,
- 4) прямолинейное и кругообразное подушечкой большого пальца,
- 5) ребром ладони,
- 6) спиралевидное основанием ладони. Заканчивают массаж поглаживанием.

### **Массаж плечевого сустава.**

Массаж плечевого сустава делают в нескольких положениях, но всегда вокруг дельтовидной мышцы, т. е. суставную сумку массируют с передней и задней поверхностей. Эти положения определяются целью сеанса массажа.

*Первое положение.* Рука массируемого лежит перед лицом так,, чтобы кисть была на расстоянии 20 см от головы. Применяются поглаживание и растирания:

- 1) кругообразное подушечками четырех пальцев одной руки и с отягощением,
- 2) кругообразное подушечками больших пальцев,
- 3) кругообразное фалангами пальцев,
- 4) гребнями кулака,
- 5) кругообразное ребром ладони, а также подушечками одного, двух, трех пальцев.



**Рис. 39. Положения при массаже плечевого сустава**

*Второе положение.* Массажист сидит сбоку, рука массируемого лежит поперек разноименного бедра. Такое положение позволяет проникнуть в глубь сустава и предельно расслабить мышцы, покрывающие его (рис. 39, а).

Делают поглаживание, выжимание, разминание на дельтовидной и трапецевидной мышцах. После этого приступают к непосредственному массажу сустава, применяя растирания:

- 1) кругообразное подушечками одного, двух, трех и четырех пальцев,

- 2) кругообразное подушечкой большого пальца,
- 3) кругообразное ребром ладони,
- 4) прямолинейное, спиралевидное кругообразное гребнем кулака,
- 5) кругообразное фалангами пальцев, согнутых в кулак.

Все перечисленные приемы можно выполнять левой или правой рукой и с отягощением.

*Третье положение.* Массируемый лежит на спине, плечо отведено перпендикулярно по отношению к туловищу; массажист стоит продольно, фиксируя ближней рукой руку массируемого под локтевой сгиб (рис. 39, б).

Для лучшего доступа к передней поверхности сустава массируемый опускает руку вниз - головка плечевой кости выдвигается вперед и выпячивает переднюю стенку суставной сумки.

Применяются следующие виды растирания:

- 1) кругообразное подушечками четырех пальцев,
- 2) прямолинейное и кругообразное подушечками большого пальца (большой палец продвигается к указательному),
- 3) пунктирное гребнями пальцев, сжатых в кулак,
- 4) кругообразное основанием ладони.

Чтобы доступной была задняя поверхность суставной сумки, массируемый должен приподнять руку вперед.

*Четвертое положение.* Массируемый сидит перед массажным столом, предплечье на столе. Массажист стоит за его спиной, поставив ногу на кушетку. После концентрического поглаживания проводят растирания:

- 1) прямолинейное - то четырьмя пальцами, то большим пальцем (от подмышечной впадины вверх, к ключице),
- 2) кругообразное - то четырьмя пальцами, то большим пальцем (пальцы надо располагать так, чтобы они проникали внутрь дельтовидной мышцы и к суставу),
- 3) кругообразное - подушечками четырех пальцев одной руки и с отягощением (рис. 39, в),
- 4) кругообразное - основанием ладони,
- 5) ребром ладони,
- 6) гребнями четырех пальцев.

Если необходимо проникнуть в глубь сустава спереди, массажист заходит сзади сидящего массируемого и отводит его руку за спину, кладет ее тыльной стороной на поясницу - головка плечевой кости выдвигается вперед и выпячивает переднюю стенку суставной сумки. Легко массировать, если массируемый кладет кисть на свое противоположное бедро или плечо. Массаж плеча с наружной стороны.

**Массаж плеча** (особенно трехглавой, дельтовидной мышц) делают в различных положениях, в зависимости от условий и цели массажа.

*Первое положение.* Массируемый лежит на животе, голова его на кисти дальней руки лицом от массажиста. Ближняя рука лежит поперек бедра массажиста (он сидит на кушетке сбоку, на уровне верхней части спины массируемого), кисть свисает вниз.

В этом положении применяют поглаживания - прямолинейное, попеременное, спиралевидное, комбинированное, движения должны совершаться от локтевого сустава до шеи; выжимание; разминания - ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами пальцев, согнутых в кулак, основанием ладони с перекатом, кругообразное ребром ладони. Можно применять и другие приемы разминания.

Заканчивают массаж на плече в этом положении потряхиванием и поглаживанием.

*Второе положение.* Массируемый лежит, как и в первом положении, а массажист стоит. Ближней рукой он держит под локтевой сгиб руку массируемого, а дальней массирует трехглавую и дельтовидную мышцы. В этом положении применяются следующие приемы: поглажива-

ние одной рукой; выжимание - ординарное, одной рукой, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное краем ладони. Третье положение.

Массируемый лежит на животе, массируемая рука перед лицом, голова повернута в противоположную сторону от массажиста и лежит на кисти другой руки. Массажист стоит сбоку продольно. В этом положении применяют: поглаживания - прямолинейное, попеременное, комбинированное (оно наиболее эффективно в восстановительном массаже); выжимание поперечное (проводится по 2-3 участкам от локтевого до плечевого сустава); разминание - ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, фалангами пальцев, согнутых в кулак, ребром ладони, подушечками четырех пальцев, продольное, гребнями пальцев, согнутых в кулак.

Заканчивают массаж в этом положении потряхиванием и комбинированным поглаживанием.

*Четвертое положение.* Массируемый лежит на спине. Начинают массаж с трехглавой и дельтовидной мышц, т.е. с внутреннего участка. Массажист встает продольно, ближней рукой берет массируемую руку под локтевой сгиб и отводит ее, а кисть фиксирует своим ближним плечом, прижимая к боку. Массирует мышцы дальней рукой. На трехглавой и дельтовидной мышцах делают поглаживание одной рукой, выжимание одной рукой по 2-3 участкам, разминание - в кулак, кругообразное основанием ладони. Заканчивают потряхиванием и поглаживанием.

**Для массажа двуглавой мышцы** плеча массажист встает перпендикулярно. Руку, которой массировал, переносит под локтевой отросток массируемой руки, ее предплечье и кисть находятся под плечом массажиста. Массаж делается свободной рукой. Здесь применяют поглаживание, выжимание, разминания - ординарное, одной рукой, ребром ладони. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Массаж внутреннего участка плеча. Массажист стоит на уровне головы массируемого лицом к ногам и ближней рукой фиксирует его руку: кистью - за локтевой сгиб, а предплечьем - прижимая кисть к своему боку. Локоть массируемой руки отведен в сторону. Массаж делают дальней рукой. Начинают его с внутреннего участка двуглавой мышцы плеча и внутренней головки трехглавой (рис. 40).



Рис. 40. Положение при массаже внутреннего участка плеча

Сначала делают поглаживание, затем - выжимание. Этот прием проводят вначале на внутренней головке трехглавой мышцы (2-3 раза), а затем на внутреннем участке двуглавой. Так повторяют несколько раз.

После выжимания выполняют следующие приемы разминания: ординарное, одной рукой (то по трехглавой мышце, 2-3 раза, то по двуглавой, 2-3 раза), фалангами пальцев, согнутых в кулак, подушечками четырех пальцев.

Заканчивают массаж внутренней поверхности плеча потряхиванием и поглаживанием.



Мышцы плеча массируют и в положении, когда массируемый лежит, вытянув руку в сторону, а массажист фиксирует ее, зажав между коленями. В этом положении применяют поглаживание двумя руками, выжимание, разминания - ординарное, двойное кольцевое продольное, продольное, двойное ординарное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное гребнями согнутых пальцев, валяние.

Заканчивают массаж в этом положении потряхиванием и поглаживанием. Это положение особенно удобно, когда необходимо быстро восстановить работоспособность мышц плеча рукоборца.

### **Массаж предплечья с наружной стороны.**

Массируемый лежит на животе. Массажист стоит или сидит перпендикулярно по отношению к предплечью.

На разгибателях предплечья применяют поглаживание, выжимание поперечное (большой палец устанавливают поперек предплечья), разминания - "щипцеобразное", одной рукой, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное ребром ладони, кругообразное основанием ладони, основанием ладони с перекатом. Заканчивают массаж поглаживанием.

Когда на восстановительный массаж отводится минимальное время, то предплечье массируют в таком положении - рука массируемого согнута в локтевом суставе под углом 90° и локтем упирается в кушетку. При массаже мышц-сгибателей левого предплечья массажист фиксирует массируемого правой рукой за кисть в положении супинации, а левой выполняет приемы. Применяют поглаживание, выжимание, разминания - ординарное, одной рукой, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, основанием ладони с перекатом, кругообразное основанием ладони, прямолинейное и спиралевидное гребнями согнутых пальцев, кругообразное ребром ладони. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

После мышц-сгибателей массируют мышцы-разгибатели с помощью тех же приемов, кроме потряхивания. Затем массируют лучезапястный сустав или пальцы и кисть.

### **Массаж пальцев.**

Его начинают с поглаживания, которое переходит и на кисть. Поглаживание можно проводить одновременно по всем пальцам ладонью, ребром ладони, подушечкой одного из пальцев или подушечками четырех пальцев. После поглаживания приступают к растиранию пальцев (каждого в отдельности или всех вместе, в зависимости от приемов и задач массажа).

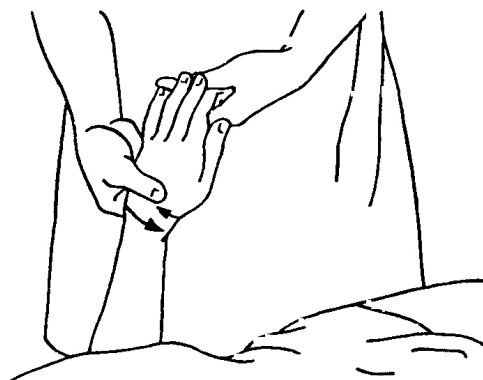


Рис. 41. Прямолинейное растирание подушечкой большого пальца

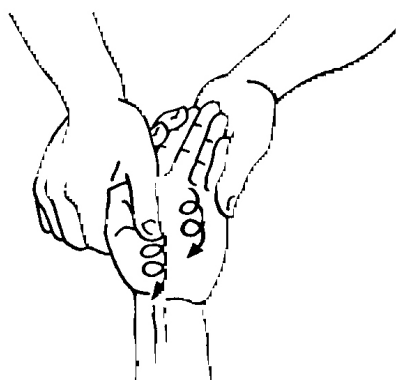


Рис. 42. Кругообразное растирание ладонной поверхности кисти подушечкой большого пальца

Применяют следующие виды растирания:

- 1) "щипцы", образованные большим, указательным и третьим пальцами (большой палец, надавливая на указательный, усиливает растирающие движения); этот прием выполняют прямолинейно и спиралевидно от ногтя к основанию пальца, фиксируя его свободной рукой у основания;
- 2) кругообразное подушечкой большого пальца (подушечка большого пальца растирает тыльную поверхность пальца, а указательный - ладонную);
- 3) кругообразное подушечками четырех пальцев сверху (большой палец одновременно растирает снизу ладонную поверхность пальца);
- 4) прямолинейное подушечкой большого пальца на тыльной стороне, поперек (рис. 41);
- 5) кругообразное подушечкой указательного пальца;
- 6) спиралевидное основанием ладони;
- 7) прямолинейное ребром ладони (можно выполнять как поперек, так и вдоль).

Массаж ладонной поверхности кисти. Кисть можно массировать в любой последовательности: лучезапястный сустав, внутренняя и наружная сторона ладони, пальцы, или, наоборот: пальцы, ладонь, лучезапястный сустав. На восстановлении работоспособности это не отражается.

При массаже кисти рука должна быть вытянута вдоль туловища и обращена ладонью вверх. Под кисть подкладывают подушку, губку, поролон или другой какой-нибудь мягкий предмет. Применяются поглаживание ребром ладони, а также растирания:

- 1) прямолинейное, спиралевидное подушечками четырех пальцев,
- 2) прямолинейное, спиралевидное, пунктирное, гребнями пальцев, согнутых в кулак,
- 3) растирание ребром ладони (проводится во всех направлениях);

разминания:

- 1) кругообразное подушечкой большого пальца (рис. 42),
- 2) кругообразное подушечками четырех пальцев (рис. 43),
- 3) кругообразное фалангами пальцев, согнутых в кулак (рис. 44),
- 4) кругообразное гребнем ладони.

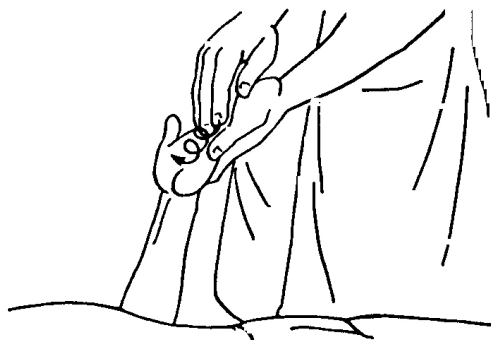


Рис. 43. Кругообразное растирание ладонной поверхности кисти подушечками четырех пальцев

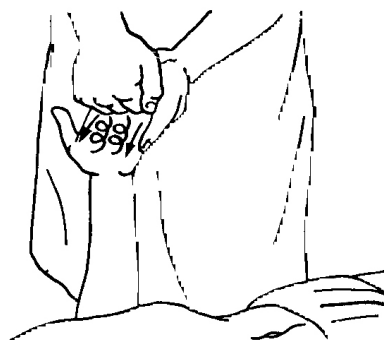


Рис. 44. Прямолинейное и кругообразное растирание ладонной поверхности кисти фалангами согнутых пальцев

Заканчивают массаж поглаживанием.

На этой стороне кисти особое внимание уделяют буграм ладони (тенару и гипотенару), разминая их подушечкой большого пальца, подушечками четырех пальцев и гребнями указательного и среднего пальцев.

### **Массаж лучезапястного сустава.**

Его можно проводить в трех положениях:

- 1) массируемый лежит на спине и рука, согнутая в локтевом суставе, опирается о кушетку;
- 2) рука массируемого лежит на бедре сидящего массажиста;
- 3) массируемый сидит, а его рука свободно лежит на столе (под кисть подкладывают небольшую подушку).

Суставная сумка лучезапястного сустава наиболее доступна на его тыльной поверхности, так как с ладонной она покрыта сухожилиями сгибателей кисти и пальцев.

Начинают массаж сустава с поглаживания, затем приступают к растиранию.

Применяют следующие растирания:

- 1) "щипцы", образованные всеми пальцами (большой палец находится на тыльной стороне сустава, а четыре остальных - на ладонной);
- 2) кругообразное подушечками больших пальцев вдоль лучезапястной щели от локтевой кости к лучевой;
- 3) прямолинейное и кругообразное подушечками больших пальцев поперек лучезапястной щели;
- 4) кругообразное подушечками всех пальцев;
- 5) спиралевидное основанием ладони.

После растирания выполняются сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты влево и вправо в лучезапястном суставе.

## ЛИТЕРАТУРА

- ❖ Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., 1985.
- ❖ Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., 1997
- ❖ Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. — М., 1970.
- ❖ Живора П.В. Борьба на руках // Спортивная жизнь России. — 1995. — №9-11,
- ❖ Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко И. Г. Физическое воспитание. - М., 1989.
- ❖ Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям. — Киев,
- ❖ Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. — М., 1997.
- ❖ Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. 1984.
- ❖ Физиология человека / Под ред. М. Г. Привеса. — Л., 1971
- ❖ Cousiman J. E., Schuler R.P. Ermahrang der shorter. — Berlin,
- ❖ Gain W., Hartmann J. Muscle fiber types and weight training inique (Los Flos). - 1978. - № 72.
- ❖ Nesch Y., Karlssjn J. Isometric strength perfomance and muscle fiber distribution in man // Acta physiologica Scandinavica (Stockholm). 1978. — № 1.
- ❖ Training von F bis Z: Kleines Worterbuch fur die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings. Berlin, 1980.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

участники \_\_\_\_\_  
 весовая категория \_\_\_\_\_ кг  
 \_\_\_\_\_ рука

## ПРОТОКОЛ соревнований по армрестлингу

**место проведения**

**дата**

| № п/п | № п/жр | Фамилия, имя | Квал-фикация | Команда | Заня-тое место |
|-------|--------|--------------|--------------|---------|----------------|
| 1     |        |              |              |         |                |
| 2     |        |              |              |         |                |
| 3     |        |              |              |         |                |
| 4     |        |              |              |         |                |
| 5     |        |              |              |         |                |
| 6     |        |              |              |         |                |
| 7     |        |              |              |         |                |
| 8     |        |              |              |         |                |
| 9     |        |              |              |         |                |
| 10    |        |              |              |         |                |
| 11    |        |              |              |         |                |
| 12    |        |              |              |         |                |
| 13    |        |              |              |         |                |
| 14    |        |              |              |         |                |
| 15    |        |              |              |         |                |
| 16    |        |              |              |         |                |
| 17    |        |              |              |         |                |
| 18    |        |              |              |         |                |
| 19    |        |              |              |         |                |
| 20    |        |              |              |         |                |
| 21    |        |              |              |         |                |
| 22    |        |              |              |         |                |
| 23    |        |              |              |         |                |
| 24    |        |              |              |         |                |
| 25    |        |              |              |         |                |
| 26    |        |              |              |         |                |
| 27    |        |              |              |         |                |
| 28    |        |              |              |         |                |
| 29    |        |              |              |         |                |
| 30    |        |              |              |         |                |
| 31    |        |              |              |         |                |
| 32    |        |              |              |         |                |

1 тур

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

2 тур  
группа А

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

3 тур  
группа А

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

4 тур  
группа А

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

ФИНАЛ

5 тур  
группа А

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

1 поединок

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

2 поединок

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

1 тур

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

2 тур  
группа Б

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

3 тур  
группа Б

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

4 тур  
группа Б

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

П/ФИНАЛ

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

5 тур  
группа Б

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

6 тур  
группа Б

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

7 тур  
группа Б

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

Гл. судья





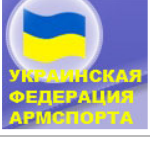




Гл. секретарь

Гл. судья

Гл. секретарь




**WholeSport.ru**

# МИРОВЫЕ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ И АССОЦИАЦИИ АРМСПОРТА

|   |   |
|---|---|
|    | <p><b>WAF (World Armsport Federation) – Всемирная любительская федерация армспорта – объединяющая в своих рядах более 70 стран.</b><br/> Штаб-квартира: США<br/> Президент: Fred Roy<br/> Веб представительство: <a href="http://www.worldarmsportfederation.org">www.worldarmsportfederation.org</a></p> |
|    | <p><b>American Armwrestling Association</b><br/> Штаб-квартира: США<br/> Президент:<br/> Веб представительство: <a href="http://www.armsport.com">www.armsport.com</a></p>  |
|    | <p><b>United States Armwrestling Federation</b><br/> Штаб-квартира: США<br/> Президент:<br/> Веб представительство: <a href="http://www.armwrestling.com">www.armwrestling.com</a></p>  |
|    | <p><b>Российская Ассоциация Армспорта</b><br/> Штаб-квартира: Россия, г. Москва<br/> Президент: Филимонов Александр Анатольевич<br/> Веб представительство: <a href="http://www.armsport-rus.ru">www.armsport-rus.ru</a></p>  |
|   | <p><b>Украинской Федерация Армспорта</b><br/> Штаб-квартира: Украина<br/> Президент: Петренко Владимир Алексеевич<br/> Веб представительство: <a href="http://www.armsport.com.ua">www.armsport.com.ua</a></p>  |
|  | <p><b>Canadian Armwrestling Federation</b><br/> Штаб-квартира: Канада<br/> Президент: Fred Roy<br/> Веб представительство: <a href="http://www.angelfire.com/sports/ARMWRESTLING">www.angelfire.com/sports/ARMWRESTLING</a></p>   |
|  | <p><b>British Armwrestling Federation</b><br/> Штаб-квартира: Великобритания<br/> Президент:<br/> Веб представительство: <a href="http://www.armwrestling.co.uk">www.armwrestling.co.uk</a></p>   |
|  | <p><b>Bulgarian Armwrestling Federation</b><br/> Штаб-квартира: Болгария<br/> Президент: Асен Хаджитодоров<br/> Веб представительство: <a href="http://www.armwrestling-bg.com">www.armwrestling-bg.com</a></p>   |
|   | <p><b>Белорусская Федерация Армрестлинга</b><br/> Штаб-квартира: Беларусь, Минск<br/> Президент: Бабук Валерий<br/> Email : <a href="mailto:Belarmsport@Wrestlers.com">Belarmsport@Wrestlers.com</a></p>  |
|  | <p><b>Pro Armwrestling Finland Association</b><br/> Штаб-квартира: Финляндия<br/> Президент: Petri Kujala<br/> Веб представительство: <a href="http://www.proarm.com">www.proarm.com</a></p>  |
|   | <p><b>Грузинская Федерация Армрестлинга</b><br/> Штаб-квартира: Грузия, Тбилиси<br/> Президент: Joseb (Soso) Jachviani<br/> Email : <a href="mailto:geosport2001@hotmail.com">geosport2001@hotmail.com</a></p>  |
|   | <p><b>German Armwrestling Federation</b><br/> Штаб-квартира: Германия<br/> Президент: Christian Marquart<br/> Email : <a href="mailto:c.a.marquart@t-online.de">c.a.marquart@t-online.de</a></p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <b>Hungarian Armwrestling Federation</b><br>Штаб-квартира: Венгрия<br>Президент: Szilveszter Gyulai<br>Email : <a href="mailto:rausch@eqnet.hu">rausch@eqnet.hu</a>   |
|  | <b>Japan Arm Wrestling Association (JAWA)</b><br>Штаб-квартира: Япония<br>Президент: Mitsuo Endo<br>E-mail: <a href="mailto:jawainfo@endogym.com">jawainfo@endogym.com</a> ; <a href="mailto:yshingu@gold.ocn.ne.jp">yshingu@gold.ocn.ne.jp</a> |
|  | <b>Polich Armwrestling Federation</b><br>Штаб-квартира: Польша<br>Президент: Игорь Мазуренко<br>E-Mail : <a href="mailto:armwrestling@world.pl">armwrestling@world.pl</a>   |
|  | <b>Slovak Armwrestling Federation</b><br>Штаб-квартира: Словакия<br>Президент: Dr Milan Capla<br>Веб представительство: <a href="http://www.armsport.sk">www.armsport.sk</a>  |
|  | <b>Turkish Armwrestling Federation</b><br>Штаб-квартира: Турция<br>Президент:<br>E-mail: <a href="mailto:boundless@hotmail.com">boundless@hotmail.com</a>   |
|  | <b>Федерация Армрестлинга Таджикистана</b><br>Штаб-квартира:<br>Президент: Nadirkhan Darigi<br>E-mail: <a href="mailto:taa_a@tojikiston.com">taa_a@tojikiston.com</a>   |
|  | <b>Федерация Армрестлинга Узбекистана</b><br>Штаб-квартира: Узбекистан, Ташкент<br>Президент: Фикрат Керимов<br>E-mail: <a href="mailto:domac@uzsci.net">domac@uzsci.net</a>  |

## КОММЕРЧЕСКИЕ ФЕДЕРАЦИИ И АССОЦИАЦИИ

|   |  |
|---|--|
|  | <b>NAL- National Armwrestling Ligue</b><br>Штаб-квартира: США<br>Президент: Bil Collins<br>Сайт: <a href="http://www.nalsport.com">www.nalsport.com</a>                          |
|  | <b>PAC – Professional Armwrestling Conference</b><br>Штаб-квартира: США<br>Президент: Dave Devoto<br>Сайт: <a href="http://www.proarmwrestling.com">www.proarmwrestling.com</a>  |
|  | <b>Professional Armwrestling League</b><br>Штаб-квартира: Польша<br>Президент: Игорем Мазуренко<br>Веб представительство: <a href="http://www.armpower.net">www.armpower.net</a> |