

МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

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

**ТЕХНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В АРМРЕСТЛИНГЕ**



Могилев 2023

УДК 796.89
ББК 75.712
Ф50

Рекомендовано к изданию
учебно-методическим отделом
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Физвоспитание и спорт» «10» января 2023 г.,
протокол № 7

Составитель доц. М. Л. Будаев

Рецензент В. В. Бабук

Изложен материал о специальной подготовке в армрестлинге. Стандарти-
зирована техника выполнения специальных упражнений в армрестлинге.

Учебно издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Ответственный за выпуск	Д. Н. Самуйлов
Корректор	А. А. Подошевка
Компьютерная верстка	Н. П. Полевничая

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

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, 2023

Содержание

1 Современные представления о составе специальной подготовки армрестлеров.....	4
2 Установка захвата и положение тела за столом для армрестлинга в зависимости от применяемого способа борьбы.....	4
3 Технические особенности выполнения специальных упражнений в армрестлинге.....	4
Список литературы.....	16

1 Современные представления о составе специальной подготовки армрестлеров

В процессе спортивного совершенствования особое место занимает специальная силовая подготовка. Благодаря увеличению качественных характеристик мышц, участвующих в борьбе, растет спортивное мастерство и совершенствуется техника способов борьбы.

Специальные упражнения имитируют положение тела во время борьбы, позволяют задействовать целевую мышечную группу и с регламентированной техникой выполнить тренировочное задание.

Одним из преимуществ специальных упражнений над классическими является контролируемость нагрузки по средствам подбора веса отягощения, что оптимально для контроля уровня спортивного мастерства, минимизирует травматизм, создает предпосылки для спортивного долголетия.

2 Установка захвата и положение тела за столом для армрестлинга в зависимости от применяемого способа борьбы

Стартовое положение спортсменов, борющихся способами через «натяжку» и через «пронацию», характеризуется подседанием и выполнением натяжки и пронирующего движения (рисунок 1).

При борьбе способами верхний, средний, нижний «крюк», спортсмен старается вставить плечо и оказать боковое давление на руку противника, выполняя сгибание кисти в среднем ее положении (средний «крюк») от указательного пальца (верхний «крюк»), либо супинирующее движение от мизинца (рисунок 2).

3 Технические особенности выполнения специальных упражнений в армрестлинге

Основными особенностями техники выполнения являются: правильное исходное положение тела в зависимости от совершенствуемого способа борьбы; соответствующий захват; положение кисти и предплечья (с прямого до пронированного, либо супинированного).

Амплитуда выполнения упражнений как правило укороченная и ограничивается так называемым «рабочим углом». Рабочий угол между кистью и предплечьем обеспечивает правильную передачу усилия и является первостепенным по значимости.

В понятие рабочего угла при выполнении упражнений на сгибатели кисти следует включать положение от прямого относительно предплечья до в различной степени согнутого. Выполнение упражнений на сгибатели кисти,

в которых кисть оказывается в негативном положении, для армрестлинга менее эффективно и травмоопасно.



Рисунок 1 – Положения тела и захвата, характерные для способов борьбы через «верх», на примере применения способа борьбы через пронацию с указанием последовательности действий



Рисунок 2 – Положения тела и захвата характерные для способов борьбы в «крюк», на примере применения способа борьбы в нижней «крюк» с указанием последовательности действий





Способность статического удержания угла между плечом и предплечьем является значимым параметром спортивного мастерства в армрестлинге. Стягивающее движение, натяжка и удержание в проигрышном и выигрышном положениях напрямую зависят от силы рабочего угла между плечом и предплечьем.

Положение руки относительно тела спортсмена также является значимым моментов для успешной борьбы. Благодаря жесткому выставлению руки относительно корпуса, спортсмен выполняет боковое давление на руку противника, что создает предпосылки для стартового преимущества и дальнейшей реализации выбранного технического приема до победы. При недостаточной развитости мышц верхнего плечевого пояса (в особенности спины, груди, плеча) спортсмену тяжело реализовать даже выигрышное положение при выбитой кисти соперника.

Движения в армрестлинге должны быть как быстрыми (по команде), так и максимально сильными. Эти задачи и принято решать специально-подготови-

тельными упражнениями, которые подбираются в зависимости от совершенствуемого способа борьбы (таблица 1).







Таблица 1 – Пример техники выполнения специальноподготовительных упражнений в армрестлинге

Наименование упражнения	Исходное положение	Конечное положение движения
Подтягивания параллельным хватом		
Подъем гири на «крюк»		





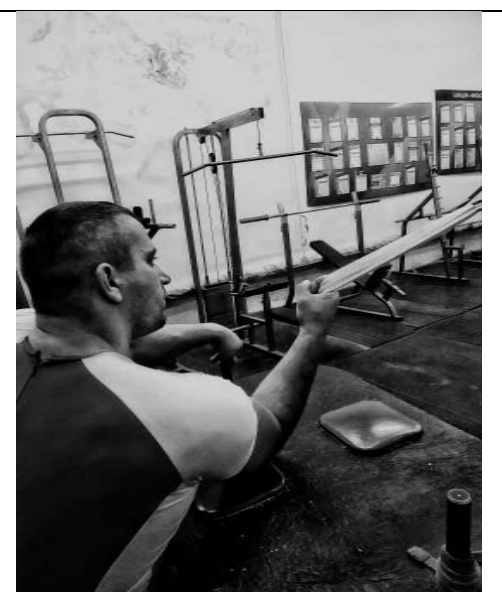

Продолжение таблицы 1

Наименование упражнения	Исходное положение	Конечное положение движения
Отведение с гирей		
Пронация с лямкой		
Натяжка с лямкой через пальцы		



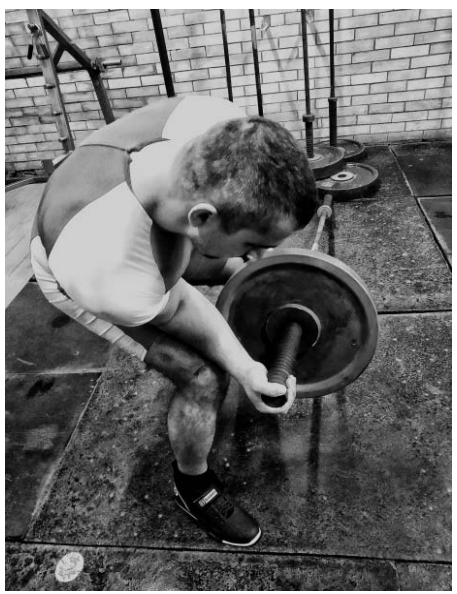
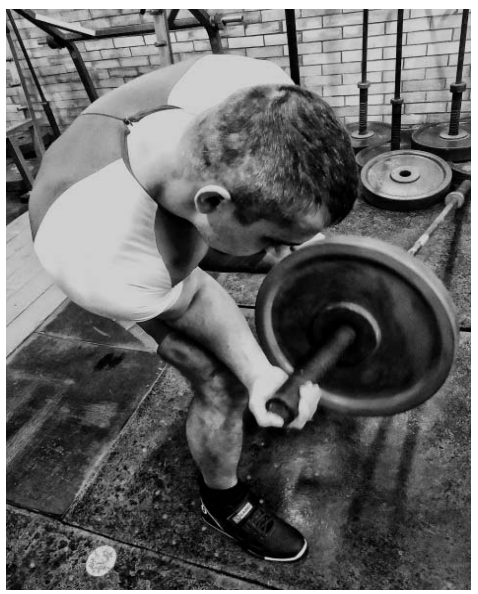


Продолжение таблицы 1

Наименование упражнения	Исходное положение	Конечное положение движения
Отведение с кувалдой		
Пронация с лямкой через ладонь		
Закручивание ручки на блоке способом «бок»		

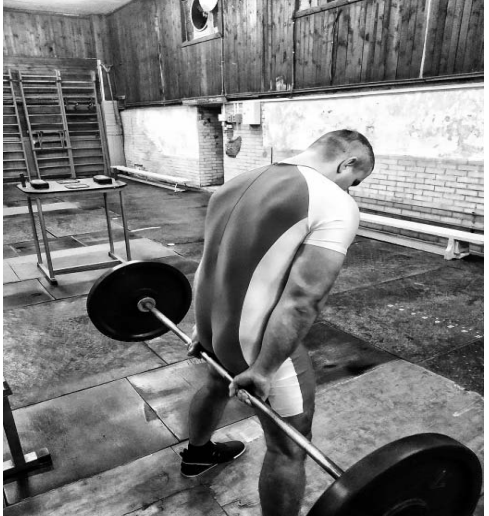





Продолжение таблицы 1

Наименование упражнения	Исходное положение	Конечное положение движения
Закручивание ручки на блоке способом «верх»		
Закручивание ручки на блоке способом «крюк»		
Натяжка на блоке через пальцы		







Продолжение таблицы 1

Наименование упражнения	Исходное положение	Конечное положение движения
Пронация на блоке через пальцы		
Закручивание грифа за край		
Сгибание запястий со штангой спереди		







Продолжение таблицы 1

Наименование упражнения	Исходное положение	Конечное положение движения
Сгибание запястий со штангой сзади		
Натяжка с резиной		
Пронация с резиной		

Продолжение таблицы 1





Наименование упражнения	Исходное положение	Конечное положение движения
Резина на «крюк»		
Подъем на бицепс сидя со штангой		
Сгибание запястий со штангой сидя		

Окончание таблицы 1

Наименование упражнения	Исходное положение	Конечное положение движения
<p>Подъем на бицепс параллельным хватом</p>		
<p>Сгибание запястья с ручкой на блоке</p>		
<p>Подъем штанги на бицепс обратным хватом</p>		

Для увеличения силовых показателей в рабочих углах в армрестлинге принято использовать работу с отягощениями статической направленности (таблица 2).

Таблица 2 – Статические упражнения в армрестлинге

Название	Исполнение	Название	Исполнение
Удержани е диска на угол		Удержани е гири на «крюк»	
Щипко- вый хват с диском		Вис на высокой перекла- дине с расши- рителями	

Каждое специальное упражнение в армрестлинге выполняется в строго определенной технике. Положения руки, корпуса и ног спортсмена имеют большое значение для совершенствования техники борьбы, создания максимального усилия путем выработки у спортсмена согласованности между нервной и мышечной системой.

Список литературы

1 **Будаев, М. Л.** Взаимосвязь силовых показателей в контрольных упражнениях с результативностью борьбы в армрестлинге / М. Л. Будаев // Весн. Магілеўскага дзярж. ун-та імя А. А. Куляшова. Сер. С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалогія, методыка). – 2021. – № 2 (58). – С. 61–67.

2 **Будаев, М. Л.** Взаимосвязь антропометрических характеристик с результативностью борьбы в армрестлинге / М. Л. Будаев // Весн. Магілеўскага дзярж. ун-та імя А. А. Куляшова. Сер. С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалогія, методыка). – 2022. – № 1 (59). – С. 81–87.

3 Силовая подготовка в армрестлинге: методические рекомендации / Сост. М. Л. Будаев. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2021. – 16 с.

4 Совершенствование способов борьбы в армрестлинге: методические рекомендации / Сост. М. Л. Будаев. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2022. – 19 с.

5 **Бельский, И. В.** Магия туризма / И. В. Бельский. – Минск: МОГА-Н, 1994. – 306 с.