

ЗАНЯТИЯ СПОРТСМЕНОВ-АРМРЕСТЛЕРОВ В ГРУППЕ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Методические указания
по выполнению тренировочного процесса
для студентов специальностей:

- 6-05-0211-05 Графический дизайн и мультимедиа дизайн,
- 6-05-0212-01 Дизайн костюма и текстиля,
- 6-05-0212-02 Дизайн предметно-пространственной среды,
- 6-05-0311-02 Экономика и управление,
- 6-05-0412-04 Маркетинг,
- 6-05-0611-04 Электронная экономика,
- 6-05-0413-02 Товароведение,
- 6-05-0716-01 Метрология, стандартизация и контроль качества,
- 6-05-0723-01 Технологии и проектирование текстильных изделий,
- 6-05-0723-02 Технологии и проектирование одежды и обуви,
- 6-05-0714-02 Технология машиностроения, металлорежущие станки и инструменты,
- 6-05-0722-05 Производство изделий на основе трёхмерных технологий,
- 6-05-0611-01 Информационные системы и технологии,
- 7-07-0712-02 Теплоэнергетика и теплотехника**,
- 6-05-0713-04 Автоматизация технологических процессов и производств.

Витебск
2024

УДК 796.81:378

Составители:

А. Г. Мусатов, Е. А. Ребизова, Е. В. Бандаревич, С. М. Соболев, А. Н. Козлов

Одобрено кафедрой «Физическая культура и спорт» УО «ВГТУ»,
протокол № 5 от 19.12.2023.

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским
советом УО «ВГТУ», протокол № 6 от 28.02.2024.

Занятия спортсменов-армрестлеров в группе спортивного отделения : методические указания по выполнению тренировочного процесса / сост. А. Г. Мусатов [и др.]. – Витебск : УО «ВГТУ», 2024. – 33 с.

Методические указания содержат рекомендации для занятий армрестлингом. Армрестлинг – один из доступных массовых и древнейших видов противоборства. При занятиях данным видом спорта развивается сила и силовая выносливость не только рук и плечевого пояса, но и всего туловища. Воспитывается воля, решительность и быстрота реакции. Предлагаемый материал полезен как начинающим спортсменам, так и спортсменам высокого класса в качестве пособия по самоподготовке. Он может широко использоваться специалистами в области физической культуры и спорта (преподавателями, тренерами, инструкторами).

УДК 796.81:378

© УО «ВГТУ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 АНАТОМИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ РУКИ	5
2 ТЕХНИКА АРМРЕСТЛИНГА.....	8
3 УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО 12-ТИ МЕСЯЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО МАКРОЦИКЛА	12
3.1 Первый тренировочный цикл (подготовительный, 12 недель)	13
3.2 Второй тренировочный цикл (базовый, 12 недель).....	17
3.3 Третий тренировочный цикл (силовой, 8 недель)	20
3.4 Четвертый тренировочный цикл (специализация, 12 недель).....	22
4 СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ.....	26
5 СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ.....	29
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	32

ВВЕДЕНИЕ

В Беларуси армрестлингом занимаются более 10 тысяч человек, он культивируется во всех регионах республики. Успешные выступления белорусских рукоборцев на международной арене привлекают к занятиям учащихся, студентов, военнослужащих, рабочих, служащих и инвалидов (с частичной потерей трудоспособности). Доступность мест занятий, простота оборудования привлекает к занятиям не только мужчин, но и женщин. Армрестлинг – это чистое единоборство, и заранее определить победителя по внешнему виду нельзя. Например, большие мускулы и богатырское сложение не всегда дают преимущество за армстолом. Спортсмены с сильными связками, опытом многолетней тренировки в поединках творят чудеса. Учебно-тренировочные занятия развивают двигательные способности рукоборцев, моральные и волевые качества, способствуют гармоническому развитию личности. Много времени уделяется совершенствованию техники и тактике борьбы на руках, психологической подготовке. Правильно спланированный учебно-тренировочный процесс с помощью силовой тренировки повышает силу мышц, их упругость и красоту, активная мышечная масса, устранение жировой прослойки, укрепление и усиление опорно-двигательной системы, развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и гибкость – это всё необходимо каждому человеку, будь то студент или защитник Отечества. Одновременно с тренировкой мышц, которые в основном выполняют двигательную функцию организма человека, развиваются и мышцы сердца. Медицинская статистика констатирует: до 35 % учащейся молодёжи имеют нарушения осанки (сколиозы) в основном из-за слабости мышц спины. К критическому приближается процент призывников, по состоянию здоровья и физической подготовленности непригодных к службе в армии. Огромное количество молодых людей и взрослых мужчин получают травмы рук, ног, позвоночника при неправильном обращении с тяжестями как на тренировках самостоятельных, так и в быту, которые нередко приводят к инвалидности. А происходит это из-за того, что люди не имеют достаточной физической подготовленности. С каждым годом всё труднее отобрать в секцию армрестлинга, гиревого спорта студентов-спортсменов физически развитых. Зачастую в секцию попадают студенты с огромным желанием тренироваться, но очень слабым физическим развитием. Сейчас неизменно возрастают темпы жизни и все больше ощущается недостаток физической активности. Методическое пособие рассматривает теоретические, методические вопросы, дает практические советы занимающимся армрестлингом.

1 АНАТОМИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ РУКИ

Анатомия руки

Для того чтобы успешно тренироваться и, соответственно, результативно выступать на соревнованиях, необходимо иметь представление об анатомии наших основных рычагов, задействованных в борьбе.

В армрестлинге наибольшее значение имеет сила рук, хотя и другие мышцы верхнего плечевого пояса принимают активное участие в борьбе.

Рука состоит из плеча, предплечья и кисти, на которых находится большое количество мышц, приводящих руку в движение. В армрестлинге, наибольшее значение имеют мышцы-сгибатели локтевого и лучезапястного суставов, сгибатели кисти и пальцев, а также пронаторы предплечья.

Сгибание предплечья производят мышцы, которые пересекают поперечную ось локтевого сустава и расположены спереди от неё. К ним относятся: двуглавая мышца плеча (бицепс), плечевая, плечелучевая и круглый пронатор.

Бицепс расположен на передней поверхности плеча и занимает центральное место среди «ручной» мускулатуры. У бицепса две головки: длинная и короткая. Обе берут начало в районе плечевого сустава (длинная головка начинается от надсуставного бугорка лопатки, а короткая – от клювовидного отростка), посередине они соединяются и прикрепляются к бугристости лучевой кости и к фасции предплечья. Бицепс выполняет две функции: длинная головка сгибает и отводит плечо, короткая – сгибает и приводит плечо. По отношению же к локтевому суставу он является энергичным сгибателем и супинатором предплечья, так как имеет значительное плечо силы.



Рисунок 1 – Мышцы руки

Плечевая мышца берет начало на нижней половине передней поверхности плечевой кости, а внизу прикрепляется к бугристости локтевой кости и её венечному отростку. Она односуставная и отвечает за сгибание предплечья при любом положении кисти – супинированном (ладонью вверх), пронированном (ладонью вниз) и нейтральном. Из-за такой «универсальности» её считают главным сгибателем локтевого сустава.

Плечелучевая мышца начинается от нижней внешней части плечевой кости, выше её латерального надмыщелка, затем пересекает локоть и прикрепляется к лучевой кости над шиловидным отростком. Эта мышца является не только сгибателем предплечья, но и супинатором, если оно пронировано и пронатором, если оно супинировано.

Прикрепляясь далеко от опоры рычага, она способна проявлять большую силу при сгибании руки в локтевом суставе и производить движения по большим дугам.

Круглый пронатор идёт косо сверху вниз с внутренней стороны предплечья на внешнюю. Он начинается от медиального надмыщелка плечевой кости и отчасти от венечного отростка локтевой кости и прикрепляется к латеральной и передней поверхности лучевой кости в области её середины.

Круглый пронатор выполняет две функции: сгибание предплечья и поворот его из супинированного положения в пронированное.

Квадратный пронатор представляет собой тонкую четырехугольную пластинку мышечных пучков, поперечно расположенных непосредственно на межкостной перепонке предплечья, под сухожилиями сгибателей пальцев и запястья. Начинается мышца от дистальной части передней поверхности тела локтевой кости, прикрепляется на том же уровне передней поверхности тела лучевой кости.

Важно помнить – функционально круглый и квадратный пронаторы не делимы, поэтому тренировать квадратный или круглый пронаторы отдельно, как показывают некоторые «специалисты» не получится. Делая пронацию кисти изолированно, либо подключая к движению сгибание предплечья – тренируются и нагружаются оба пронатора одновременно с одинаковым усилием.

В сгибании кисти участвуют мышцы, которые пересекают поперечную ось и располагаются на передней поверхности предплечья и кисти.

Длинная ладонная мышца берёт начало от медиального надмыщелка плечевой кости и прикрепляется к ладонному апоневрозу. Ввиду того, что мышца является поверхностной, при сокращении нетрудно видеть её под кожей и прощупать сухожилие. Основная работа мышцы – сгибать кисть.

Лучевой сгибатель запястья берёт начало от плечевой кости проходит на кисть под связкой-удерживателем сгибателей и прикрепляется к основанию 2-й пястной кости. Являясь многосуставной мышцей, лучевой сгибатель запястья участвует не только в движении кисти, таком как отведение, но и в сгибании, а также в пронации предплечья. При сокращении мышцы, в нижней трети предплечья легко прощупывается её сухожилие.

Локтевой сгибатель запястья начинается от медиального надмыщелка

плечевой кости, от локтевой кости и фасции предплечья, доходит до гороховидной кости, к которой и прикрепляется. Функция мышцы заключается в сгибании кисти.

Поверхностный сгибатель пальцев начинается от внутренней поверхности плечевой кости, а также от локтевой и лучевой костей. Мышца имеет четыре сухожилия, которые проходят на кисть, и, расщепляя каждое на две ножки, прикрепляются к боковым поверхностям средних фаланг 2–5-го пальцев.

Будучи многосуставной, мышца вызывает сгибание во всех суставах кисти, кроме дистальных межфаланговых суставов.

Глубокий сгибатель пальцев лежит непосредственно на передней поверхности локтевой кости. Подобно поверхностному, глубокий сгибатель пальцев разделяется на четыре сухожилия, которые проходят к дистальным фалангам 2–5-го пальцев кисти через расщепление сухожилий поверхностного сгибателя пальцев.

Являясь многосуставной мышцей, глубокий сгибатель пальцев производит сгибание во всех суставах кисти, в том числе и в дистальных межфаланговых суставах.

2 ТЕХНИКА АРМРЕСТЛИНГА

Под техникой борьбы в армрестлинге подразумеваются различные приёмы ведения поединка. На сленге армспортсменов эти приёмы называются «верх», «крюк», «бок», «в трицепс», и, в свою очередь, подразделяются на «верхо-бок», «крюко-бок» и т. д., в тех случаях, когда спортсмен-рукоборец синтезирует несколько основных техник в одно соревновательное движение.

Несмотря на попытки различных авторов подогнать технику армрестлинга к академическим канонам – сделать это в полной мере не представляется возможным, поскольку «техник» ведения поединка великое множество. И хотя, техника ведения поединка должна быть рациональной и обуславливаться уровнем общей и специальной физической подготовки, на неё будут влиять такие факторы, как развитие индивидуальных особенностей рукоборца, антропометрия и другие физические показатели. Конечно, основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомо-физиологическим особенностям человека, но при этом одних вариантов исполнения техники «крюк» может быть десятков, а то и больше, и нельзя до конца сказать, какой «крюк» правильнее, если рукоборец при помощи этого приёма, в своей вариации исполнения, одерживает победу.

При этом важно понимать – правильное представление о технике все же позволяет рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения, чтобы не тратить время напрасно на тренировке на криво выполненные подьёмы или движения на блоках, когда повышение рабочих весов становится приоритетом в ущерб технике. Этого ни в коем случае допускать нельзя.

Связка мозг – руки «привыкнет» к неправильному, пусть и тяжёлому выполнению, и неминуемо все ошибки и огрехи тренировочного процесса скажутся в поединке за соревновательным столом.

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

В технике поединка в армрестлинге ранее было принято в учебной литературе выделять следующие положения: стойка, стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества.

Ниже приводится описание основных положений, техники и некоторые особенности выполнения основных положений, как их принято описывать в учебных пособиях.

Стойка. Перед началом поединка армрестлер может принять несколько видов различных стоек: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно, стоят в ножницы, одной ногой оплетают ближнюю к борющейся руке стойку стола, одной ногой упираются в ближнюю к борющейся руке стойку стола (при крюковой борьбе), одной ногой упираются в стойку стола на стороне

соперника (при верховой борьбе).

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 наибольшей эффективностью использовались бы: не только сила мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. 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.

Учитывать при идеальной стартовой позиции для того или иного рукоборца, необходимо не только правила механики, но и индивидуальные особенности человека, в частности пресловутый «рабочий угол». Рабочий угол у кого-то может быть острым, и тогда этому рукоборцу «золотое правило механики» подойдет более чем, а у кого-то он может быть 90° или чуть больше.

Очень мало спортсменов «верховиков» стартует с острого угла, соблюдая «золотое правило механики»! Так же немаловажно помнить о правильном захвате штыря второй рукой, ведь даже эта мелочь может оказаться решающим фактором в значимом поединке.

Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путём выведения его руки до угла в 45° по отношению к площади стола. Проще говоря – в фазе атаки наша задача максимально растянуть рабочий угол соперника. Учебники различают три основных способа атаки – верхом, крюком и боком. Но у всех этих способов есть расширения и добавления, такие как «верхо-бок».

Первый способ – атака через верх. 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 помощью пронации и сгибания кисти. Атакующий стремится дожать руку соперника до бокового валика, либо до условной горизонтали пересечения кистью соперника линии между боковыми валиками. Этот способ подходит людям с сильной «натяжкой» и пронационным движением.

Второй способ – атака крюком. Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. Атакующий стремится стянуть руку соперника движением на себя, одновременно доведя её до бокового валика или условной горизонтали пересечения кистью соперника – линии между боковыми валиками. Такой способ подходит людям с сильными пальцами и сгибателями кисти.

Третий способ – атака боком. Из стартовой позиции атакующий начинает

производить фронтальное давление на руку соперника в бок, к боковому валику, при этом работа кистью почти не производится, а реализация преимущества происходит за счёт сильного бокового движения. Чистым боком почти никто не борется, обычно этот приём совмещается с крюковой борьбой, реже – с верховой, либо с давлением «в трицепс».

Давление в трицепс – одна из разновидностей борьбы боком, а также самым травмоопасным из всех вышеперечисленных способов.

Реализация преимущества. Чтобы реализовать преимущество, которого достигли в фазе атаки, растянув рабочий угол соперника, необходимо максимально усилить давление на руку оппонента. Эта фаза поединка считается очень ответственной, так как многие рукоборцы, отлично проведя стартовую фазу и фазу атаки, теряют контроль по различным причинам, и при этом сами оказываются в проигрышном положении.

Контратака. Проводить контратакующее движение остро необходимо тогда, когда проспали старт. Контратакующее движение может быть как верховым, так и крюковым.

Освоение техники борьбы у армрестлера-новичка нужно разделять на два этапа.

Первый этап – основы техники. Многие тренеры и спортсмены совершают ошибку, пытаясь сразу, с первых недель тренировок выявить у атлета «коронные» сильные стороны, и обучать его только тем приёмам борьбы, к которым он больше предрасположен. Так же и в армрестлинге – новичку остро необходимо освоить все элементы «правильной» академической техники всех основных движений, и уже затем переходить к индивидуализации тренировочного процесса. Такой подход поможет и в тренировке со снарядами и блоками – чем лучше спортсмен усвоит «правильную» технику движений за столом, тем проще ему будет понимать технические моменты выполнения упражнений. Продолжительность первого, академического этапа, зависит от того, насколько успешно идёт усвоение техники.

Второй этап начинается после овладения основами «школы». Здесь уже идёт подбор и совершенствование индивидуальной техники, пополняется арсенал «коронных» технических приёмов рукоборца. Причём, это не означает, что рукоборец всю свою спортивную жизнь будет привязан к определённому техническому приёму. На «коронный» стиль в дальнейшем может повлиять множество различных факторов, таких как травмы, из-за которых приходится менять свою борьбу, преобладание, в результате тренировок, одних физических качеств над другими, и именно поэтому необходимо изначально пройти всю «академическую школу».

На любом из этапов, технический приём можно считать усвоенным и закреплённым лишь тогда, когда спортсмен уверенно может применить его в соревновательных условиях.

В основном отработка техники происходит со спарринг партнером, при этом на начальных этапах, партнер не должен напрягать свою руку, чтобы дать в полной мере усвоить все элементы движения.

Техника должна нарабатываться не только со спарринг партнером. О технике нужно помнить и при выполнении упражнений, особенно на блочных устройствах. Спортсмены различного уровня «гонятся за весами» и пренебрегают точностью исполнения при выполнении упражнений, таких, например, как имитация борьбы на блоке. У них «летают локти» над подлокотником, не правильно работают все звенья цепи, начиная с кисти и заканчивая додавливающим движением, в общем упражнение выполняется в стиле «лишь бы сорвать вес». Что происходит в этом случае? При этом появляются и закрепляются искажения в структуре технического действия. Мозг «запоминает» неправильный движенческий стереотип, и автоматически на соревнованиях, в борьбе с соперником, повторит всё то, что делалось на тренировки – «кривое» движение с летающими локтями. Те же спортсмены, которые сосредотачиваются на правильном выполнении упражнений, а уже потом – на рабочих весах, могут позволить себе выступать на соревнованиях без частой борьбы в полную силу в тренировочном процессе, поскольку их мозг, в результате тренировок, вырабатывает правильный динамический стереотип.

3 УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО 12-ти МЕСЯЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО МАКРОЦИКЛА

1. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье широким (81 см) хватом.
2. Разведения гантелями лёжа на горизонтальной скамье, либо, при наличии – в тренажёре баттерфляй (бабочка).
3. Жим Арнольда.
4. Подъём штанги с прямым грифом на бицепс стоя.
5. Имитация борьбы в крюк на блоке со средним вектором нагрузки (при не имении регулируемого блока – делать с верхнего блока, рукоятка вращающаяся 50 мм).
6. Разгибания на трицепс на блоке.
7. Скручивания на пресс.
8. Приседания со штангой на плечах /становая тяга.
9. Тяга гантели в наклоне с подворотом кисти.
10. Тяга в вертикальном блоке широким хватом к груди.
11. Стягивание в верхнем блоке рукояткой на лямках.
12. Сгибания на кисть штангой на горизонтальной скамье с пальцев.
13. Динамические подъёмы штанги на пальцы.
14. Гиперэкстензия без дополнительного отягощения.
15. Подтягивания на перекладине обычным прямым хватом.
16. Жим лёжа узким хватом на горизонтальной скамье.
17. Тяга штанги или гири стоя к подбородку средним хватом.
18. Молотковый подъём с нагрузкой через кисть.
19. Обратные махи гантелями в наклоне.
20. Пронация изолировано.
21. Подтягивания на турнике параллельным хватом с дополнительным отягощением.
22. Тяга штанги к животу в наклоне.
23. Приведение к плечу за столом в нижнем блоке под верховую борьбу.
24. Молотковый подъём с нагрузкой через фаланги пальцев.
25. Армейский жим стоя.
26. Сгибания на кисть с рукояткой на лямках в вертикальном блоке.
27. Подъём гантелей на вытянутых руках до уровня глаз.
28. Отведение изолировано.
29. Жим гантелей лёжа на наклонной скамье головой вверх.
30. Подъём штанги с кривым грифом на бицепс стоя.
31. Имитация борьбы в крюк с рукояткой на лямках с верхнего блока.
32. Приведение к плечу под крюковую борьбу с нижнего блока.
33. Статическое удержание молотковым хватом на лавке Скотта.
34. Жим штанги на наклонной скамье головой вверх.

35. Сведения–разведения гантелей лёжа на наклонной скамье головой вверх.
36. Сгибания на кисть с односторонним грифом.
37. Подтягивания на перекладине хватом «на бицепс» на ширине плеч.
38. Подъём гантели на бицепс сидя изолировано.
39. Подъём через пронацию сидя.
40. Стягивание в верхнем блоке с рукояткой на лямках.
41. Статическое удержание на кисть с рукояткой на лямках в верхнем блоке.
42. Тяга в горизонтальном блоке к животу.
43. Имитация борьбы верхом на среднем блоке.
44. Разгибания на трицепс в блоке.
45. Сгибания на пальцы эксцентрической рукояткой в блоке.
46. Подъём штанги с кривым грифом сидя с колен.
47. Фронтальный нажим.
48. Жим гантелями лёжа на горизонтальной скамье.
49. Сгибания на кисть гантелей в наклоне (начало с ровной кисти, не отдавая в проигрышное положение).
50. Сгибания на кисть рукояткой на лямках и свободным весом (от параллели с полом).
51. Статическое удержание на кисть рукояткой 50 мм.
52. Натяжка в среднем блоке с нагрузкой через кисть (амплитуда 110–120 градусов).
53. Натяжка в среднем блоке с нагрузкой через фаланги (амплитуда 110–120 градусов).
54. Пронация в среднем блоке (амплитуда 110–120 градусов).
55. Тяга в вертикальном блоке обратным хватом к груди.
56. Сгибания на кисть в среднем блоке с конусной рукояткой (широкая часть конуса – на мизинец и безымянный).

3.1 Первый тренировочный цикл (подготовительный, 12 недель)

Начинаются тренировки с первого подготовительного тренировочного цикла, который продлится 12 недель. Первый цикл направлен на освоение техники выполнения упражнений, а также – на укрепление суставно-связочного аппарата (абсолютным заблуждением является давно устоявшийся стереотип о том, что сухожилия «растут» от тяжёлых весов. На самом деле сухожилия укрепляются и восстанавливаются только от тренировок с малой интенсивностью, где интенсивность – это вес рабочего отягощения), функциональных возможностей организма, выносливости и подготовке к ударным нагрузкам последующих циклов.

В первом цикле доля общефизической подготовки (ОФП) составляет 70 % и доля специальной физической подготовки (СФП) 30 %.

Общая физическая подготовка – это упражнения, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, координации, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Все эти качества остро-необходимы любому спортсмену, плюс ОФП готовит прекрасную базу, фундамент для СФП. Хорошая СФП без прочной ОФП практически невозможна. Так же ОФП – это прекрасный инструмент для укрепления здоровья. При регулярных занятиях ОФП увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая системы организма.

Ниже представлены тренировочные таблицы первых 12-ти недель, в которых указаны упражнения, подходы и повторения, их выполняют на первом этапе. Перед каждой тренировкой необходима разминка – 10 минут на любом из кардио-тренажеров в среднем темпе, либо прыжки на скакалке. Затем общая разминка мышц, лёгкая растяжка целевых групп. В таблице учтены только рабочие подходы (написано 1x50, это означает 1 подход на 50 повторений, 2x40 – 2 подхода по 40 повторений и так далее) и повторения, перед каждым упражнением делаем 1–2 разминочных подхода с весом, равным 50 % от рабочего (на неделях, где работа будет в многоповторке с совсем лёгкими весами, разминочные подходы не нужны). Отдых между рабочими подходами и повторениями должен составлять 2–3 минуты. На этом этапе тренировки должны проходить 3 раза в неделю.

Все упражнения выполняются строго в полной амплитуде.

Два раза в неделю в конце любой тренировки – отрабатывается борьба со спарринг партнером. На одной тренировке отрабатывается движение «верх», на второй – движение «крюк». Что такое отработка? Это когда партнер совсем незначительно напрягает руку, ни в коем случае не давая сильного сопротивления. За один подход совершается 10 движений «верхом» или «крюком» одной рукой, затем – второй. Так делается 5–7 подходов. Борьбаться в полную силу в этот период не нужно.

Как работать с таблицей? В первом столбце слева указаны упражнения. Во втором столбце – первая неделя, в третьем – вторая неделя и так далее. Всего в каждой таблице – 6 недель, пронумерованных соответствующими цифрами.

Отдых между подходами и повторениями – 2–3 минуты.

Необходимый инвентарь на этом этапе – хорошо оснащённый тренажёрный зал с регулируемым блоком, стол для армрестлинга, рукоятка вращающаяся 50 мм, рукоятка на лямках 50 мм.

Таблица 1 – Тренировка 1

Упражнение/неделя	1	2	3	4	5	6
Жим штанги лежа на горизонтальной скамье широким (81 см) хватом	1x50	2x40	2x30	3x25	3x20	4x15

Продолжение таблицы 1

Разведения гантелями лёжа на горизонтальной скамье, либо, при наличии – в тренажёре баттерфляй (бабочка)	1x50	2x40	2x30	3x25	3x20	4x15
Жим Арнольда	1x50	2x40	2x30	3x25	3x20	4x15
Подъём штанги с прямым грифом на бицепс стоя	1x50	2x40	2x30	3x25	3x20	4x15
Имитация борьбы в крюк на блоке со средним вектором нагрузки (при неимении регулируемого блока – делать с верхнего блока, рукоятка вращающаяся 50 мм)	1x50	2x40	2x30	3x25	3x20	4x15
Разгибания на трицепс на блоке	1x50	2x40	2x30	3x25	3x20	4x15
Скручивания на пресс	1x15	2x20	2x20	3x20	3x20	4x20
Упражнение/неделя	7	8	9	10	11	12
Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье широким (81 см) хватом	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Разведения гантелями лёжа на горизонтальной скамье, либо, при наличии – в тренажёре баттерфляй (бабочка)	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Жим Арнольда	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Подъём штанги с прямым грифом на бицепс стоя	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Имитация борьбы в крюк на блоке со средним вектором нагрузки (при неимении регулируемого блока – делать с верхнего блока, рукоятка вращающаяся 50 мм)	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Разгибания на трицепс на блоке	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Скручивания на пресс	2x15	2x20	3x20	4x20	4x20	5x20

В этой тренировке первым упражнением указаны приседания и становая тяга. Это означает, что необходима очередность – на первой неделе выполнять приседания, на второй – становую тягу и так далее.

Таблица 2 – Тренировка 2

Упражнение/неделя	1	2	3	4	5	6
Приседания со штангой на плечах/становая тяга	1 x15	2x15	3x15	3x15	3x10	3x10
Тяга гантели в наклоне с подворотом кисти	1x50	2x20	2x30	3x25	3x20	4x15
Тяга в вертикальном блоке широким хватом к груди	1x50	2x20	2x30	3x25	3x20	4x15
Стягивание в верхнем блоке рукояткой на лямках	1x50	2x20	2x30	3x25	3x20	4x15
Сгибания на кисть штангой на горизонтальной скамье с пальцев	1x50	2x20	2x30	3x25	3x20	4x15
Динамические подъёмы штанги на пальцы	1x50	2x20	2x30	3x25	3x20	4x15
Гиперэкстензия без дополнительного отягощения	1x15	2x20	2x20	3x20	3x20	4x20
Упражнение/неделя	7	8	9	10	11	12
Приседания со штангой на плечах /становая тяга	4x8	4x8	4x8	4x8	3x10	3x10
Тяга гантели в наклоне с подворотом кисти	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Тяга в вертикальном блоке широким хватом к груди	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Стягивание в верхнем блоке рукояткой на лямках	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Сгибания на кисть штангой на горизонтальной скамье с пальцев	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Динамические подъёмы штанги на пальцы	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Гиперэкстензия без дополнительного отягощения	1x15	2x20	2x20	3x20	3x20	4x20

Первым упражнением стоит подтягивание на перекладине. Если невозможно подтянуться на перекладине с собственным весом хотя бы 5 раз, то тогда выполняется это упражнение на гравитроне, либо с помощью резиновой петли.

Таблица 3 – Тренировка 3

Упражнение/неделя	1	2	3	4	5	6
Подтягивания на перекладине обычным прямым хватом	3 х максимум	3 х максимум	3 х максимум	3х максимум	4 х максимум	4 х максимум
Жим лёжа узким хватом на горизонтальной скамье	1x50	2x20	2x30	3x25	3x20	4x15
Тяга штанги или гири стоя к подбородку средним хватом	1x50	2x20	2x30	3x25	3x20	4x15

Продолжение таблицы 3

Молотковый подъём с нагрузкой через кисть	1x50	2x20	2x30	3x25	3x20	4x15
Обратные махи гантелями в наклоне	1x50	2x20	2x30	3x25	3x20	4x15
Пронация изолировано	1x50	2x20	2x30	3x25	3x20	4x15
Скручивания на пресс	1x15	2x20	2x20	3x20	3x20	4x20
Упражнение/неделя	7	8	9	10	11	12
Подтягивания на перекладине обычным прямым хватом	4 х максимум	4 х максимум	5 х максимум	5 х максимум	4 х максимум	3 х максимум
Жим лёжа узким хватом на горизонтальной скамье	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	-
Тяга штанги или гири стоя к подбородку средним хватом	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Молотковый подъём с нагрузкой через кисть	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Обратные махи гантелями в наклоне	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Пронация изолировано	4x12	4x10	4x10	4x12	4x15	3x20
Скручивания на пресс	1x15	2x20	2x20	3x20	3x20	4x20

Как же подобрать рабочий вес ко всем упражнениям на всех 12-ти неделях? Какие проценты от одноповторного максимума? Рабочие веса в упражнениях необходимо подбирать эмпирически, опытным путём. Если на первых неделях, понятно, что 50 раз нельзя выполнить очень лёгкий вес, ошибка с подбором, ничего страшного в этом нет. В последующем необходимо подобрать вес таким образом, чтобы в последнем подходе каждого упражнения наступал отказ.

ВНИМАНИЕ! Только в последнем подходе!

Важно понять, что от недели к неделе рабочий вес должен потихоньку расти соответственно с уменьшающимся количеством повторений в подходах. Но только потихоньку! Не надо сразу пытаться набрасывать по 5–10 кг, даже если на предыдущей неделе неправильно подобран вес и было легко выполнять программу – прибавка 1,25–2,5 кг, вот потолок! Не надо стремиться на первых же неделях отдать все силы, они еще пригодятся, тем более что на большом количестве повторений, даже с лёгкими весами – легко не будет!

После прохождения 12-ти недель первого цикла – обязательный отдых 7 дней. Во время отдыха не делать ничего, полностью отдыхать от тренировок.

3.2 Второй тренировочный цикл (базовый, 12 недель)

На втором тренировочном цикле массовая доля ОФП в этом цикле – 50 %, доля СФП – 50 %.

Все упражнения и подходы так же представлены в виде таблиц, тренировки снова будут проходить три раза в неделю. Рекомендации по разминке выполняются, как и в первом тренировочном цикле.

Все упражнения, как и в первом цикле, выполняются строго в полную амплитуду!

Так же, как и в первом цикле, выбираются любые две тренировки и в конце проводится работа над техникой борьбы. На третьей тренировке, где не отрабатывается техника – работа над стартом. Берётся резина средней жесткости и даётся старт по команде партнера, всего 5 подходов по 10–15 стартов каждой рукой.

Как работать с таблицами? В первом столбце слева указаны упражнения. Во втором столбце – 1 неделя и 8 неделя, во втором 2 неделя и 9 неделя и так далее, это означает, что на первой и восьмой неделе, второй и девятой неделе и дальше работа ведётся в одинаковом диапазоне подходов и повторений. Если на какой-то из недель стоит знак «-» – значит упражнение на этой неделе не выполняется. На 7-й неделе полный отдых!

Отдых между подходами и повторениями – 2–3 минуты.

Необходимый инвентарь на этом этапе – хорошо оснащённый тренажёрный зал с регулируемым блоком, стол для армрестлинга, рукоятка вращающаяся 50 мм, рукоятка на лямках 50 мм.

Первым упражнением указаны приседания и становая тяга. Это означает, что на первой неделе выполнять приседания, на второй – становую тягу и так далее.

Таблица 4 – Тренировка 1

Упражнение/неделя	1 и 8	2 и 9	3 и 10	4 и 11	5 и 12	6
Приседания со штангой на плечах/ становая тяга	4x12	4x10	5x8	5x6	6x4	4x10
Подтягивания на турнике параллельным хватом с дополнительным отягощением	4x12	4x10	5x8	5x6	6x4	4x10
Тяга штанги к животу в наклоне	3x12	3x12	4x10	4x10	-	-
Приведение к плечу за столом в нижнем блоке под верховую борьбу	4x10	4x12	5x10	5x10	6x8	4x15
Молотковый подъём с нагрузкой через фаланги пальцев	3x12	4x10	4x10	5x8	5x8	4x15
Пронация изолировано	3x15	4x15	4x15	5x15	5x15	3x15
Гиперэкстензия с дополнительным отягощением	3x12	3x12	4x10	4x10	-	-

Таблица 5 – Тренировка 2

Упражнение/неделя	1 и 8	2 и 9	3 и 10	4 и 11	5 и 12	6
Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье	4x10	4x8	5x6	5x4	6x2	4x15
Сгибания на кисть штангой на горизонтальной скамье с пальцев	3x12	4x10	4x10	5x8	5x8	4x15
Армейский жим стоя	4x10	4x10	5x8	5x8	-	4x15
Сгибания на кисть с рукояткой на лямках в вертикальном блоке	3x20	4x15	4x15	5x12	5x12	4x15
Подъём гантелей на вытянутых руках до уровня глаз	3x15	3x15	4x12	4x12	5x10	3x15
Отведение изолировано	3x20	4x15	4x15	5x12	5x12	4x15
Скручивания на пресс с доп. отягощением	3x12	4x10	4x10	5x8	5x8	4x15

Таблица 6 – Тренировка 3

Упражнение/неделя	1 и 8	2 и 9	3 и 10	4 и 11	5 и 12	6
Жим гантелей лёжа на наклонной скамье головой вверх	3x10	3x10	4x8	4x8	5x6	4x15
Тяга в вертикальном блоке широким хватом к груди	4x10	4x12	5x10	5x8	5x6	4x10
Подъём штанги с кривым грифом на бицепс стоя	3x12	4x10	5x8	5x8	6x6	4x15
Имитация борьбы в крюк с рукояткой на лямках с верхнего блока	4x10	4x12	5x10	5x10	5x8	4x12
Приведение к плечу под крюковую борьбу с нижнего блока	3x10	3x10	4x8	4x8	5x8	4x15
Динамические подъёмы штанги на пальцы	4x10	4x8	5x6	6x6	6x4	-
Гиперэкстензия с дополнительным отягощением	3x12	3x12	4x10	4x10	-	-

Как подобрать рабочий вес ко всем упражнениям на всех 12 неделях? Здесь поможет таблица 7 максимального числа повторений, приведённая ниже.

Таблица 7 – Максимальное число повторений

Величина отягощения	50 %	60 %	70 %	80 %	85 %	90 %	95 %	100 %
Максимальное число повторений*	20–25	15–20	12–16	10–12	7–8	5–6	2–3	1

*максимальное число повторений (МЧП) – количество повторений, которое необходимо сделать с данным отягощением в одном подходе до отказа, без предварительного утомления.

Соответственно, если подходов несколько, то значения МЧП будут иные, со сдвигом в меньшую сторону. Например, 4 подхода по 12 повторений будут выполняться с отягощением 70–75 %.

Как же определить свой одноповторный максимум, который будет принят за 100 %, чтобы от него высчитать все рабочие веса?

Для этого есть два способа.

Первый, самый простой, но не всегда выполнимый – забить в любой поисковик «калькулятор повторного максимума». Но этот способ подходит для тех упражнений, которые уже когда-то выполнялись, и точно известно, какой вес, например, можно поднять в 4 подходах на 12 раз.

А как быть, если упражнение выполняется первый раз в жизни?

Для этого существует второй способ – проходка. Выполняется она таким образом. После хорошей разминки (а это 2–3 подхода со средним отягощением, которое можно поднять на 8–10 повторений) берётся вес на 5 кг больше в упражнениях, где задействованы 2 руки, и на 2,5 кг больше, в упражнениях, где задействована одна рука и поднимается всего один раз. Если получилось – добавляется еще 5 кг для двух рук и 2,5 кг для одной руки. Тот вес, который зафиксировали (следующий уже не выполнен) и будет принят за 100 %.

ВНИМАНИЕ! Проходка травмоопасна! Поэтому выполнять её только со страхующим партнером! Особенно внимательно с упражнениями на блоках!

После завершения 2-го 12-ти недельного цикла – полный отдых 7 дней!

Во время этого цикла (но не раньше, чем через месяц) можно посещать «дни борьбы» и бороться в полную силу с соперниками не чаще одного раза в месяц. Если новичок – в соревнованиях принимать участие пока нельзя.

3.3 Третий тренировочный цикл (силовой, 8 недель)

В этом цикле тренировки проходят 4 раза в неделю. Набирается максимальная сила во всех целевых и основных упражнениях, чтобы далее спокойно и уверенно перейти к специализации. А поможет в этом метод, который называется «ПИРАМИДА». Общая доля ОФП в этом цикле составит 40 %, СФП – 60 %.

Необходимый инвентарь на этом этапе – хорошо оснащённый тренажёрный зал с регулируемым блоком, стол для армрестлинга, рукоятка вращающаяся 50 мм, рукоятка на лямках 50 мм, рукоятка эксцентрическая для пальцев, пояс от кимоно.

Как выполнять «ПИРАМИДУ»:

За 100 % принимается вес, с которым можно сделать 2–3 повторения!

1) подход выполняется с 40 % на 12 повторений;

2) подход 60 % на 8 повторений;

3) подход 70 % на 6 повторений;

4) подход 80 % на 6 повторений;

5) подход 85 % выполняется до отказа! (Если в этом подходе получилось выполнить 8 или больше повторений, на следующей тренировке рассчитывается пирамида уже от 105 % и так далее, прибавляется по 5 процентов к исходному рассчитываемому максимуму всякий раз, когда получится в 5 подходе сделать 8 или больше повторений);

б) подход – 60 % на 10 повторений.

В упражнениях, где проставлено количество подходов и повторений, пирамида не делается, работа ведётся с одним и тем же весом все подходы. Разминка – так же как в первых двух циклах.

Отдых между подходами и повторениями 3–5 минут.

Так же, как и в первом и втором циклах, выбираются любые две тренировки и в конце работа ведётся над техникой борьбы. На третьей тренировке, где не отрабатывается техника – работа ведётся над стартом. Берётся резина средней жесткости и старт даётся по команде партнера, всего 5 подходов по 10–15 стартов каждой рукой. Используются «дни борьбы» так же один раз в месяц. По окончании данного цикла, после отдыха, можно принять участие в соревнованиях среднего уровня.

Тренировка 1

1. Тяга гантели к животу с подворотом кисти – пирамида.

2. Молотковый подъём с нагрузкой через кисть – пирамида.

3. Пронация изолировано 4 x 12–15 повторений.

4. Молотковый подъём с нагрузкой через фаланги пальцев – пирамида.

5. Статическое удержание молотковым хватом на лавке Скотта 5 x 15–20 секунд.

6. Отведение изолировано – 4 x 15–20.

7. Гиперэкстензия без дополнительного отягощения – 3–4 x 20–25.

Тренировка 2

1. Жим штанги на наклонной скамье, головой вверх – пирамида.

2. Сведения-разведения гантелей лёжа на наклонной скамье головой вверх – 4 x 12–15 повторений.

3. Сгибания на кисть штангой на горизонтальной скамье с пальцев – пирамида.

4. Жим Арнольда 4 x 8–10 повторений.

5. Сгибания на кисть с односторонним грифом – пирамида.

6. Динамические подъёмы штанги на пальцы – пирамида.

7. Скручивания на пресс без дополнительного отягощения 3–4 x 20–25.

Тренировка 3

1. Подтягивания на перекладине хватом «на бицепс» на ширине плеч –

пирамида.

2. Подъём гантели на бицепс сидя изолировано – пирамида.
3. Имитация борьбы в крюк на среднем блоке с рукояткой вращающейся 50 мм 4 x 10–12 повторений.
4. Подъём через пронацию сидя – пирамида.
5. Стягивание в верхнем блоке с рукояткой на лямках – 4 x 12–15 повторений.
6. Статическое удержание на кисть с рукояткой на лямках в верхнем блоке 5 x 15–20 секунд.
7. Гиперэкстензия без дополнительного отягощения – 3–4 x 20–25 повторений.

Тренировка 4

1. Становая тяга – пирамида.
2. Жим лёжа узким хватом на горизонтальной скамье – пирамида.
3. Тяга в горизонтальном блоке к животу 4 x 12–15 повторений.
4. Имитация борьбы верхом на среднем блоке 4 x 12–15 повторений.
5. Разгибания на трицепс в блоке – пирамида.
6. Сгибания на пальцы эксцентрической рукояткой в блоке 4 x 15–20 повторений.
7. Скручивания на пресс без дополнительного отягощения 3–4 x 20–25.

Если прогресс в пирамиде понятен, то как прогрессировать в упражнениях, где указано количество подходов и повторений? Очень просто! Разберём на примере тяги в горизонтальном блоке к животу. Задано сделать 4 подхода по 12–15 повторений. Что это значит? На первой тренировке ставится вес, с которым можно выполнить 12 повторений во всех 4 подходах. Если даже почувствуется в ходе выполнения, что можно больше – не нужно спешить, выполняется только по 12 заданных повторений. На следующей тренировке с этим же весом выполнить 13 повторений во всех 4 подходах, и так до 15 повторений. Как только достигнут результат – повышается вес и начинается всё заново!

Поле завершения третьего 8-ми недельного цикла – снова отдых 7 дней!

3.4 Четвертый тренировочный цикл (специализация, 12 недель)

Позади три цикла и пришла пора перейти к специализации. Нет, пока что это не будет специализация конкретно под «верх» или «крюк», пока делается общая специализация под дисциплину спорта «армрестлинг». Здесь доля ОФП будет уже минимальной, соответственно доля СФП – максимально повышенной. В этом цикле осуществляется переход к сокращённым амплитудам, чтобы прорабатывать всегда отстающую верхнюю фазу движений.

Можно встретить такое мнение на просторах интернета – амплитуда никак не влияет на набор силовых показателей и гипертрофию мышц. Можно

тренировать только «рабочие углы» и будет счастье. Утверждение это в корне неверно – есть масса исследований, подтверждающий тот факт, что при полной амплитуде выполнения упражнений мышцы лучше откликаются и больше подвержены гипертрофии и набору силовых показателей, чем при сокращенной амплитуде. Связано это с растяжением мышцы в начале движения.

Можно прогрессировать и с короткими движениями, но на это уйдет гораздо больше времени, сил и энергии. Частичные повторения вводят в свои программы многие силовики, но только для так называемого «прохождения мёртвой точки» именно в той части амплитуды, где они используют этот приём. Вводим тренировки с короткой амплитудой для своеобразных «мёртвых точек» и для некоего психологического эффекта, ведь в короткой амплитуде можно работать с гораздо большими весами, чем в полной. А килограммы на штанге – они всегда приятны, но здесь главное – не злоупотреблять этим приёмом постоянно.

Необходимый инвентарь на этом этапе – хорошо оснащённый тренажёрный зал с регулируемым блоком, стол для армрестлинга, рукоятка, вращающаяся 50 мм, рукоятка на лямках 50 мм, рукоятка эксцентрическая для пальцев. Разминка – так же как в первых трёх циклах.

На 7-й неделе полный отдых!

Отдых между подходами и повторениями 2–3 минуты.

Так же, как и в первом, втором и третьем циклах выбираются любые две тренировки, и в конце работа ведётся над техникой борьбы. На третьей тренировке, где не отрабатывается техника – работа осуществляется над стартом. Берётся резина средней жёсткости и старт даётся по команде партнера, всего 5 подходов по 10–15 стартов каждой рукой. Посещаются «дни борьбы» так же один раз в месяц.

По окончании данного цикла, после отдыха, можно принять участие в соревнованиях среднего уровня.

Таблица 8 – Тренировка 1

Упражнение/неделя	1 и 8	2 и 9	3 и 10	4 и 11	5 и 12	6
Тяга гантели к животу с подворотом кисти	3x15	4x12	4x10	5x8	5x6	3x15
Подъём штанги с кривым грифом сидя с колен	3x15	4x12	4x10	5x8	5x6	3x15
Имитация борьбы в крюк со среднего блока	2x20	3x15	4x12	4x10	5x8	2x20
Имитация борьбы в крюк с верхнего блока	2x20	3x15	3x15	4x12	4x10	2x20
Фронтальный нажим	2x20	3x15	3x15	4x12	4x10	2x20
Приведение к плечу для крюковой борьбы с нижнего блока	2x20	3x15	3x15	4x12	4x10	2x20
Скручивания на пресс без дополнительного отягощения	3x15	3x15	4x20	4x20	5x10	3x15

Таблица 9 – Тренировка 2

Упражнение/неделя	1 и 8	2 и 9	3 и 10	4 и 11	5 и 12	6
Жим гантелями лёжа на горизонтальной скамье	4x12	4x10	5x8	5x6	5x5	4x12
Сгибания на кисть гантелей в наклоне (начинаем с ровной кисти, не отдавая в проигрышное положение)	3x15	4x12	4x10	5x8	5x8	3x15
Жим Арнольда	3x15	4x12	4x10	4x10	5x8	3x15
Сгибания на кисть рукояткой на лямках и свободным весом (от параллели с полом)	2x20	3x15	3x15	4x12	4x10	2x20
Статическое удержание на кисть рукояткой 50 мм	2x30 сек	2x25 сек	3x20 сек	3x20 сек	4x15 сек	2x30 сек
Динамические подъёмы штанги на пальцы	3x15	4x12	4x10	4x10	5x8	3x15
Гиперэкстензия с дополнительным отягощением	4x10	4x10	4x12	4x12	4x10	4x12

Таблица 10 – Тренировка 3

Упражнение/неделя	1 и 8	2 и 9	3 и 10	4 и 11	5 и 12	6
Стягивание в верхнем блоке рукояткой 50 мм (амплитуда 110–120 градусов)	4x12	4x10	5x8	5x8	5x6	4x12
Натяжка в среднем блоке с нагрузкой через кисть (амплитуда 110–120 градусов)	3x15	4x12	4x10	5x8	6x6	3x15
Натяжка в среднем блоке с нагрузкой через фаланги (амплитуда 110–120 градусов)	2x20	3x15	3x15	4x12	4x10	2x20
Пронация в среднем блоке (амплитуда 110–120 градусов)	2x20	3x15	3x15	4x12	4x10	2x20
Статическое удержание на плечелучевую на лавке Скотта	2x30 сек	2x25 сек	3x20 сек	4x15 сек	4x15 сек	2x30 сек
Отведение изолировано	3x15	3x15	4x12	4x12	4x10	3x15
Скручивания на пресс без дополнительного отягощения	3x15	3x15	4x20	4x20	3x15	3x15

Таблица 11 – Тренировка 4

Упражнение/неделя	1 и 8	2 и 9	3 и 10	4 и 11	5 и 12	6
Жим лёжа на горизонтальной скамье узким хватом	4x10	5x8	5x6	5x5	5x5	4x10
Тяга в вертикальном блоке обратным хватом к груди	3x15	4x12	4x10	5x8	6x6	3x15
Сгибания на кисть в среднем блоке с конусной рукояткой (широкая часть конуса – на мизинец и безымянный)	2x20	3x15	4x12	4x10	5x8	2x20
Пронация изолировано	2x20	2x20	3x15	3x15	4x12	2x20
Сгибания на пальцы эксцентрической рукояткой в верхнем блоке	3x15	4x12	4x10	5x8	5x6	3x15
Отведение изолировано	2x20	2x20	3x15	3x15	4x12	2x20
Гиперэкстензия с дополнительным отягощением	4x10	4x10	4x12	4x12	4x10	4x12

Для подбора рабочих отягощений в этом цикле используется таблица 7 максимального числа повторений. После прохождения четвертого цикла – полный отдых 7 дней!

4 СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Современный тренировочный процесс немислим без спортивного питания. Потому что из обычных современных продуктов очень тяжело получить всё, что требуется организму для успешных тренировок, выступлений на соревнованиях и прогресса.

Спортивное питание – это не какая-то жуткая химия, это всего лишь концентраты обычной пищи, из которых были удалены балластные вещества.

Сейчас существует огромное разнообразие видов спортивного питания и различного вида добавок. Но нужны ли они все спортсмену армрестлеру? Конечно, нет. Ниже перечислено то, что нужно принимать, без излишков, только необходимый минимум.

Протеин. Это самая известная и популярная спортивная добавка. Ассортимент протеинов в спортивных магазинах обычно велик, и сделать выбор в этом изобилии неподготовленному человеку довольно трудно. Но на самом деле все не так сложно – выбор должен остановиться на сывороточном протеине с тремя видами очистки белка в составе – концентрате, изоляте и гидролизате. Принимать протеин следует два–три раза в день, между приёмами пищи, в день тренировки – один из приёмов должен прийти на время сразу после силовой нагрузки. Принимать протеин можно в течении всего года занятий, без перерывов, если позволяет бюджет. Обычная порция – 36–40 г (две мерные ложки) на стакан воды.

Аминокислоты. Аминокислотные препараты могут быть в форме таблеток, капсул или в жидком виде. Аминокислоты – это структурные химические единицы, из которых строятся мышечные волокна. Всего существует 21 аминокислота, из них 9 незаменимых (организм не может самостоятельно их синтезировать). Аминокислоты наиболее предпочтительно принимать сразу после сна, а вот во время тренировки лучше употребить ВСАА – комплекс из трёх незаменимых аминокислот: изолейцина, валина и лейцина. Аминокислоты так же можно принимать весь год. Их обычная порция – 5 капсул в один приём.

Креатин. Основные свойства креатина, сформированного в продуктах спортивного питания, следующие:

- стимуляция анаболических процессов, приводящая к увеличенному росту мышечных тканей. Креатин также способен увеличить скорость формирования новых мышечных волокон у атлетов, достигших своего генетического предела мышечной массы;

- задержка воды в мышцах, что приводит к лучшему тепловому обмену, а также обеспечению мышц питательными веществами;

- формирование нервных рецепторов в мышцах, что позволяет спортсменам лучше чувствовать свои мышцы и эффективнее выкладываться на тренировке. Повышается концентрация, а также растут силовые показатели, благодаря точечному контролю отдельных мышц. Принимать во время третьего сило-

вого тренировочного цикла. Делать это следует таким образом – 5 г креатина моногидрата с утра на стакан воды или на стакан сока.

Витаминно-минеральный комплекс. Его главная роль – компенсация возможного дефицита витаминов и минералов, а не способ стать «быстрее, выше, сильнее». Степень же этого дефицита у каждого отдельного человека будет различна. Если спортсмен получает всё необходимое из обычной пищи, то пользу от добавок он получит минимальную. Правда на практике весьма сложно за счёт одних лишь продуктов питания миновать дефицит какого-либо витамина или минерала. Витаминно-минеральные комплексы лучше всего покупать не в аптеке, а в магазинах спортивного питания, качество там будет повыше, а цены – пониже. Принимать курсами, по рекомендациям на упаковке производителя.

Хондропротекторы. Сухожилия и связки всегда подвергнуты перегрузкам в результате тяжёлых тренировок и борьбы, поэтому регулярный приём хондропротекторов остро необходим. Связано это обычно с тем, что хондропротекторы – «долгоиграющие препараты», т. е. необходимо время для синтеза/восстановления хрящевой ткани. Чтобы ощутить действие хондропротекторов, необходимо принимать их регулярно 4–6 месяцев без перерыва. При выборе хондропротектора обязательно следить за тем, чтобы в составе были хондроитин, глюкозамин и MSM, но комплекс с MSM принимать не более 1,5 месяцев, чтобы не было передозировки серы (MSM – противовоспалительный компонент). А непосредственно хондроитин и глюкозамин продолжить курсом не менее шести месяцев.

Циссус – препарат для восстановления суставов и связок. Оказывает общетонизирующее и болеутоляющее воздействие. Современные исследования показали, что Циссус помогает и восстановлению костной ткани. Хотя большинство исследований сосредоточивают свое внимание на способности Циссуса лечить и восстанавливать костную ткань, еще существуют данные о том, что это растение способствует заживлению и укреплению соединительной ткани, то есть сухожилий. Принимать – по рекомендациям производителя на упаковке по 1 капсуле 3 раза в день.

Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (Омега-3 ПНЖК). Омега-3 ПНЖК – важнейший препарат для тех, кто занимается спортом, а особенно – для армрестлеров. Омега-3 ПНЖК замедляют распад коллагеновых волокон суставного хряща, снимают воспаление суставов, связок и устраняют болевые ощущения. Ежедневное потребление в детстве рыбьего жира активизирует процессы костеобразования, а в зрелом возрасте Омега-3 ПНЖК препятствуют разрежению костной ткани.

ДГК и ЭПК сохраняют эластичность сухожилий, связок, суставного хряща, улучшают свойства внутрисуставной смазки. Препараты Омега-3 снижают уровень кортизола (гормон, вырабатываемый надпочечниками, является регулятором углеводного обмена организма, а также принимает участие в развитии стрессовых реакций). Кортизол повышает метаболический распад белка на более простые вещества, то есть ускоряет процесс окисления, протекающий с вы-

свобождением энергии. Понижая уровень кортизола, ПНЖК позволяют спортсменам заниматься усиленными тренировками.

Рыбий жир снижает уровень «плохого» холестерина, нормализует артериальное давление, оказывает иммуномодулирующее, противовоспалительное и противоаллергическое действия, поднимает общий тонус организма, защищает сосуды и капилляры. Это мощный антиоксидант, который не позволяет радикальным формам кислорода уничтожать клетки нашего организма.

Принимать Омега-3 ПНЖК, где в сумме ДГК и ЭПК = 1000 мг, три раза в день по 1 капсуле во время еды на постоянной основе.

Это и есть необходимый минимум спортивного питания армрестлера.

5 СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Восстановление после тренировки – это комплекс химических реакций, при которых организм очищается от продуктов распада (солей, кислот и прочих микроэлементов) и возвращает клетки в исходное состояние. Отдых – не менее важная часть тренировочного процесса, чем, например, специальные упражнения или спортивное питание. Только правильное соотношение тренировок и восстановительных процедур выводит организм на новый уровень развития. Постоянные тренировки с минимальным восстановлением после них приводят к усталости и перетренированности. Теряется мотивация, повышается риск получения травм.

Здоровый сон – важнейшая часть подготовки спортсмена. Мышцы растут во время сна или отдыха на диване, а не во время тренировки. Ничто не заменит качественный сон.

Рекомендации для полноценного сна.

Эти рекомендации очень просты и интуитивно понятны. Осталось только следовать им:

- Отключить дома Wi-Fi за два часа до сна.
- Выставить будильник на время, когда надо отойти ко сну.
- Лечь рано, встать рано.
- Лечь не в тот день, когда надо вставать.
- Сделать так, чтобы телу было удобно: подобрать подходящий матрас и постельное белье из натуральных материалов.
- Использовать беруши.
- Соблюдать гигиену сна: никакого кофе и алкоголя на ночь. Если все же выпили, оптимальное время между последней порцией алкоголя и сном – 3 часа.
- Проветрить помещение перед сном. Лучше всего спать при температуре от 16 до 19 градусов Цельсия.
- Закончить тренировку за два часа до сна.
- Прогуляться перед сном около 30 минут.
- Уже в постели вспомнить, что хорошего удалось сделать и мысленно поблагодарить близких людей.
- Правильный сон также влияет на вес: вовремя не лёг спать – наелся!

Оптимальным является ночной непрерывный сон – 7 часов 30 минут. Если не удалось выспаться ночью, стоит поспать 20 минут (не больше и не меньше) в период с 13 до 15 или с 17 до 19 часов.

Есть ли разница, когда засыпать?

Считается, что гормональное восстановление лучше идет до 24:00. Спать лучше в тёмное время суток из-за выработки мелатонина и запуска восстановительных процессов.

Оптимальное время отхода ко сну с 22 до 23:00.

Надо ложиться в 22:00 и просыпаться в 6:00.

Нет ли противопоказаний к употреблению мелатонина перед сном?

С мелатонином все неоднозначно. Это натуральная добавка, которая естественным образом влияет на циклы сна, не даёт эффекта утренней сонливости, замедляет старение.

Основной довод против – привыкание и прекращение выработки организмом мелатонина – не выпьешь таблетку, не сможешь заснуть. Кроме того, известны случаи гормональных сбоев на фоне приёма мелатонина.

Питание. Есть такое мнение, что для быстрого восстановления после тренировки нужно обязательно поглотить порцию белков. якобы у атлета распадается белковое/углеводное окно, в этот период активно восстанавливаются поврежденные мышечные волокна. На самом деле, это не более чем миф, полезный только производителям синтетического протеина. По поводу простой еды рекомендуется прислушиваться к организму: зачастую хочется, например, свежего салата или морепродуктов. Хочется – ешьте. Только исключить быстрые углеводы и пищевой мусор в виде фастфудов, чипсов.

Массаж. Массаж способствует усилению кровообращения, расслаблению, снятию спазмов и боли в поврежденных мышцах. Массаж ускоряет процесс выведения продуктов распада, помогает улучшению подвижности в суставах. При интенсивных нагрузках восстановительный массаж необходим минимум раз в неделю. Грамотный массажист – это защита от травм и болезней.

Водные процедуры. В меру горячая ванна (как и баня) ускоряет обменные процессы в организме и расслабляет мышцы. Ванну лучше принимать вечером перед сном.

Температура воды не должна превышать 60 °С, длительность – 20–30 минут. В ванну можно добавить две двухкилограммовых пачки обычной соли. Такой раствор поможет удалить токсины и снимет боль в мышцах. Для большего эффекта можно комбинировать теплую ванну с массажем, а затем крепким сном.

Говоря о пользе воды, стоит также упомянуть о плавании как эффективном средстве восстановления и укрепления спины и мышц кора. 30–40 минут плавания в бассейне или открытой воде на следующий день после тяжелой тренировки поможет снять усталость и укрепить тонус мышц.

После тяжёлых физических нагрузок организму необходимо дать возможность прийти в себя, чтобы не только продолжить тренироваться дальше, но и стать сильнее. Но восстанавливаться важно правильно. Здесь необходимо учитывать каждую деталь, начиная от сна и заканчивая питанием. Если говорить о мышцах, то важно отметить, что им требует определённый отдых, желательно, расслабление и спокойствие. Конечно, самые важные и эффективные восстановительные процессы в организме спортсмена протекают во время сна, но дополнительные меры никогда не повредят.

Баня отлично способствует основным процессам восстановления организма после тяжёлых физических нагрузок. Многие медики подтвердили тот факт, что посещение бани помогает организму восстановиться за одни сутки

(в совокупности с другими факторами) даже после действительно больших нагрузок, когда обычно организму на восстановление требуется 3–4 дня. Из-за сильного воздействия температур микроциркуляция организма усиливается, улучшается кровоснабжение, ускоряются основные обменные процессы организма. Это помогает повысить иммунитет, стойкость организма к различным заболеваниям, вывести лишнюю влагу. Также высокая температура и пар расслабляют мышцы, дают им необходимое тепло, что также влияет на эластичность связок.

К вопросу о молочной кислоте. Сильные нагрузки провоцируют её накопление в мышцах. Исследования показали, у спортсменов, которые после изнурительной тренировки посетили баню, количество молочной кислоты на 50 % меньше, чем у тех, кто не воспользовался ею. Также положительным моментом оказалось и то, что со временем сила, выносливость и скорость спортсмена лишь увеличивается в случае регулярного посещения бани.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабук, В. В. Методическое пособие для занятий армреслингом / В. В. Бабук. – Москва : Республиканский учебно-методический центр Физического воспитания населения, 2000. – 59 с.
2. Бельский, И. В. Система эффективной тренировки / И. В. Бельский. – Минск: ООО «Вида-Н», 2002. – 351 с.
3. Бирюков, А. А. Баня и массаж / А. А. Бирюков. – Минск : Полымя, 1989. – 304 с.
4. Буравых, А. Н. Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани / А. Н. Буравых, А. М. Файн. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 177 с.
5. Виноградов, В. П. Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением / В. П. Виноградов [и др.]. – Витебск : УО «ВГТУ», 2005. – 34 с.
6. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства / Л. С. Дворкин. – Москва : «Феникс», 2001. – 384 с.
7. Денисюк, А. И. Методика тренировки и средства восстановления в гиревом спорте / А. И. Денисюк [и др.]. – Витебск : УО «ВГТУ», 2004. – 171 с.
8. Усанов, Е. И. Звезды российского армреслинга / Е. И. Усанов, Л. В. Чугина. – Смоленск : «Ойкумена», 2002. – 285 с.
9. Усанов, Е. И. Армреслинг – борьба на руках / Е. И. Усанов, Л. В. Чугина. – Москва : УО «РУДН», 2006. – 298 с.

Учебное издание

**ЗАНЯТИЯ СПОРТСМЕНОВ-АРМРЕСТЛЕРОВ
В ГРУППЕ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Методические указания
по выполнению тренировочного процесса

Составители:

Мусатов А.Г.
Ребизова Е.А.
Бандаревич Е.В.
Соболев С.М.
Козлов А.Н.

Редактор *Р.А. Никифорова*
Корректор *А.С. Прокопюк*
Компьютерная верстка *А.А. Трутнёв*

Подписано к печати 22.03.2024. Формат 60x90^{1/16}. Усл. печ. листов 2,1.
Уч.-изд. листов 2,6. Тираж 35 экз. Заказ № 81.

Учреждение образования «Витебский государственный технологический университет»
210038, г. Витебск, Московский пр., 72.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный технологический университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/172 от 12 февраля 2014 г.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1497 от 30 мая 2017 г.