

МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Методические рекомендации к практическим занятиям
для студентов всех специальностей и направлений
подготовки дневной формы обучения*

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В АРМРЕСТЛИНГЕ



Могилев 2021

УДК 796.8
ББК 75.712
Ф50

Рекомендовано к изданию
учебно-методическим отделом
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Физвоспитание и спорт» «29» декабря 2020 г.,
протокол № 6

Составитель доц. М. Л. Будаев

Рецензент доц. Д. Н. Самуйлов

Изложен материал о силовой подготовке в армрестлинге. Анализируются особенности подготовки армрестлеров различной спортивной квалификации.

Учебно-методическое издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Ответственный за выпуск

Д. Н. Самуйлов

Корректор

А. А. Подошевка

Компьютерная верстка

Е. В. Ковалевская

Подписано в печать 12.03.2021 . Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Печать трафаретная. Усл. печ. л. 1,16 . Уч.-изд. л. 1,19 . Тираж 42 экз. Заказ № 167.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/156 от 07.03.2019.
Пр-т Мира, 43, 212022, г. Могилев.

© Белорусско-Российский
университет, 2021

Содержание

1 Средства, применяемые в подготовке армрестлеров.....	4
2 Соревновательные упражнения (способы борьбы) и стили борьбы в армрестлинге.....	5
3 Основные специально-подготовительные физические упражнения для стилей борьбы в крюк и через верх в армрестлинге.....	7
4 Основные общеподготовительные упражнения в армрестлинге.....	8
5 Методы и методика подготовки в армрестлинге.....	10
Список литературы.....	19

1 Средства, применяемые в подготовке армрестлеров

Армрестлинг принято считать скоростно-силовым видом спорта, однако в случае длительных поединков скоростно-силовая направленность движения уступает ведущее место силовой выносливости. С точки зрения подготовки армрестлеров приоритетными направлениями являются развитие силовых способностей, совершенствование способов борьбы и технических действий.

В армрестлинге как спортивной дисциплине, высокого уровня развития требуют реакция на стартовый сигнал, скорость одиночного движения, скорость развития абсолютной силы.

Соревновательное движение совершается максимально быстро, по простой стартовой команде одновременно с максимальным усилием. То есть выставляются самые высокие требования к абсолютной и быстрой силе. Что определяет структуру силовой подготовки армрестлеров.

Построение спортивной тренировки в армрестлинге осуществляется с учетом факторов, которые несут наследственный характер (практически не поддаются тренировке): количество мышечных волокон в двигательной единице, структура мышечных волокон (ST или FT) и факторов, поддающихся тренировке, – поперечное сечение мышечных волокон, внутримышечная координация, межмышечная координация, частота импульсации мышц, растяжимость мышц и сухожилий, энергетические запасы мышц и печени, плотность капилляров мышц.

Факторы, поддающиеся спортивной тренировке; принято развивать с помощью физических упражнений, которые являются основным средством силовой подготовки в армрестлинге. По степени их соответствия соревновательным действиям выделяют общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

К соревновательным относятся собственно соревновательные упражнения (способы борьбы). Специально-подготовительные упражнения имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных составляющих.

Общеподготовительные упражнения по своему двигательному составу могут иметь малую связь со специально-подготовительными и соревновательными упражнениями. Применяются для разносторонней подготовки, заключающейся в повышении общего уровня работоспособности и приобретении разнообразных двигательных умений и навыков.

Включение в тренировку общеподготовительных упражнений связаны не только с непосредственным повышением соревновательного потенциала, но и с созданием необходимых условий для его успешного формирования в ходе тренировки. На этапе начальной спортивной подготовки придерживаются мнения о приоритетности общеразвивающих атлетических упражнений в тренировочном процессе.

2 Соревновательные упражнения (способы борьбы) и стили борьбы в армрестлинге

Наиболее эффективным упражнением в армрестлинге принято считать работу со спарринг-партнером за армстолом при отработке конкретного способа борьбы (технического приема), отдельной его составляющей (технического действия), либо определенного положения (атакующее, нейтральное, защитное). В настоящее время в армрестлинге принято выделять восемь основных способов борьбы: верхний, средний и нижний крюк, борьба верхом через натяжку, борьба верхом через пронацию, борьба в бок, борьба в трицепс, борьба кингз мув. Наиболее популярными среди спортсменов являются способы борьбы через верх и борьбы в крюк.

С учетом особенностей способов борьбы необходимо определить такое понятие как стиль борьбы в армрестлинге, что позволит повысить качественные характеристики разрабатываемых тренировочных планов.

Стиль борьбы включает в себя способы борьбы со схожей структурой соревновательного движения. За основу определения значимых параметров стиля борьбы следует принять способы получения преимущества в рабочих углах, позволяющие осуществить победное движение.

Можно выделить два стиля борьбы: борьба через верх и борьба в крюк. Стиль борьбы через верх объединяет в себе способ борьбы верхом через натяжку и способ борьбы верхом через пронацию. При борьбе стилем через верх осуществляется высокая установка захвата для наиболее эффективного воздействия на пальцы и кисть оппонента с целью получения выгодного положения для приложения силы, тем самым лишая соперника возможности эффективной борьбы в желаемом для него положении.

Основным отличием способов борьбы через верх друг от друга является способ воздействия на пальцы и кисть соперника. Борьба способом через пронацию осуществляется, соответственно, за счет пронирующего движения, направленного на кисть соперника.

Данный способ борьбы является требовательным к антропометрическим данным спортсмена. Преимуществом являются большая длина предплечья, пальцев, большой размер ладони. Борьба способом через натяжку осуществляется за счет воздействия на пальцы соперника перетягивающим движением захвата к себе совместно со сгибанием запястья со стороны указательного пальца, что обеспечивает преимущество в дальнейшем силовом воздействии на руку соперника (раскрытие пальцев и рабочего угла). При борьбе способом через натяжку антропометрия имеет меньшее значение, чем при борьбе через пронацию.

Основными критериями успешности способов борьбы через верх являются силовые показатели приведения и сгибания запястья со стороны указательного пальца, пронирующего движения, силы пальцев, статического удержания угла между плечом и предплечьем (натяжка), стягивающим к себе усилием и боковым давлением.

Стиль борьбы в крюк объединяет в себе способы борьбы в верхний, средний и нижний крюк. Основой данного стиля являются такие технические действия,

как сгибание запястья в верхнем, среднем и нижнем положении, совместно с изменением проекции рабочего угла за счет бокового давления, стягивающего, продавливающего движения.

В борьбе стилем в крюк спортсмен не стремится воздействовать на пальцы соперника стартовым движением, в отличие от борьбы способами через верх. Захват может быть различным, как правило, ниже и глубже, чем при борьбе стилем через верх. Характерно подкручивание, подгибание, продавливание при установке захвата и принятии стартового положения. Основными критериями успешности способов борьбы в крюк являются силовые показатели сгибания запястья, силы пальцев, супинирующего движения, статического удержания угла между плечом и предплечьем, боковым давлением и стягивающим усилием.

Следует заметить близость многих способов борьбы. Так, способ борьбы в бок (по сути является стартовым положением спортсмена, а боковое давление является значимой составляющей большинства способов борьбы). Достаточно часто борьба в бок переходит в крюковую борьбу, а крюковая борьба в борьбу в трицепс и кингз мув по ходу поединка, что свидетельствует о близости структуры способов борьбы в армрестлинге.

Особенностями являются, например, возможность борьбы способом в бок и в трицепс с кистью, находящейся в нейтральном и в негативном положении (пробитой). При борьбе в крюк спортсмен стремится выполнить сгибательное, супинирующее движение кисти. При борьбе стилем через верх – перетягивающее движение с подгибанием кисти, пронирующее движение.

Способ борьбы верхним крюком отличается от борьбы способами через верх на фоне схожести установки захвата, меньшим воздействием на пальцы соперника (натяжка), отсутствием выраженного пронирующего движения и характеризуется сгибательным движением в верхнем направлении кисти соперника с последующим стягивающе-продавливающим движением.

Способ борьбы кингз мув отличается от всех других способов значительно большим (почти прямая рука) углом между плечом и предплечьем и носит защитный, изматывающий соперника характер с последующими атакующими действиями, характерными для других способов борьбы.

Наблюдается различие между борьбой стилем в крюк, борьбой стилем через верх, борьбой в трицепс и в траектории атакующего движения. При применении борьбы в крюк характерна траектория движения, направленная в сторону и в низ (стягивающее в бок движение), при борьбе в трицепс борьба ведется по траектории в низ (продавливающее движение). При борьбе стилем через верх стягивающее на себя (натяжка) движение.

Как показывает соревновательная практика, во время поединков можно наблюдать ситуативный переход от одного способа борьбы к другому, связанный с действиями, применяемыми соперниками, их антропометрическими особенностями, самочувствием спортсменов, особенностями судейства и стартового положения. Поэтому при подготовке армрестлеров различной квалификации следует учитывать, что базовой основой спортивного совершенствования являются стиль борьбы через верх и стиль борьбы в крюк.

Каждый спортсмен высокой квалификации владеет и применяет данные стили борьбы в виде конкретных способов борьбы в зависимости от различных факторов, что позволяет в достаточном объеме реагировать на внешние обстоятельства, возникающие во время соревновательной деятельности.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо приоритетно заниматься спортивным совершенствованием избранного стиля борьбы, в целом, и конкретного способа, в частности, для его наиболее результативного применения (глубокая специализация).

3 Основные специально-подготовительные физические упражнения для стилей борьбы в крюк и через верх в армрестлинге

В армрестлинге основными упражнениями являются упражнения для рук. Амплитуда движения, исходное положение тела, способы выполнения могут быть различными. Так, на основании современного передового опыта выделяют ряд наиболее эффективных специально-подготовительных упражнений для подготовки армрестлеров.

1 Приводящее движение запястья с лямкой либо с односторонней гантелью. При выполнении акцентируют нагрузку в области указательного пальца.

2 Сгибание запястий с отягощением. В качестве отягощения используется штанга либо гантель. Выполняется сгибание запястья с отягощением в различных проекциях кисти с акцентом на центральное положение, мизинец и зону указательного пальца. Выбор проекции в выполнении упражнения зависит от тренируемого стиля и способа борьбы. Борющиеся стилем через верх и «верхний крюк» смещают нагрузку в сторону к указательному пальцу. Спортсмены, борющиеся в средний и нижний крюк, работают в среднем положении, либо смещают направление движения в сторону мизинца.

3 Пронация с отягощением выполняется со стартового положения как весом на лямке (диски, гири), так и в работе с блоком. Пронирующее движение выполняется совместно со стягивающим на себя и в сторону движением различной амплитуды.

4 Супинация с отягощением. Как правило, выполняется на блоке с лямкой со стартового положения совместно со стягивающим движением различной амплитуды.

5 Закручивание вращающейся ручки на блоке. Данное упражнение выполняется за столом для армрестлинга, в основном со стартового положения (возможна работа в других положениях). Техника выполнения заключается в сгибании запястья совместно со стягивающим движением различной амплитуды. Выполняется сгибание запястья в различных проекциях (через мизинец, через средний палец) для спортсменов, предпочитающих борьбу в нижний и средний крюк, смещая нагрузку вверх в сторону к указательному пальцу для спортсменов, борющихся верхним крюком и стилем борьбы через верх.

6 Натяжка с лямкой. Данное упражнение, как правило, выполняется за столом для армрестлинга со стартового положения за счет стягивающего на себя движения, при этом важно удерживать приведение кисти и угол между плечом и предплечьем в статическом положении. Выполняется на блоке и с отягощениями в виде дисков на лямке. Лямка при выполнении данного движения находится на фаланге указательного пальца, либо ниже в случае акцента работы над углом между плечом и предплечьем. Также при выполнении данного упражнения есть вариант с боковым нажимом и сгибанием кисти со стороны указательного пальца.

7 Боковое движение. Данное упражнение, как правило, выполняется на блоке с вращающейся ручкой за столом для армрестлинга со стартового положения. При выполнении данного упражнения делают боковой нажим определенной амплитуды без сгибательного движения кисти.

8 Упражнения с резиной. Спортсмен имитирует положения и способы борьбы с помощью резины с различным сопротивлением.

9 Подъем гири (гантели) на крюк. При выполнении данного упражнения делают сгибательное движение короткой амплитуды между плечом и предплечьем, локоть направлен внутрь (к телу спортсмена). Положение тела имитирует положение при борьбе в крюк со слегка подогнутой кистью. Выполняется, как правило, на скамье Скотта, либо сидя на скамье.

10 Подъем гантели, штанги на бицепс с укороченной амплитудой. Такой вариант исполнения применяют относительно классического варианта, развивая рабочий угол, используемый спортсменом в борьбе.

11 Подтягивание на высокой перекладине в укороченной амплитуде с собственным весом и дополнительным отягощением выполняется в трех вариантах: классическим, обратным и параллельным хватом.

Также возможно применение других упражнений в зависимости от этапов подготовки спортсмена и поставленных задач.

4 Основные общеподготовительные упражнения в армрестлинге

Данные упражнения для удобства описания логично разделить по их действию на целевые мышечные группы.

1 Упражнения на бицепс.

1.1 Подъем гантелей на бицепс.

1.2 Подъем штанги на бицепс.

2 Упражнения на грудные мышцы.

2.1 Жим штанги лежа на горизонтальной либо наклонной скамье.

2.2 Разводка с отягощением выполняется лежа на горизонтальной либо наклонной скамье.

3 Упражнения на дельтовидные мышцы.

3.1 Подъем штанги либо гантелей над головой.

3.2 Махи гантелями.

4 Упражнения на мышцы спины и шеи.

4.1 Подтягивание на высокой перекладине с собственным весом и отягощением.

4.2 Становая тяга (классическая, мертвая, сумо).

4.3 Тяга блочных устройств (вертикальная, горизонтальная).

4.4 Шраги.

4.5 Гиперэкстензия.

4.6 Тяга штанги, гантели в наклоне.

4.7 Разгибание и сгибание для мышц шеи.

5 Упражнения на мышцы ног.

5.1 Приседания со штангой.

5.2 Выпады.

5.3 Подъемы на носки.

5.4 Сгибание и разгибание бедра на блочных устройствах.

5.5 Жим платформы ногами.

6 Упражнения на трицепс.

6.1 Разгибание рук в локтевых суставах с отягощением (гантели, блочные устройства).

6.2 Отжимания на брусьях, отжимания с узкой постановкой рук.

6.3 Французский жим, жим узким хватом.

7. Упражнения на предплечья и пальцы.

7.1 Сгибание, разгибание запястий с отягощением.

7.2 Щипковый хват (удержание на время различных предметов).

7.3 Роллинг.

7.4 Сжатие эспандеров различной нагрузки.

8 Упражнения на мышцы брюшного пресса.

8.1 Подъем ног.

8.2 Подъем туловища.

8.3 Скручивания.

8.4 Планка.

Также армрестлеры выполняют и другие упражнения, применяемые в силовых видах спорта. Данные упражнения выполняются с собственным весом, на блоках и различными отягощениями в классической для силовых видов спорта манере.

5 Методы и методика подготовки в армрестлинге

В армрестлинге, как и в других силовых видах спорта, для решения задач силовой подготовки широко используются методы повторного и повторнo-серийного упражнения. Нагрузка может быть стандартной, переменной (возрастающей или убывающей) и варьируемой. По признаку величины отягощения выделяют методы максимальных и субмаксимальных нагрузок (90...105 % от максимальной массы перемещенного отягощения), больших (80...90 %), средних (50...80 %) и малых (30...50%) нагрузок. При этом метод максимальных, субмаксимальных нагрузок, включающий 1–3 повторения в одном подходе, а также больших (до 4–6 повторений в одном подходе) нагрузок используется для развития максимальной силы, метод средних (6–15 повторений) нагрузок – для развития скоростно-силовых качеств и увеличения мышечных объемов, и метод малых (более 15 повторений) нагрузок – для развития силовой выносливости.

Методы силовой подготовки, как правило, выполняются в динамическом режиме, кроме метода максимальных усилий, который используется в статических упражнениях для развития максимальной силы. Учитывая режимы работы мышц выделяют миометрический, изометрический, плиометрический и метод комбинированного режима.

Для развития скоростно-силовых качеств в последнее время эффективно используется метод ударных упражнений, где возрастание величины отягощения достигается за счет использования кинетической энергии падающего тела спортсмена или спортивного снаряда. Сама по себе статическая сила не является доминирующим фактором, определяющим рост результатов в динамических упражнениях, соответственно и в увеличении мышечной массы. Более интенсивному приросту силы мышц и результатов в динамических упражнениях способствует сочетание упражнений с различными режимами мышечной деятельности. Обнаружено, что уступающая работа и статические напряжения способствуют развитию статической силы в большей степени, чем упражнения преодолевающего характера. Противоположный эффект отмечен при изучении влияния этих режимов на скоростно-силовые показатели спортсменов. Эффективная силовая тренировка армрестлеров включает в себя работу с отягощениями в преодолевающем режиме 50...75 %, в уступающем – 10...15 %, в удерживающем – 15...35 %. Соответственно, 50...75 % упражнений динамического характера, 25...50 % – статического. Конкретное процентное соотношение определяется в зависимости от этапов подготовки либо индивидуальных особенностей спортсмена.

Содержание месячного тренировочного плана армрестлеров (мужчины) высокой спортивной квалификации в подготовительный период представлен в таблице 1.

Таблица 1

Неделя	Упражнение	Объем нагрузок
1	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: гиперэкстензия подтягивания параллельным хватом закручивание ручки на блоке способом верх и через пронатор (армстол) кувалда верх резина верх, бок, крюк приседания подъем ног на пресс в висе упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 2 подхода по 20...30 повторений 150 повторений 7 подходов по 15...30 повторений до 50...60 % от макс.* в каждом движении 5 подходов по 15...25 повторений до 50...60 % от макс.* 5 подходов по 15-25 повторений, в каждом движении до 50...60 % от макс.* 300 повторений 100 повторений 5 мин
1	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: жим лежа подъём гантели (гири) на крюк сгибание запястий со штангой стоя закручивание ручки на блоке способом в бок и крюк (верхний, средний, нижний) (армстол) шраги разгибание для мышц шеи упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 5 подходов по 6...15 повторений 60...80 % от макс.* 7 подходов по 15...30 повторений до 50...70 % от макс.* 5 подходов по 30...100 повторений до 40...60 % от макс.* 5 подходов по 15...30 повторений до 50...60 % от макс.* 3 подхода по 10...20 повторений до 50...70 % от макс.* 3 подхода по 10...15 повторений до 60...70 % от макс.* 5 мин

Продолжение таблицы 1

Неделя	Упражнение	Объем нагрузок
1	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: швунг жимовой штанги над головой гантели бицепс гантели трицепс отжимания на трицепс от скамейки борьба (верх, крюк) упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 7 подходов по 15...30 повторений до 50...60 % от макс.* 5 подходов по 15...30 повторений до 50...70 % от макс.* 3 подхода по 8...15 повторений до 60...70 % от макс.* 2 подхода по макс. повторений 20...30 раз каждой рукой до 70...100 % от максимум* 5 мин
1	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: подъем штанги на бицепс сгибание запястий со штангой стоя сгибание запястий стоя штанга за спиной упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 7 подходов по 15...30 повторений до 50...60 % от макс.* 5 подходов по 20...80 повторений до 30...50 % от макс.* 5 подходов по 15...50 повторений до 30...60 % от макс.* 5 мин

Продолжение таблицы 1

Неделя	Упражнение	Объем нагрузок
2	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: гиперэкстензия подтягивания параллельным хватом закручивание ручки на блоке способом верх и через пронатор (армстол) кувалда верх резина верх, бок, крюк подъем ног на пресс упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 2 подхода по 20...30 повторений 150 повторений 5 подходов по 3...6 повторений до 80...90 % от макс.* в каждом движении 5 подходов по 3...6 повторений до 80...90 % от макс.* 7 подходов по 15...25 повторений в каждом движении до 50...70 % от макс.* 100 повторений 5 мин
2	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: жим лежа подъём гантели (гири) на крюк сгибание запястий со штангой стоя закручивание ручки на блоке способом в бок и крюк (верхний, средний, нижний) (армстол) шраги разгибание для мышц шеи упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 5 подходов по 3...8 повторений до 70...90 % от макс.* 7 подходов по 4...8 повторений до 70...90 % от макс.* 5 подходов по 10...15 повторений до 50...70 % от макс.* 5 подходов по 8...12 повторений до 60...80 % от макс.* 3 подхода по 10...20 повторений до 50...70 % от макс.* 5 подходов по 10...16 повторений до 50...60 % от макс.* 5 мин

Продолжение таблицы 1

Неделя	Упражнение	Объем нагрузок
2	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: швунг жимовой штанги над головой гантели бицепс гантели трицепс отжимания на трицепс от скамейки пресс подъем туловища упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 7 подходов по 3...8 повторений до 70...90 до % от макс.* 5 подходов по 15...30 повторений до 50...60 % от макс.* 3 подхода по 8...15 повторений до 60...70 до % от макс.* 2 подхода по максимум повторений 100 повторений 5 мин
2	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: подъем штанги на бицепс сгибание запястий со штангой стоя сгибание запястий стоя штанга за спиной упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 7 подходов по 3...8 повторений до 70...90 до % от макс.* 5 подходов по 6...8 повторений до 70...90 % от макс.* 5 подходов по 6...8 повторений до 70...90 % от макс.* 5 мин

Продолжение таблицы 1

Неделя	Упражнения	Объем нагрузок
3	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: гиперэкстензия подтягивания параллельным хватом закручивание ручки на блоке способом верх и через пронатор (армстол) кувалда верх резина верх, бок, крюк подъем ног на пресс лежа на спине упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 2 подхода по 20...30 повторений 200 повторений 5 подходов по 10...12 повторений до 60...80 % от макс.* в каждом движении 5 подходов по 12...25 повторений до 50...60 % от макс.* 5 подходов по 15...25 повторений в каждом движении до 50...60 % от макс.* 100 повторений 5 мин
3	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: подъём гантели (гири) на крюк сгибание запястий со штангой стоя закручивание ручки на блоке способом в бок и крюк (верхний, средний, нижний) (армстол) стартовая позиция, установка захвата, стартовое движение упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 7 подходов по 6...12 повторений до 60...90 % от макс.* 5 подходов по 10...12 повторений до 60...80 % от макс.* 5 подходов по 8...12 повторений до 60...80 % от макс.* 15...20 повторений каждой рукой до 70...100 % от макс.* 5 мин

Продолжение таблицы 1

Неделя	Упражнение	Объем нагрузок
3	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: швунг жимовой штанги над головой блок бицепс блок трицепс приседания с диском 20 кг борьба верх через натяжку и пронатор упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 5 подходов по 8...12 повторений до 60...70 % от макс.* 5 подходов по 8...12 повторений до 50...70 % от макс.* 3 подхода по 8...15 повторений до 50...70 % от макс.* 4 подхода по 50 повторений 15...20 повторений каждой рукой до 70...100 % от макс.* 5 мин
3	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: подъем штанги на бицепс сгибание запястий со штангой стоя сгибание запястий стоя штанга за спиной борьба в крюк (верхний, нижний, средний) упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 5 подходов по 8...12 повторений до 60...80 % от макс.* 5 подходов по 12...30 повторений до 50...60 % от макс.* 5 подходов по 12...30 повторений до 50...60 % от макс.* 15...20 повторений каждой рукой до 70...100 % от макс.* 5 мин

Продолжение таблицы 1

Неделя	Упражнение	Объем нагрузок
4	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: гиперэкстензия жим лежа гантели бицепс отжимания на брусьях резина способом верх и через пронататор кувалда верх подъем ног на пресс в висе упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 2 подхода по 20...30 повторений 5 подходов по 8...15 повторений до 60...70 % от макс. 5 подходов по 8...15 повторений до 60...70 % от макс. 3 подхода по максимум повторений 5 подходов по 10...15 повторений в каждом движении до 50...60 % от макс.* 5 подходов по 12...20 повторений до 50...60 % от макс.* 100 повторений 5 мин
4	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: сгибание запястий со штангой стоя резина способом в бок и крюк (верхний, средний, нижний) (армстол) стартовая позиция, установка захвата, стартовое движение стартовое движение в связках упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 5 подходов по 30...100 повторений до 30...50 % от макс.* 5 подходов по 20...30 повторений в каждом движении до 40...50 % от макс.* 15...20 повторений каждой рукой до 70...100 % от макс.* 8...10 повторений до 70...100 % от макс.* 5 мин

Окончание таблицы 1

Неделя	Упражнение	Объем нагрузок
4	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: жим штанги над головой приседания с диском 15 кг борьба верхом через натяжку и пронатор шраги тяга блока к груди бицепс бедра упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 5 подходов по 8...12 повторений до 60...70 % от макс.* 4 подхода по 60 повторений 15...20 повторений каждой рукой до 70...100 % от макс.* 3 подхода по 15...20 повторений до 50...60 % от макс.* 3 подхода по 15...20 повторений до 50...60 % от макс.* 3 подхода по 15...20 повторений до 50... 60 % от макс.* 5 мин
4	Бег Разминочный комплекс с диском 10...25 кг: наклоны приседания становая тяга жим над головой подъём на бицепс подъем на трицепс из-за головы подъем перед собой на прямые руки подъем на носки Основная часть: подъем штанги на бицепс подъем на плечелучевую (лямка) борьба в крюк (верхний, нижний, средний) трицепс от скамейки упражнения на растяжку	15 кругов (450 м) 1 подход по 25 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 20 повторений 1 подход по 25 повторений 1 подход по 15 повторений 1 подход по 10 повторений 1 подход по 50 повторений 3 подхода по 8...12 повторений до 60... 80 % от макс.* 3 подхода по 8...12 повторений до 60... 80 % от макс.* 15... 20 повторений каждой рукой до 70... 100 % от макс.* 2 подхода по максимум повторений 5 мин
<i>Примечание – макс.* – одноповторный максимум</i>		

Список литературы

- 1 **Зимкин, Н. В.** Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости: очерки / Н. В. Зимкин. – Минск: Физкультура и спорт, 1956. – 206 с.
- 2 **Леликов, С. И.** Экспериментальное обоснование прироста силы мышц в зависимости от темпа выполнения упражнений с отягощением: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. И. Леликов. – Минск, 1975. – 24 с.
- 3 **Смирнов, Ю. И.** Исследование взаимосвязи между силовыми и скоростными двигательными качествами спортсмена: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. И. Смирнов. – Минск, 1968. – 17 с.
- 4 **Верхошанский, Ю. В.** Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – Минск: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
- 5 **Бутенко, Б. И.** Управление спортивной тренировкой спортсменов высших разрядов / Б. И. Бутенко // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 8. – С. 66–67.
- 6 **Хилл, А. В.** Работа мышц / А. В. Хилл. – Москва; Ленинград: Медиздат, 1929. – 29 с.
- 7 **Morpurgo, B.** Uber Aktivitat-Hypertrophy der willkuerlichen Mus-keln / B. Morpurgo // Pathol and Physiol. U. S. Klin. Med. – 1987. – Vol.1505. – P. 522–554.
- 8 **Murray, J.** Weight training in athletics / J. Murray, P. Karpovich // Englewood. – 1957. – P. 334.
- 9 **Бельский, И. В.** Магия культуризма / И. В. Бельский. – Минск: МОГА-Н, 1994. – 306 с.
- 10 **Плетнев, Б. А.** Сравнительная эффективность различных режимов мышечной деятельности в тренировке тяжелоатлетов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б. А. Плетнев. – Минск, 1978. – 24 с.