

УДК 796

## СЛОЖНОСТИ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ АРМРЕСТЛИНГА КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

М. Л. БУДАЕВ

Государственное учреждение высшего профессионального образования  
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Могилев, Беларусь

Армрестлинг – это борьба на руках. Для победы в этом виде спорта важны многие составляющие, такие как: применяемая сила, скорость выполнения атакующего движения, статическое удержание рабочего угла, правильно выбранная техника борьбы и грамотно выбранная тактика поединка.

В процессе подготовки спортсмены используют различные упражнения для укрепления целевых мышечных групп, которые можно разделить на базовые и специальные. Базовые упражнения помогают развить общую силу больших мышечных групп, повысить выносливость, набрать мышечную массу, повысить общую работоспособность для выполнения большого объема физических нагрузок высокой интенсивности необходимых для успешного выступления на соревнованиях.

К базовым упражнениям в армрестлинге можно отнести такие упражнения как:

- жим штанги лёжа;
- подъём штанги над головой;
- подъём штанги и гантелей на бицепс (трицепс);
- подтягивания на перекладине и другие упражнения, позволяющие укреплять мышцы рук, спины, ног, груди, брюшного пресса в различных вариантах их исполнения.

К специальным упражнениям относятся упражнения позволяющие развить силу в рабочих углах, укрепить все участвующие в борьбе звенья (мышцы, связки, костная ткань). Эти упражнения в большей степени носят имитационный характер. К таким упражнениям относятся упражнения:

- выполняемые с толстыми рукоятками (грифами), для максимальной проработки мышц и связок предплечья, запястья, пальцев рук, а так же мышц плеча;
- различные варианты выполнения упражнений с резиной, выполняемые в разных плоскостях, упражнения на блоках с использованием вращающихся рукояток, упражнения на силу хвата, статические и динамические упражнения с отягощением в рабочих углах, а так же упражнения позволяющие развить скорость атакующего движения.

В отдельную группу можно отнести занятия за армстолом. Так как армрестлинг не только скоростносиловая дисциплина, а прежде всего

борьба с соперником, то приходится принимать во внимание спаринг-тренировку как один из основных и значимых элементов подготовки армспортсмена.

Необходимо учитывать правила соревнований, а так же антропометрические и физиологические особенности спортсменов. У разных спортсменов, как правило, существенно различаются такие важные в армрестлинге показатели антропометрии как длина предплечья, ширина ладони, длина пальцев, объём плеча, предплечья, запястья. Так же существенно различаются тренировки в процессе подготовки к соревнованиям. Исходя из индивидуальных особенностей формируется техника борьбы, характерная для конкретного спортсмена.

Основными способами борьбы в армрестлинге являются: борьба в крюк, верхом, боком, в трицепс. Так же существуют и другие варианты борьбы. Как правило, армрестлеры владеют несколькими стилями борьбы. Однако обычно есть излюбленные приёмы, позволяющие добиться высоких результатов. Армрестлерам приходится решать сложные задачи, как во время тренировочного процесса, так и во время участия в соревнованиях, такие как фактор судейства (установления захвата, принятия стартового положения, индивидуальные особенности спортсменов, техника борьбы, тактические приёмы принимаемые спортсменом во время поединка, уровень физической и психологической подготовки). Всё это позволяет говорить о сложности и индивидуальности армрестлинга как спортивной дисциплины со своей методикой подготовки спортсменов.