

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Витебский государственный технологический университет»

**Комплексы упражнений для развития
специальной силы в армрестлинге**

Методические указания

Витебск
2015

УДК 796.88

Комплексы упражнений для развития специальной силы в армрестлинге: методические указания.

Витебск: Министерство образования Республики Беларусь, УО «ВГТУ», 2014.

Составители: доц. Денисюк А.И.,
к.п. н., доц. Кабанов Ю.М.,
ст. преп. Новиков А. П.

Методические указания являются руководством для тех, кто занимается армспортом, а также лиц, решивших заниматься физической культурой под контролем тренера, преподавателя, инструктора или самостоятельно. Используемые комплексы упражнений дают специальную силу в армрестлинге, улучшают самочувствие, делают красивую осанку. Комплексы физических упражнений будут полезны для широкого круга инструкторов, преподавателей, а так же учителям физической культуры, в процессе физической самоподготовки.

Одобрено кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГТУ». Протокол № 2 от «27» октября 2014 г.

Рецензент: доц. «ВГУ им. П.М. Машерова» Трущенко В.В.
Редактор: ст. преп. Гусаков И.Г.

Рекомендовано к опубликованию редакционно-издательским советом УО «ВГТУ» «27» ноября 2014 г. Протокол № 8 .

Ответственный за выпуск: Доленко Н.А.

Учреждение образования «Витебский государственный технологический университет»

Подписано к печати 27.05.15. Формат 60x90 1/16. Уч.-изд. лист. 2,4.

Печать ризографическая. Тираж 35 экз. Заказ № 167.

Отпечатано на ризографе учреждения образования «Витебский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/172 от «12» февраля 2014 г. 210035, г.Витебск, Московский пр-т, 72.

Введение

Физические упражнения – основное средство физического развития и физической подготовленности студента. Физические упражнения для развития специальной силы в армрестлинге направлены на достижение высших спортивных достижений в избранном виде спорта, формирование внешних форм тела и физических качеств человека. Применяемые физические упражнения для развития специальной силы в армрестлинге используются в комплексе, определенной системе.

Упражнения по воспитанию специальной силы скоростно-силовых качеств должны чередоваться с упражнениями на гибкость и расслабление. Это даёт необходимую гармонию и эффективность учебно-тренировочных заданий.

Развитие специальной силы в армрестлинге является одной из высших задач процесса спортивного совершенствования. Такие физические качества, как специальная скорость и сила, представляют особый интерес, поскольку являются необходимым и постоянным компонентом почти любого двигательного действия человека. Особенно это важно в повышении спортивного мастерства в избранном вами виде спорта.

Специальные упражнения с резиновыми жгутами, лямками для спортсменов элементарно просты, более сложные упражнения выполняются на специальных технических устройствах, разработанных и внедрённых в учебный процесс. Показатели силы, скорости у различных звеньев человеческого тела имеют между собой взаимосвязи. Мы разработали техническое устройство и методику наиболее эффективных упражнений для развития силы и скорости в армрестлинге. Спортивная практика, педагогические наблюдения позволили установить, что вопросы развития специальной силы, скорости, с применением тренировочных устройств, нуждаются в дальнейшем изучении. Для решения поставленных задач были использованы научные методы: анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, антропометрия, метод оценки силы, скорости. Материал рекомендованный, доступный и наглядный, может быть использован в учебно-тренировочной работе как начинающими, так и опытными спортсменами.

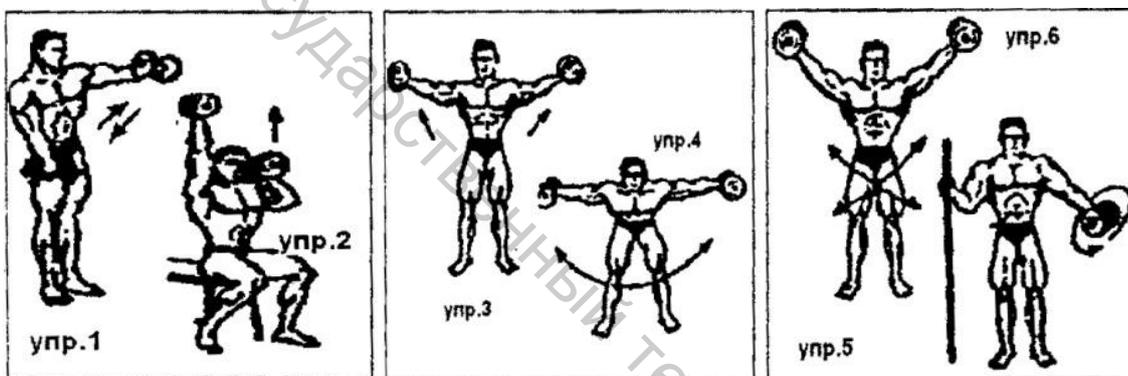
1. Комплекс упражнений для развития специальной силы в армрестлинге

1.1 Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, используемый в армрестлинге

Предлагаются 22 упражнения, способствующие увеличению мышечной массы данных мышц, а также развитию их силы. Некоторые из упражнений имеют универсальный характер, т.к. в определенной мере воздействуют и на соседние группы мышц (трапециевидную мышцу спины и др.)

Упражнение 1. Попеременное поднятие руки с гантелями перед собой до уровня плеч (4 x 6-8).

Упражнение 2. В положении сидя попеременный жим гантелей (4x 6-8).



Упражнение 3. Попеременное поднятие руки с гантелями через стороны вверх до уровня плеч (4 x 6-8).

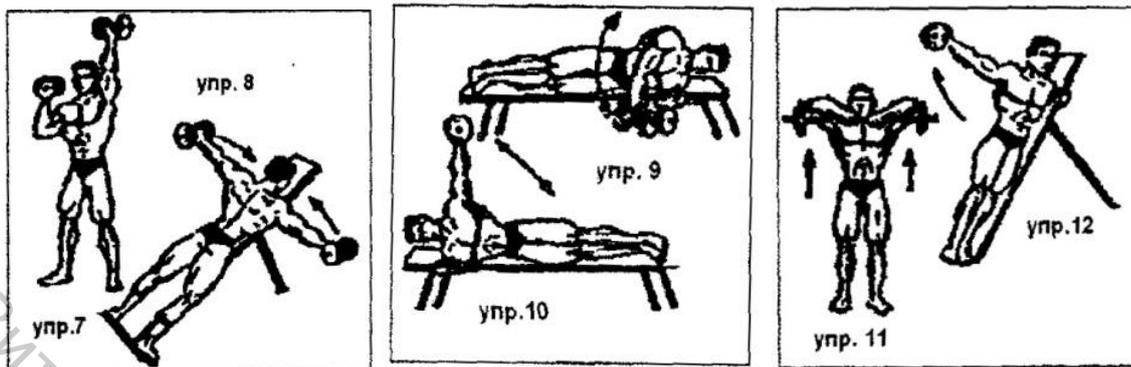
Упражнение 4. Туловище наклонено вперед, руки отводить в стороны (4 x 6-8).

Упражнение 5. Попеременное поднятие руки с гантелями через стороны вверх над головой (4 x 6-8).

Упражнение 6. Круговые движения руками с отягощением (4 x 6-8).

Упражнение 7. Стоя попеременный жим гантелей от груди (4 x 6-8).

Упражнение 8. Лежа на животе на наклонной скамье, отведение рук с гантелями в стороны (4 x 4-6).



Упражнение 9. В положении лежа на боку на скамье руку с гантелью, находящуюся перед туловищем, отводить в сторону (4 x 4-6).

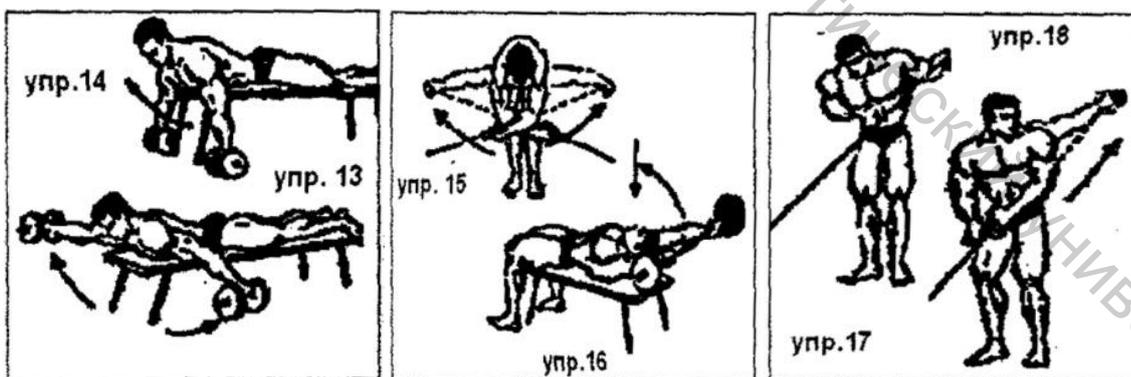
Упражнение 10. В положении лежа на боку на гимнастической скамье поднимать руку на уровень плеча (4 x 4-6).

Упражнение 11. В положении стоя подтягивание штанги к подбородку (4 x 4-6).

Упражнение 12. В положении лежа на боку на наклонной скамье отводить руку в сторону (4 x 4-6).

Упражнение 13. В положении лежа на животе на скамье отводить руки в стороны (4 x 4-6).

Упражнение 14. Лежа на скамье на животе подъем рук вперед вверх (4 x 4-6).



Упражнение 15. В положении наклона вперед руки скрещены и держат рукоятки тренажера. Преодолевая сопротивление тренажера поднимать руки через стороны вверх (3 x 6-8).

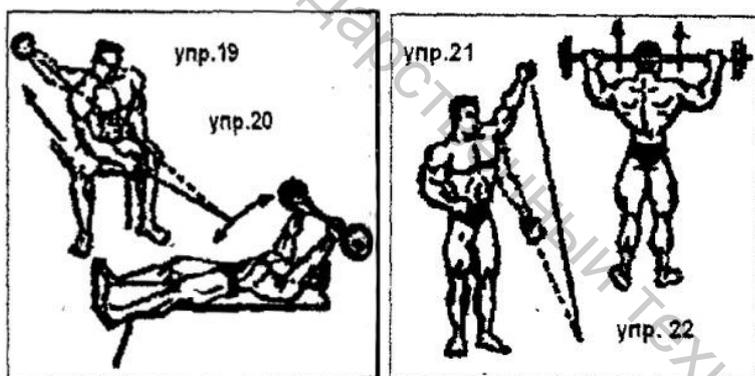
Упражнение 16. Жим штанги лежа узким хватом, удерживать ее на выпрямленных руках 3-4 с (3 x 4-6).

Упражнение 17. Тяга рукоятки тренажера через стороны вверх одной рукой в наклоне (4 x 8-10).

Упражнение 18. Из положения стоя, держа рукоятку тренажера на уровне пояса перед собой, отведение руки в сторону, преодолевая сопротивление тренажера (4 x 6-8).

Упражнение 19. Из положения сидя, держа рукоятку тренажера на уровне бедер, сведение рук в сторону, преодолевая сопротивление тренажера (4 x 6-8).

Упражнение 20. Из положения лежа на спине, штанга на бедрах. Подъем штанги на выпрямленных руках (4 x 4-6).



Упражнение 21. Тяга рукоятки тренажера через стороны вверх одной рукой (4 x 8-10).

Упражнение 22. Из положения стоя жим двумя руками одновременно гантелей, поочередно (4 x 6-8).

Примечание: дозировка соответствует физическим возможностям занимающихся самостоятельно с отягощениями в течение 3-6 месяцев; после последующих 3-4-х месяцев тренировки количество повторений увеличивается на 15-20 процентов, а количество подходов (серий) через 6 месяцев - на один. Максимальное количество подходов в тренировке не должно превышать 5-6.

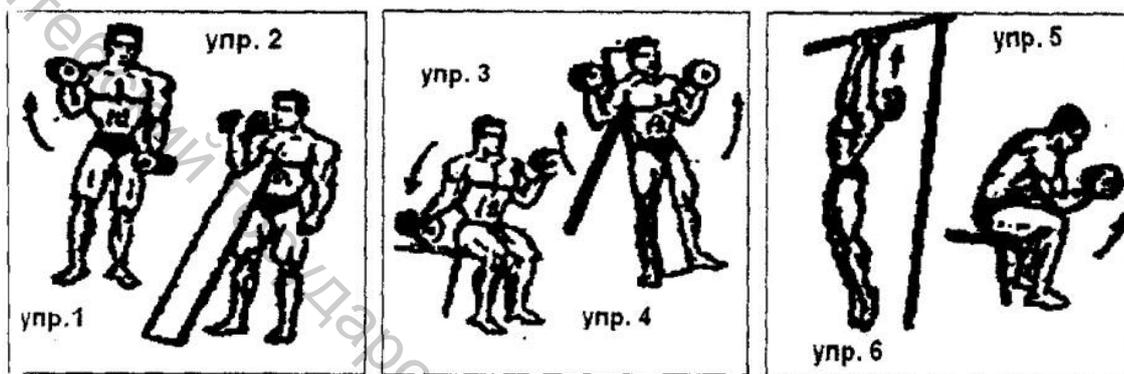
1.2 Комплекс упражнений для развития двуглавой мышцы плеча, используемый в армрестлинге

Для развития бицепса руки и увеличения ее силы практически все атлеты используют различные упражнения, где необходимо сгибать руку при

различном положении тела, что позволяет кроме бицепсов вовлечь в работу многие мышечные группы.

Упражнение 1. Поочередное сгибание рук в локтевых суставах с поворотом предплечья (4 x 4-6).

Упражнение 2. Сгибание руки в локтевом суставе с гантелью, опираясь на наклонную доску (4 x 4-6).



Упражнение 3. В положении сидя попеременное сгибание рук в локтевых суставах в плоскости тела (4 x 4-6).

Упражнение 4. Лежа на наклонной скамье, сгибать руки со штангой в локтевых суставах в плоскости тела (4 x 4-6).

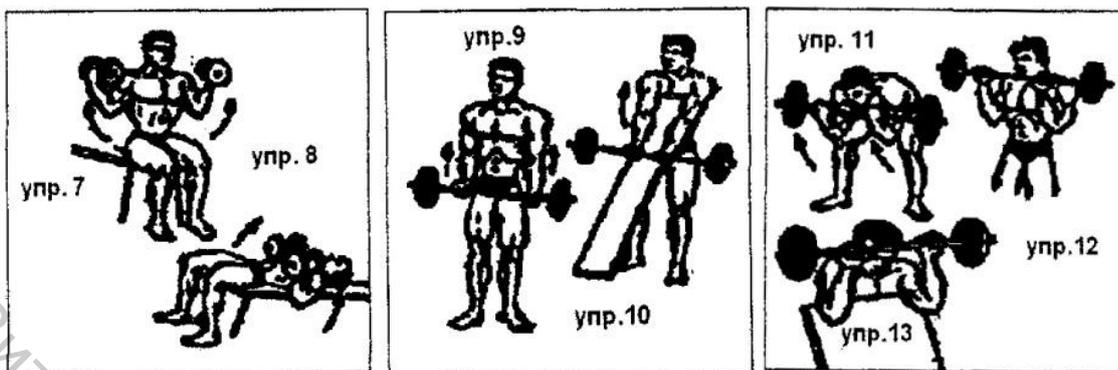
Упражнение 5. В положении сидя на скамье сгибание рук в локтевом суставе перед собой с опорой рук на бедрах с гантелями или штангой с малым весом (4 x 4-6).

Упражнение 6. Подтягивание на перекладине. а) широким хватом, б) узким хватом, в) средним хватом, возможен вариант с отягощением на ремне (4 x 8-10).

Упражнение 7. В положении сидя, сгибая руки с гантелями в локтевых суставах, одновременно поднимать их к плечам (4 x 6-8).

Упражнение 8. В положении лежа на горизонтальной скамье сгибать руки в локтевых суставах с малой штангой или гантелями (4 x 6-8).

Упражнение 9. В положении стоя, сгибание рук со штангой в локтевых суставах (хват штанги сверху) (4 x 4-6).



Упражнение 10. В положении стоя, держа штангу в выпрямленных руках, сгибать руки в локтевых суставах с опорой на наклонную плоскость (4 x 6-8)

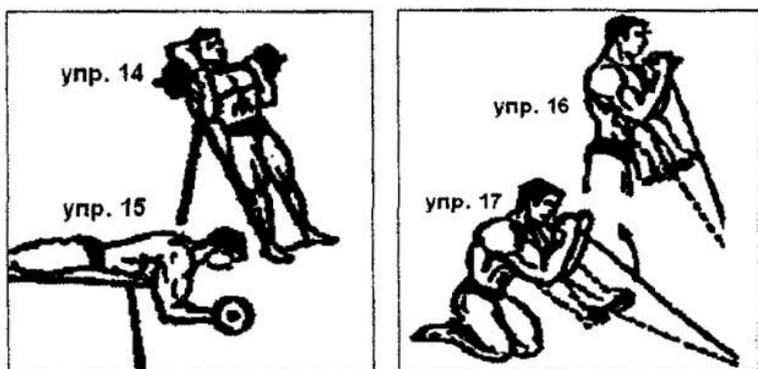
Упражнение 11. В положении наклона вперед сгибание рук со штангой в локтевых суставах (4 x 4-6).

Упражнение 12. Исходное положение основная стойка. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах ((хват штанги сверху) (4 x 4-6).

Упражнение 13. В положении сидя на скамье тренажера сгибать руки со штангой в локтевых суставах (хват штанги сверху) (4 x 4-6).

Упражнение 14. В положении лежа на наклонной скамье, держа штангу в вытянутых руках, сгибать руки в локтевых суставах (4 x 4-8).

Упражнение 15. В положении лежа на животе на горизонтальной скамье сгибать руки со штангой в локтевых суставах (4 x 4-8).



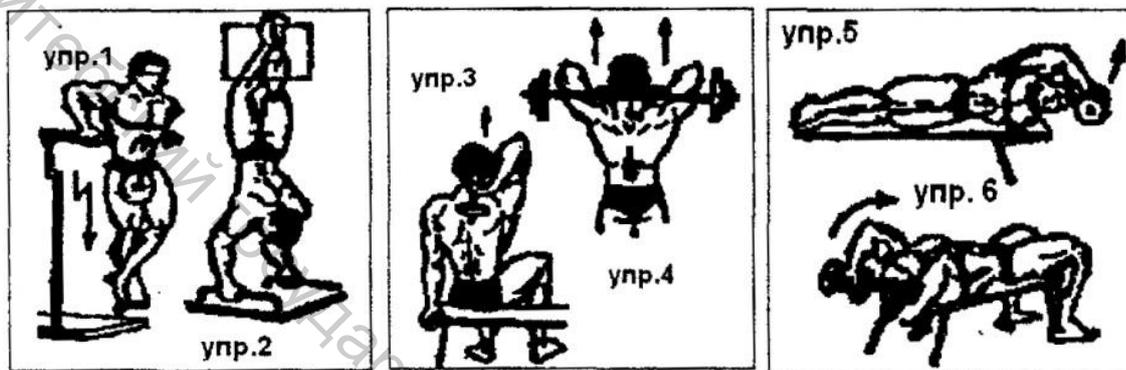
Упражнение 16. В положении стоя сгибание рук в локтевых суставах, преодолевая сопротивление тренажера (4 x 4-8).

Упражнение 17. В положении стоя на коленях сгибание рук в локтевых суставах преодолевая сопротивление тренажера (4 x 4-8).

1.3 Комплекс упражнений для развития трехглавой мышцы плеча, используемый в армрестлинге

Упражнение 1. Отжимание на брусьях (без или с отягощением (4 x 4-8).

Упражнение 2. Стойка на руках - отжимание (4 x 4-5).



Упражнение 3. В положении сидя французский жим гантели одной рукой (4 x 4-8).

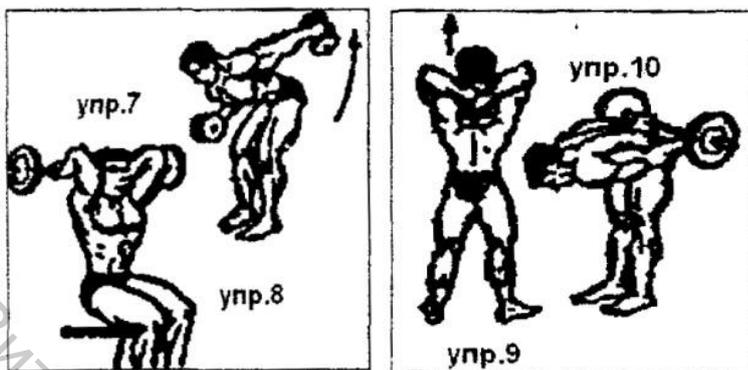
Упражнение 4. Французский жим штанги стоя (4 x 4-8).

Упражнение 5. И. п. - лежа на левом боку на скамье, левая рука обхватывает скамью снизу, правая рука со штангой согнута в локтевом суставе над головой ладонью вниз. Выпрямлять правую руку в локтевом суставе, затем то же - левой рукой (3 x 6-8).

Упражнение 6. И. п. - лежа на спине, на горизонтальной скамье, руки с гантелями согнуты перед собой в локтях ладонями вниз. Разгибание рук (движение только в локтевых суставах) (4 x 4-5).

Упражнение 7. Французский жим штанги сидя (4 x 4-8).

Упражнение 8. Попеременное отведение рук с гантелями назад, наклонив туловище вперед (4 x 4-8).



Упражнение 9. Выпрямление рук с гантелью из-за головы (французский жим) (4 x 4-8).

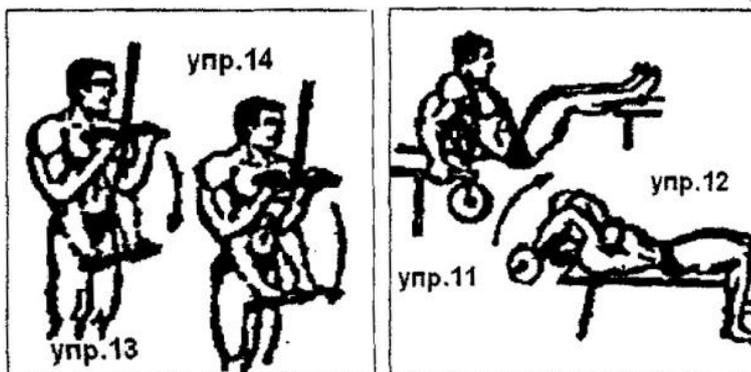
Упражнение 10. Поднимать и опускать штангу прямыми руками, наклонив туловище вперед (4 x 4-8).

Упражнение 11. Отжимание на брусьях с отягощением, ноги на скамейке (4 x 3-6).

Упражнение 12. В положении лежа на горизонтальной скамье разгибать руки со штангой в локтевых суставах (4 x 4-6).

Упражнение 13. Разгибание рук в локтевых суставах, преодолевая сопротивление тренажера (хват рукоятки сверху) (4 x 4-8).

Упражнение 14. То же - хват рукоятки снизу (4 x 4-8).



1.4 Комплекс упражнений для развития мышцы спины, используемый в армрестлинге

Упражнения для развития мышц спины можно разделить на две основные группы:

1-я - упражнения для развития широчайшей мышцы спины;

2-я - упражнения для развития широчайшей мышцы.

Приведенные упражнения, однако, носят и универсальный характер, так как при их выполнении в работу вовлекаются все мышцы спины. Большинство же упражнений имеет специфический характер, из чего и вытекает вышеприведенное разделение упражнений на две группы.

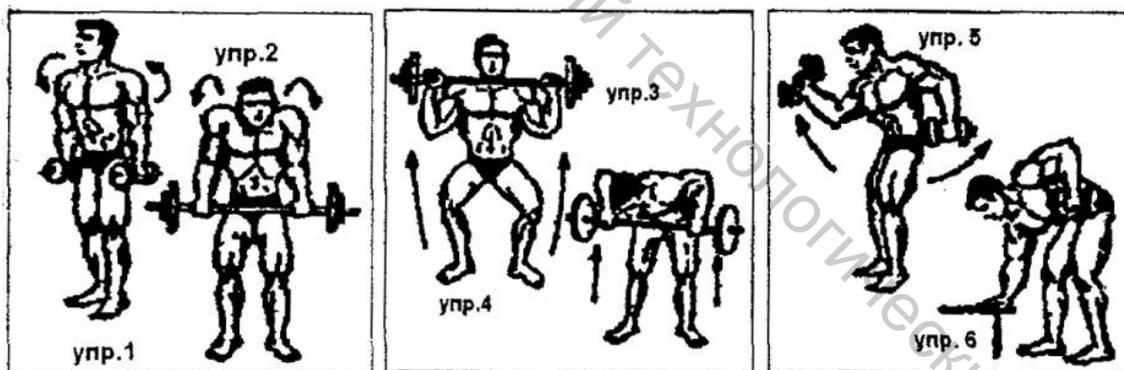
Упражнения для развития трапециевидной мышцы сходны с упражнениями для развития дельтовидной мышцы. И это понятно, поскольку эти две мышцы частично совпадают. При укреплении дельтовидной мышцы укрепляется и трапециевидная мышца, и наоборот.

В комплекс упражнений для развития мышц спины включены 16 упражнений.

1-я группа упражнений:

Упражнение 1. Круговые движения плечами (4 x 8-10).

Упражнение 2. Поднимание плеч, держа штангу в втянутых руках (4 x 8-10).



Упражнение 3. Подъем штанги на грудь (4 x 4-6).

2-я группа упражнений:

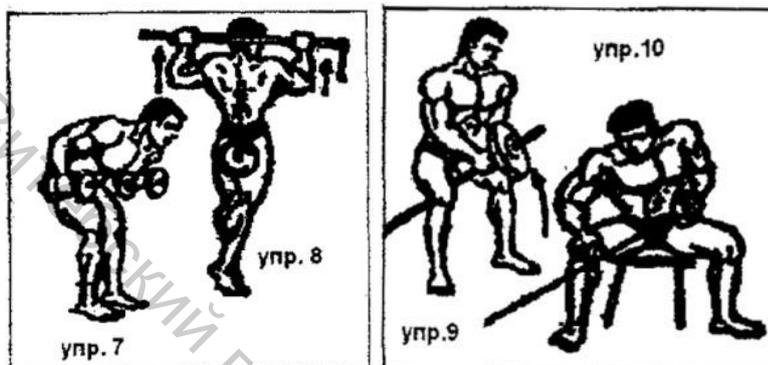
Упражнение 4. Подтягивание штанги к груди, наклонив туловище вперед (4 x 4-6).

Упражнение 5. В положении стоя попеременно двигать согнутыми в локтях руками с гантелями перпендикулярно телу (4 x 5-6).

Упражнение 6. Подтягивание гантелей к груди то одной, то другой рукой, наклонив туловище (4 x 4-8).

Упражнение 7. Разведение согнутых рук с гантелями, наклонив туловище вперед (4 x 4-6).

Упражнение 8. Наклоны туловища со штангой на плечах (4 x 4-6).



Упражнение 9. Штанга между ног. Подтягивание одного конца штанги к груди (4 x 4-6).

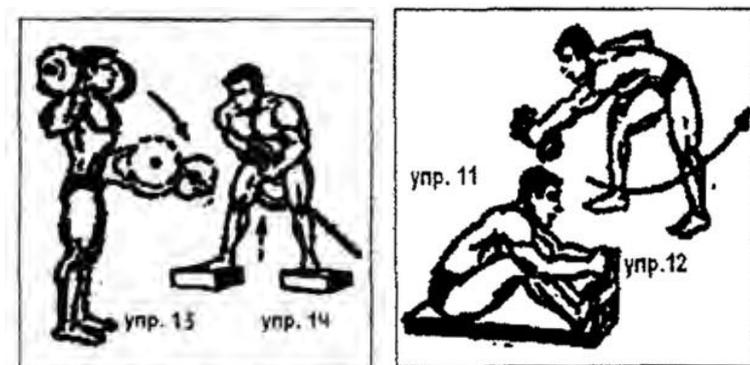
Упражнение 10. В положении сидя тяга рукоятки тренажера "Гребля" к груди одной рукой (4 x 4-6).

Упражнение 11. В положении наклона махи левой правой рукой с гантелями (4 x 6-8).

Упражнение 12. В положении сидя тяга резинового жгута одной рукой к груди, левой, правой, двумя поочередно (4 x 6-8).

Упражнение 13. В положении стоя ноги в широкой стойке со штангой на плечах наклоны вперед (4 x 8-10).

Упражнение 14. Широкая стойка в наклоне, штанга между ног в прямых руках, подтягивание штанги к груди (4 x 8-10).



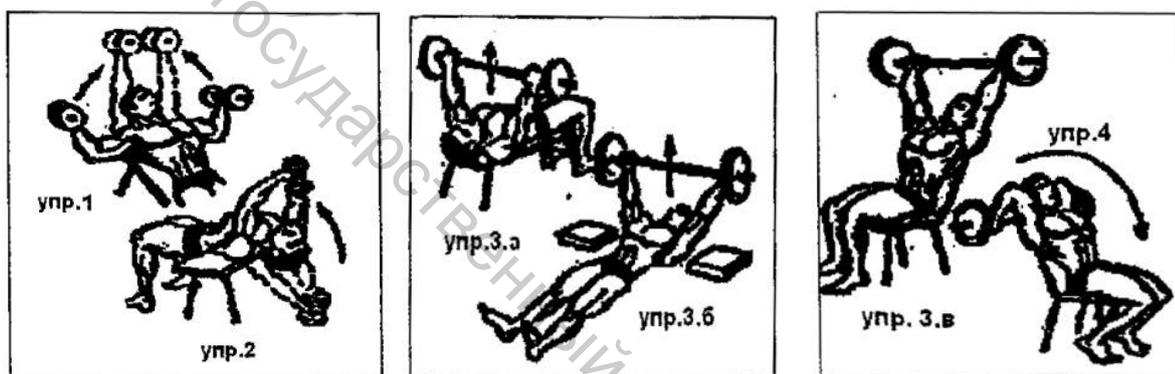
1.5 Комплекс упражнений для мышц туловища, используемый в армрестлинге

Комплекс упражнений для развития мышц туловища будет разделен на две подгруппы - для развития мышц груди и мышц живота.

1-я группа - для развития мышц груди:

Упражнение 1. Сидя на скамье с наклонной спинкой, разведение рук с гантелями в стороны (4 x 6-8).

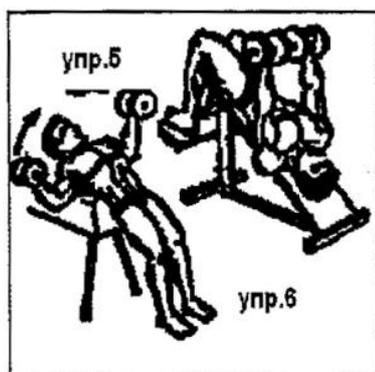
Упражнение 2. Лежа на скамье спиной, поднимать руки с гантелями из-за головы (4 x 6-8).



Упражнение 3. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (хват средний, широкий или узкий) (4 x 6-8).

Упражнение 4. В положении сидя на скамье с опорой на спину переносить штангу руками, согнутыми в локтях, из-за головы на бедра (4 x 6-8).

Упражнение 5. Лежа на спине на наклонном гимнастическом "козле", разведение рук с отягощениями в стороны в стороны, сгибая их в локтевых суставах (4 x 6-8).



Упражнение 6. Лежа на горизонтальной скамье, подъем рук с гантелями (4 x 6-8).

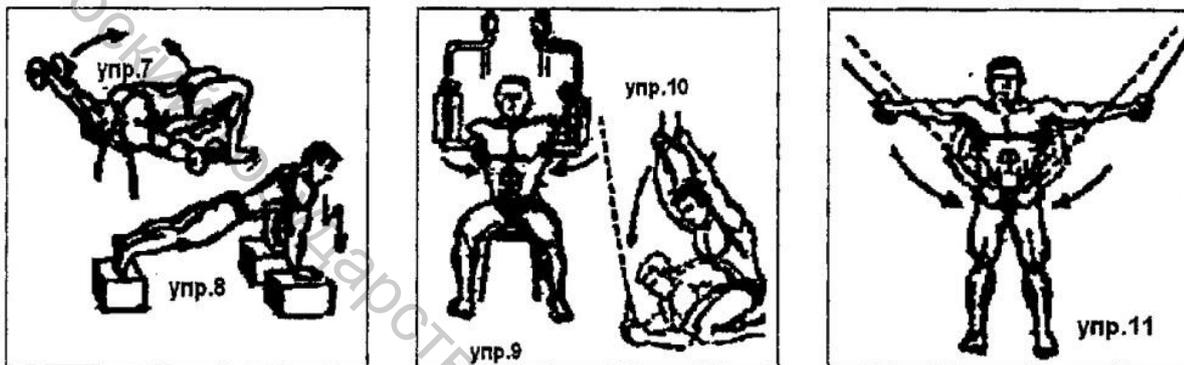
Упражнение 7. Лежа на наклонной скамье, с зафиксированными ногами. Перенос гантелей из-за головы на бедра прямыми руками (4 x 4-6).

Упражнение 8. Отжимание на подставках (с отягощением) (4 x 15-20).

Упражнение 9. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера (4 x 6-8).

Упражнение 10. Из положения стоя на коленях, руки держат рукоятку тренажера, над головой, тянуть рукоятку вниз до касания пола (4 x 8-10).

Упражнение 11. В положении стоя, руки отведены в стороны и держат рукоятки тренажера, сводить руки вперед, преодолевая сопротивления тренажера (4 x 4-6).

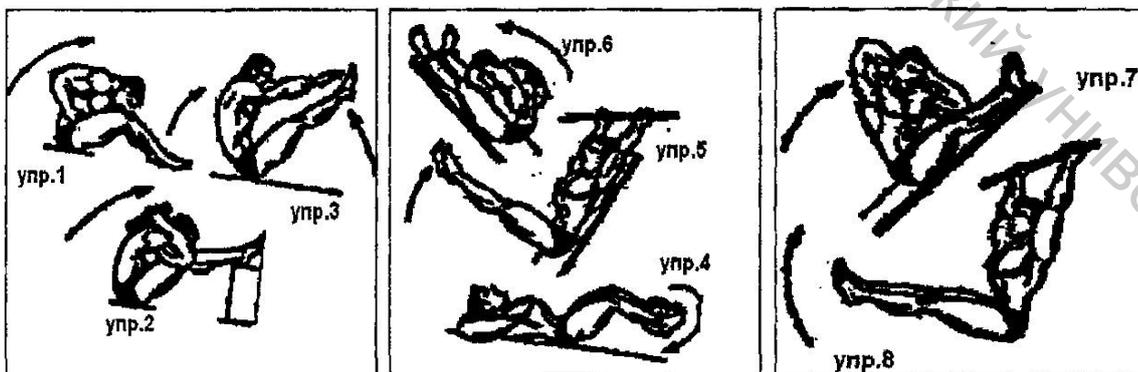


2-я группа упражнений для развития мышц живота:

Упражнение 1. Из положения лежа на спине наклонять туловище вперед до касания головой колен (1 x 25-30).

Упражнение 2. Из положения лежа, ноги на подставке, наклоны туловища вперед (4 x 15-20).

Упражнение 3. В положении сидя соединять в воздухе кончики пальцев рук с носками ног ("складной ножик") (4 x 10-12).



Упражнение 4. В положении лежа на спине описывать поднятыми в воздухе ногами с отягощением круги в ту и другую сторону (4 x 5-6).

Упражнение 5. В положении лежа на наклонной скамье поднимать ноги, поднося их к голове (4 x 10-12).

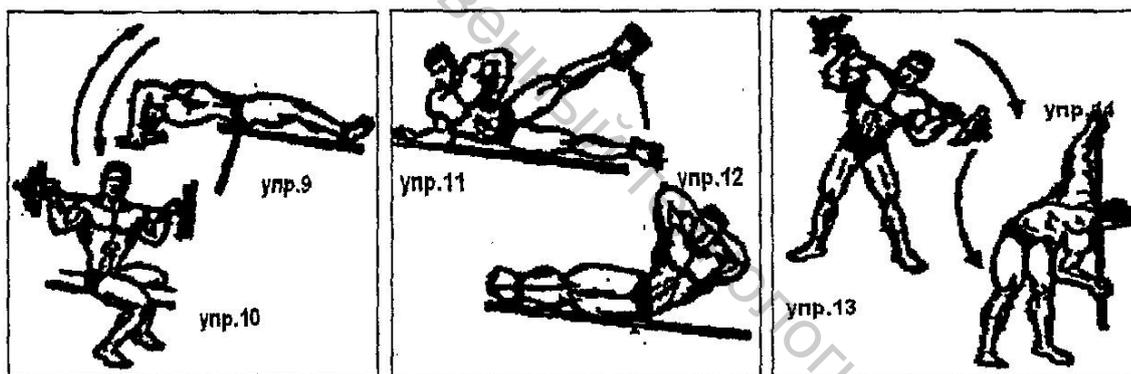
Упражнение 6. Лежа спиной на скамье головой вниз, ноги прикрепить ремнями, руки на поясе (на затылке). Наклонять туловище вперед так, чтобы голова касалась скамьи между коленями (4 x 8-10(4-6)).

Упражнение 7. И. п. - то же. Наклонять туловище с одновременным поворотом его в стороны, руки на затылке (4 x 4-8).

Упражнение 8. В положении виса на перекладине медленное поднятие ног вверх (4 x 4-6).

Упражнение 9. В положении сидя на скамье поворачивать туловища назад с отягощением в руках (4 x 4-6).

Упражнение 10. В положении сидя на скамье поворачивать туловище со штангой, лежащей на плечах, в стороны (4 x 5-6).



Упражнение 11. В положении лежа на боку на скамье поднимать ногу с отягощением в плоскости тела. (4x4-6 для каждой ноги).

Упражнение 12. Лежа на боку, подъем туловища, ноги закреплены (4 x 4-6).

Упражнение 13. Ноги на ширине плеч, наклоны туловища в стороны со штангой на плечах (4x 4-5).

Упражнение 14. Поворот туловища с палкой на плечах в наклоне вперед (4 x 6-8).

2 Специальные упражнения с отягощающим жгутом для армрестлинга

Специальные упражнения в армрестлинге направлены на тренировку мышечных групп предплечья. Причем мышцы предплечья, как и мышцы голени, брюшного пресса, считаются "трудными". Поэтому требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

Предварительные замечания. Все упражнения можно выполнять со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например с гирей или отягощением на ремне. Также можно использовать различные захваты: снизу, сверху; различные хваты: широкий, узкий, средний. Все упражнения можно выполнять в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например: до середины амплитуды, задержка несколько секунд с последующим ускорением. Без этого невозможно эффективно проработать всю совокупность мышц верхнего плечевого пояса, участвующих в борьбе.

Для обозначения технических действий в армрестлинге напомним общепринятую терминологию движений кисти рук. При зафиксированной руке ладонью вверх: движение кисти вверх называют сгибанием; вниз - разгибанием; вправо, в сторону большого пальца - отведением; влево - приведением. Поворот ладонью вниз - пронация, а ладонью вверх - супинация.

1. Сгибание руки с отягощением на ремне.

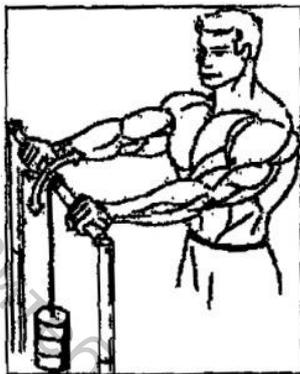
Мышцы: плечелучевая, сгибатели пальцев, сгибатели запястья, плечевая, разгибатели и отводящие большого пальца.



Техника: исходное положение: стоя, отягощение на ремне, перекинута через пальцы. Начальный угол движения между предплечьем и плечом не должен быть более 120 градусов. Отягощение подбирается таким образом, чтобы на всей амплитуде движения кисть была фиксирована (не проваливалась), также должна быть фиксирована начальная точка движения.

Техника: исходное положение: стоя, отягощение на ремне, перекинута через пальцы. Начальный угол движения между предплечьем и плечом не должен быть более 120 градусов. Отягощение подбирается таким образом, чтобы на всей амплитуде движения кисть была фиксирована (не проваливалась), также должна быть фиксирована начальная точка движения.

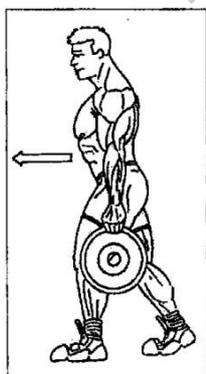
2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.



Мышцы: сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, отводящая и сгибающая большой палец.

Техника: Возможно вращение рукоятки тренажера, как к себе, так и от себя, что распределяет нагрузку между сгибателями и разгибателями запястья и пальцев.

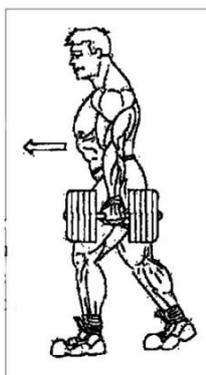
3. Ходьба с отягощением в руках.



Мышцы: сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, трапециевидные.

Техника: исходное положение: отягощение в опущенных руках. Максимальное отягощение требует применения "лямок" для кистей. Туловище прямое в течение всего движения. Величина отягощения и продолжительность ходьбы создают необходимую нагрузку для мышц предплечья.

Отягощение удерживается пальцами.

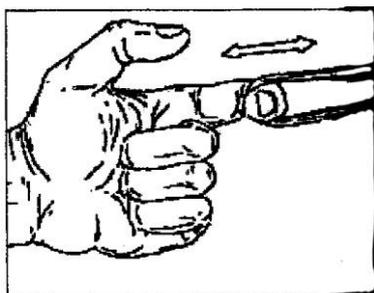


Отягощение удерживается в кистевом захвате.

Кистевой захват позволяет использовать большее отягощение, в работу дополнительно вовлекаются другие мышцы, что увеличивает интенсивность упражнения.

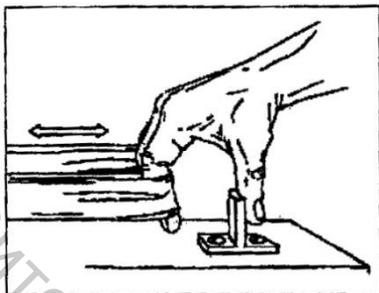
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере

Мышцы: сгибатели пальцев.



Техника: ремень блочного тренажера захватывается первой фалангой пальца. Палец сгибается и медленно возвращается в исходное положение. Для увеличения эффективности упражнения необходимо в конечной точке сгибания

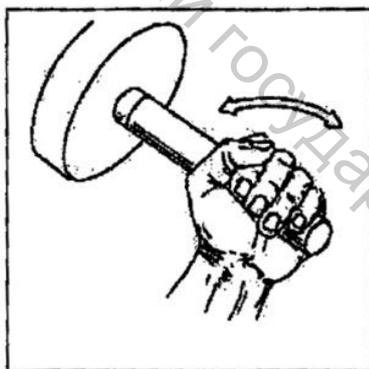
сделать паузу около 2 секунд.



Сгибание пальцев на тренажере.

В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев.

6. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.

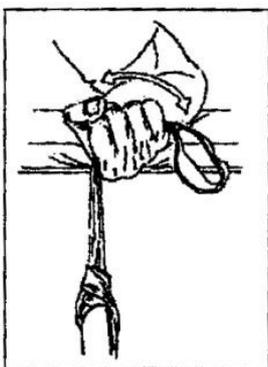


Мышцы: лучевая, сгибатели и разгибатели запястья, разгибатели и отводящая большого пальца, плечелучевая.

Техника: исходное положение предплечье зафиксировано, односторонняя гантель в руке. Амплитуда движения - максимальная. Недопустимо вращение кисти.

7. Пронация кисти с отягощением на ремне

Мышцы: круглый пронатор, плечелучевая, сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, двуглавая мышца плеча.



Техника: отягощение на ремне создает постоянное напряжение на всей амплитуде движения, что наиболее приближает это упражнение к соревновательным условиям.

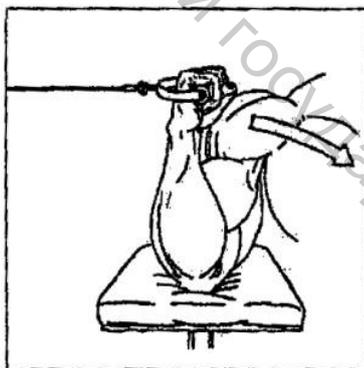
8. Супинация кисти с односторонней гантелью



Мышцы: сгибатели и разгибатели запястья, сгибатели и разгибатели пальцев, отводящие большой палец.

Техника: исходное положение: односторонняя гантель в руке, в вертикальном положении, предплечье опирается о бедро. Темп выполнения медленный, с остановкой в конечной точке движения.

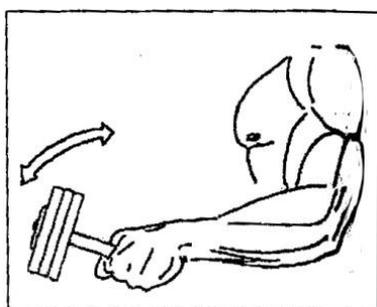
9. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.



Мышцы: сгибатели и разгибатели пальцев и запястья, бицепс, плечелучевая, трицепс, дельтовидные, грудные, мышцы живота, широчайшие мышцы спины.

Техника: исходное положение: соревновательный старт. Направление взрывного усилия зависит от тренировочной задачи.

10. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.



Мышцы: лучевые сгибатели, разгибатели запястья, отводящие большого пальца, сгибатели пальцев, супинатор предплечья.

Техника: исходное положение: стоя, рука с односторонней гантелью, отягощением вверх, предплечье горизонтально, ладонью внутрь.

Движение отягощения по вертикали на себя с максимальной амплитудой и короткой паузой в конечной точке.

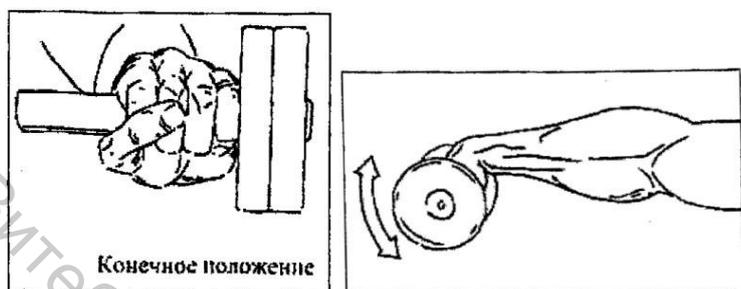
11. Разгибание кисти с гантелью.



Мышцы: лучевые разгибатели запястья, сгибатели пальцев.

Техника: исходное положение: гантель в руке ладонью вверх. Плавно опускаем гантель, разгибаем кисть и также возвращаем в исходное положение.

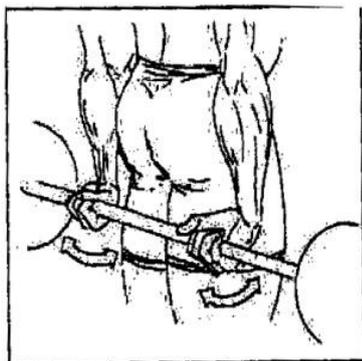
12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.



Мышцы: лучевые сгибатели пальцев, отводящие большой палец, супинатор предплечья.

Техника: исходное положение: рука в стартовом положении с односторонней гантелью отягощением вверх. Упражнение выполняем в медленном темпе с фиксацией в конечной точке.

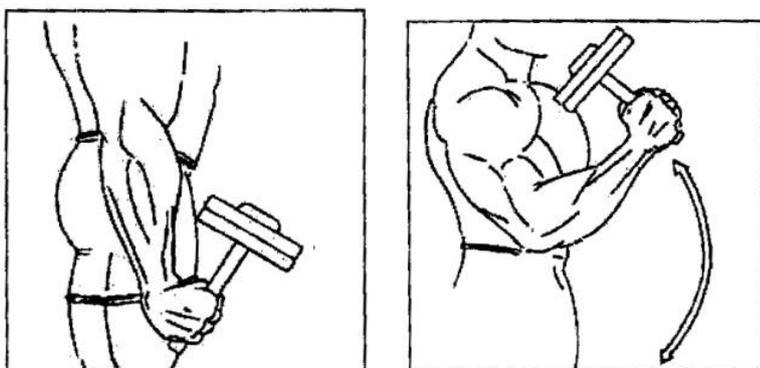
13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.



Мышцы: все мышцы предплечья, преимущественно сгибатель запястья.

Техника: исходное положение: стоя, штанга в опущенных руках за спиной, верхним хватом. Упражнение выполняется в медленном темпе с фиксацией в верхнем положении.

14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью



Мышцы: лучевые сгибатели и разгибатели запястья, отводящие большой палец, сгибатели пальцев, супинатор предплечья.

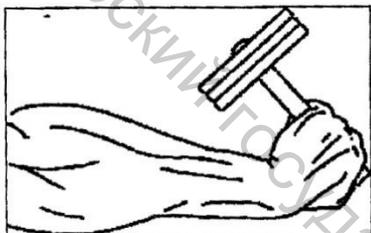
Техника: исходное положение: стоя, рука с односторонней гантелью опущена вдоль туловища, ладонью внутрь. Удерживая руку прямой, поднимаем кистью отягощение вверх с короткой паузой в конечной точке движения.

15. Сгибание руки с односторонней гантелью.

Мышцы: двуглавая плеча, разгибатели пальцев.

Техника: исходное положение: стоя, рука с односторонней гантелью ладонью внутрь, локоть фиксирован. Сгибаем руку в локтевом суставе в медленном темпе.

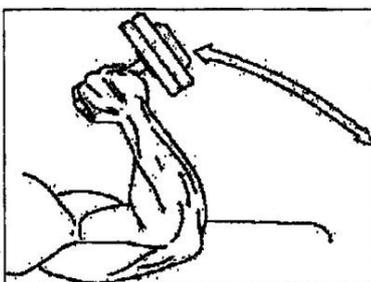
16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.



Мышцы: лучевые сгибатели и разгибатели запястья; отводящие большой палец.

Техника: исходное положение: предплечье в горизонтальном положении, ладонь вертикально. Взять одностороннюю гантель за ручку. Медленно опустить гантель и так же отвести ее в исходное положение. Амплитуда движения максимальная, насколько позволяет гибкость кисти, исключая инерцию.

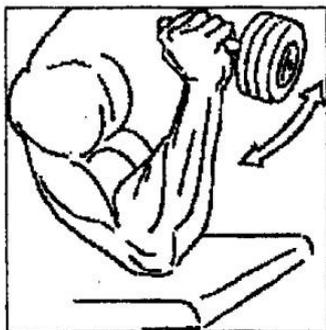
17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.



Мышцы: двуглавая плеча, лучевые сгибатели и разгибатели запястья, отводящие большой палец.

Техника: исходное положение: в руке односторонняя гантель. Опираясь локтем или всем плечом о плоскую поверхность, сгибаем руку в локтевом суставе с одновременным отведением кисти. В конечной точке движения короткая пауза с максимальной концентрацией внимания на кистевом движении.

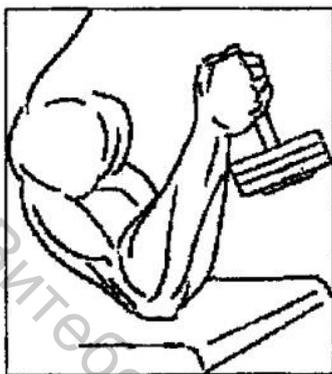
18. Пронация кисти с односторонней гантелью.



Мышцы: пронаторы предплечья, плечевая мышца.

Техника: исходное положение: рука с односторонней гантелью на подставке, в стартовом положении. Вращательное движение кисти происходит в медленном темпе с короткой паузой в конце амплитуды движения.

19. Приведение кисти с односторонней гантелью.



Мышцы: лучевые разгибатели запястья, разгибатели и отводящие большой палец.

Техника: исходное положение: рука с односторонней гантелью в стартовом положении, предплечье вертикально. Движение отягощения происходит по вертикали, исключая инерцию. Акцент нагрузки приходится на кисть руки.

20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.



Мышцы: лучевые сгибатели и разгибатели запястья, сгибатели пальцев, супинатор предплечья.

Техника: исходное положение: предплечье в горизонтальном положении ладонью вниз. Движение отягощения происходит по горизонтали.

3 Комплексы упражнений для развития силы предплечья, кисти и бицепса в армрестлинге

3.1 Комплексы упражнений для развития силы предплечья

Упражнение № 1 "Сгибание рук в запястьях"



Цель упражнения: изоляция и развитие предплечий.

Выполнение: (А) возьмите гантель и положите предплечье на колено или другой упор так, чтобы ладонь с гантелью находилась за коленом (за краем скамьи), ладонью вверх. Согните запястье и опустите гантель к полу так далеко, как это возможно, слегка разогнув пальцы, чтобы гантель скатилась вниз по ладони. (Б) Согните пальцы и, пользуясь усилием запястья, а не бицепса, поднимите гантель так высоко, как только можете.

Упражнение № 2 "Сгибание штанги в запястьях"



Цель упражнения: изоляция и развитие предплечий.

Выполнение: (А) возьмите штангу и положите предплечье на колени или скамью, чтобы ладони со штангой находились за коленями (скамьей), ладонями вверх. Согните запястье и опустите штангу к полу, слегка разогнув пальцы, чтобы штанга скатилась вниз по ладони. (Б) Согните пальцы и, с усилием запястья, а не бицепса, поднимите штангу.

Упражнение № 3 "Разгибание рук со штангой"



Цель упражнения: развитие мышц-разгибателей.

Выполнение: сядьте на скамью или стул и положите предплечья на колени, держа штангу ладонями вниз. Используя только запястья, поднимите гриф максимально вверх, задержитесь на секунду и опустите ее вниз.

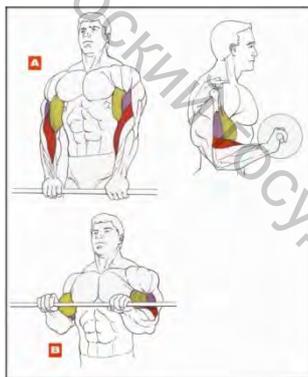
Упражнение № 4 "Сгибание запястий со штангой за спиной"



Цель упражнения: данное упражнение воздействует на сгибатели предплечий.

Выполнение: данное упражнение выполняется с максимальным весом. Исходное положение - штанга за спиной, ладони обращены назад, хват на ширине плеч. Из этого положения согните запястья максимально высоко. В нижней точке скатите гриф к пальцам.

Упражнение № 5 "Подъем на бицепс, стоя обратным хватом"



Выполнение: стоя ноги на ширине плеч, возьмите штангу в руки ладонями вниз. Медленно поднимайте штангу с выворачиванием кисти вверх, оставляя при этом плечевую часть руки перпендикулярно полу. Затем выполните обратное движение. Чем шире расстояние между кистями, тем большая часть нагрузки приходится на трицепс.

Упражнение № 6 "Обратное скручивание запястья"



Цель упражнения: упражнение нацелено на разгибатели предплечья и позволяет проработать каждую руку в отдельности.

Выполнение: сядьте на скамью и положите предплечье, перед собой согнув его под углом 90 градусов, как показано на фото. В ладони возьмите гантель, которую затем опустите вниз насколько это возможно и вернитесь вверх. После того, как сделаете нужное количество повторений, поменяйте руку.

Упражнение № 7 "Скручивание в запястьях"

Цель упражнения: на сгибатели и разгибатели предплечья.



Выполнение: возьмите на каждую руку по гантели. Исходное положение - снаряды в опущенных руках. Разгибая руки в запястьях, отведите гантели от себя в стороны. Вернитесь в исходное положение и, не останавливая движения, "скрутите" руки в запястьях, подтягивая гантели к себе. Повторяйте движение, пока не закончите последнее повторения.

Упражнение № 8 "Сгибание рук в локтевых суставах"



Цель упражнения: упражнение предназначено для сгибателей плеч и предплечий.

Выполнение: стоя, ноги вместе, ладони с гантелями обращены назад. Одновременно или попеременно сгибать руки с гантелями в локтевых суставах.

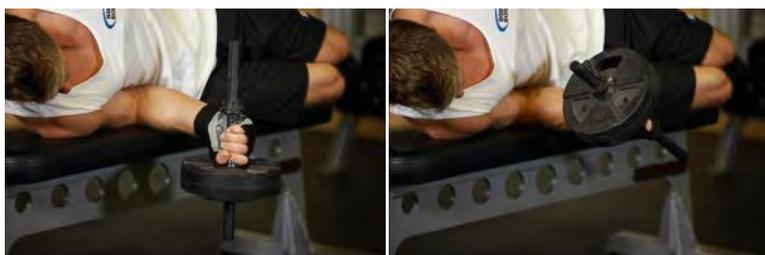
Упражнение № 9 "Сгибание рук"



Цель упражнения: для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей плеч и предплечий.

Выполнение: исходное положение - основная стойка, ладони обращены к бедрам. Сгибать руки в локтях, поднимая гантели под мышки. Дыхание: вдох при поднимании, выдох при опускании рук.

Упражнение № 10 "Вращение предплечья"



Цель упражнения: развитие предплечья.

Выполнение:

1. Лягте боком на горизонтальную скамью на сторону, где держите гантель.
2. Согните руку так, чтобы образовался прямой угол между предплечьем и плечом. Совет: предплечье должно быть перпендикулярно полу, а плечо параллельно полу. Это будет Ваше исходное положение.
3. На выдохе начинайте поворачивать предплечье, пока не окажется параллельно полу. В этом положении задержитесь в течение секунды. Совет: между предплечьем и плечом должен постоянно сохраняться прямой угол.
4. Затем на вдохе медленно вернитесь в исходное положение.
5. Повторите упражнение вращения предплечья несколько раз для рекомендуемого результата.



Основные тренируемые мышцы: бицепс.

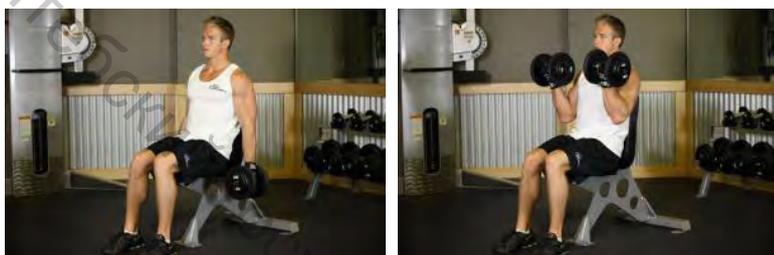
Выполнение:

1. Для выполнения данного упражнения вам понадобятся штанга с E-Z грифом и скамья для изолированного сгибания рук. Теперь возьмите штангу за внутреннюю, более узкую пару рукояток, таким образом, чтобы ладони были направлены вверх, и что обусловлено формой грифа, немного повернуты вовнутрь. Совет: предпочтительнее, если штангу вам кто-нибудь подаст или вы снимете ее со стойки, которыми оснащено большинство скамей подобного рода.
2. Положите трицепсы на подушку и упритесь в нее грудью. Штангу держите в согнутых руках на уровне плеч. Это будет ваше исходное положение.
3. На вдохе начинайте плавно опускать штангу вниз и продолжайте ее опускать до тех пор, пока ваши руки не выпрямятся, а бицепсы не растянутся.
4. Усилим бицепсов и на выдохе, начинайте плавно поднимать штангу до уровня плеч. Затем сильно сожмите бицепсы и задержитесь в этом положении в течение секунды.

5. Сделайте необходимое число повторов упражнения изолированное сгибание рук со штангой сидя.

3.2 Комплексы упражнений для развития силы бицепса

Упражнение № 1 "Сгибание рук с гантелями сидя"



Основные тренируемые мышцы: бицепс.

Выполнение:

1. Сядьте на скамью со спинкой. Возьмите в каждую руку гантели с нужным весом и держите их в опущенных руках. Локти прижмите к туловищу.
2. Поверните кисти таким образом, чтобы ладони направились в сторону торса. Это будет Ваше исходное положение.
3. Держа плечевую часть рук неподвижной, на выдохе плавно поднимите гантели.

Как только достигните уровня бедер, вращайте кисти, поворачивая ладони вверх. Не забывайте следить за движением, т. е. в подъеме снаряда принимают участие только бицепсы, а предплечья лишь двигаются. Продолжайте поднимать гантели до уровня плеча и до полного сокращения мышц. Задержитесь в этом положении в течение секунды, при этом сильно сожмите бицепсы.

4. На вдохе плавно начинайте опускать гантели в исходное положение, при этом возвращая руки в положение нейтрального хвата.
5. Сделайте необходимое число поворотов.

Упражнение № 2 "Изолированное сгибание рук со штангой сидя"

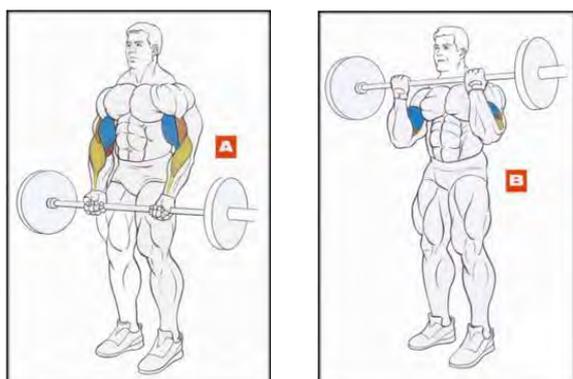


Основные тренируемые мышцы: бицепс.

Выполнение:

1. Для выполнения данного упражнения вам понадобятся штанга с E-Z грифом и скамья для изолированного сгибания рук. Теперь возьмите штангу за внутреннюю, более узкую пару рукояток, таким образом, чтобы ладони были направлены вверх, и что обусловлено формой грифа, немного повернуты вовнутрь. Совет: предпочтительнее, если штангу вам кто-нибудь подаст или вы снимете ее со стойки, которыми оснащено большинство скамей подобного рода.
2. Положите трицепсы на подушку и упритесь в нее грудью. Штангу держите в согнутых руках на уровне плеч. Это будет ваше исходное положение.
3. На вдохе начинайте плавно опускать штангу вниз и продолжайте ее опускать до тех пор, пока ваши руки не выпрямятся, а бицепсы не растянутся.
4. Усилием бицепсов и на выдохе начинайте плавно поднимать штангу до уровня плеч. Затем сильно сожмите бицепсы и задержитесь в этом положении в течение секунды.
5. Сделайте необходимое число повторов упражнения изолированное сгибание рук со штангой сидя.

Упражнение № 3 "Подъем штанги на бицепс стоя"

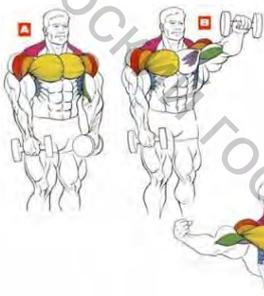


Основные тренируемые мышцы: бицепс.

Выполнение: возьмите штангу хватом снизу на ширине плеч. В стартовой позиции гриф находится возле бедер. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, сгибайте руки в локтях, поднимая штангу к

плечам. В верхней точке задержитесь, и напрягите бицепсы, затем медленно и подконтрольно опускайте штангу вниз в стартовое положение. Так как это упражнение на руки является базовым, используйте большой вес, но без ущерба для техники. Ни в коем случае не бросайте штангу вниз, а опускайте ее медленно, обратите особое внимание на последний отрезок движения.

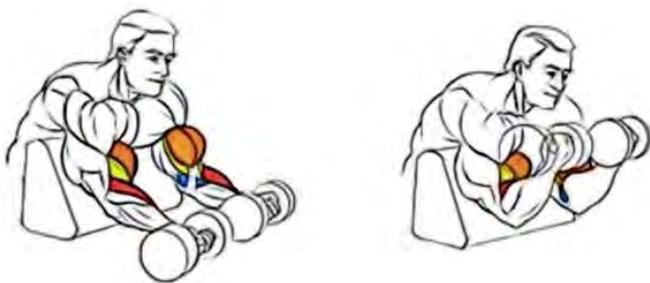
Упражнение № 4 "Попеременный подъем гантелей на бицепс "Молот"



Цель упражнения: при таком положении рук основная нагрузка рук ложится на внешнюю часть бицепса и плечевую мышцу. Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

Выполнение: в исходном положении руки с гантелями опущены вниз, хват нейтральный, гантели слегка касаются бедер. В таком положении, контролируя движение и не супинируя кисть, поднимите гантель одной рукой до уровня плеч. В верхней точке напрягите бицепс, затем медленно опустите руку с гантелью в исходное положение. Следите, чтобы кисть при этом не поворачивалась; прочувствуйте, как сокращается и растягивается бицепс от предплечья до плеча. Затем выполните повторение другой рукой.

Упражнение № 5 "Бицепс на скамье Скотта"

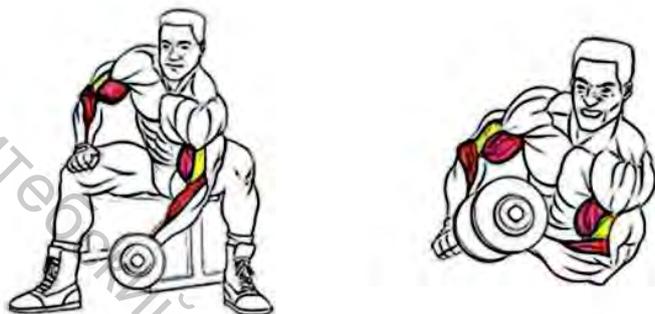


Цель: для прокачки середины и низа бицепса. Оно также очерчивает низ и пик бицепса.

Выполнение: возьмите гантели в обе руки хватом снизу, а затем сядьте на скамью Скотта. Для удобства можно слегка наклониться вперед, но самое главное не надо скруглять спину и держать легкий прогиб в пояснице на протяжении всего упражнения. Расположите руки на ширине плеч на пюпитре так, чтобы они были выпрямлены, но не до конца. Не надо слишком разгибать

локтевой сустав! Кисти должны быть зафиксированы в запястьях и находиться на одной линии с предплечьями.

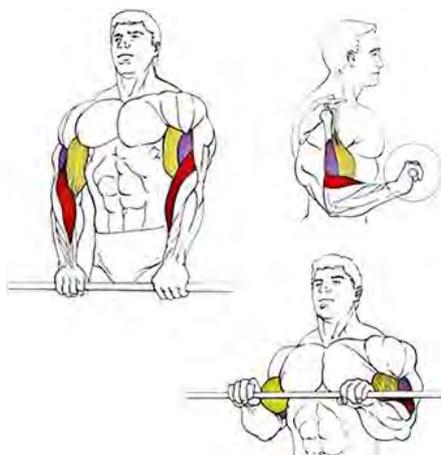
Упражнение № 6 "Концентрированный подъем на бицепс"



Цель: прокачка середины и низа бицепса. Придает бицепсу пиковую форму. Изолирующее упражнение.

Выполнение: возьмите гантель правой рукой хватом снизу (ладонь смотрит вверх) и сядьте на край скамьи. Поставьте ноги гораздо шире плеч. Ступни плотно прижаты к полу. Исходное положение: наклонитесь вперед и упритесь нижней частью правого трицепса во внутреннюю часть правого бедра. Ладонь левой руки опирается на левое бедро, колено или бок. Правая рука чуть согнута в локте. Сделайте вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепс и поднимите гантель к грудной клетке. Преодолев самый сложный участок подъема, слегка выдохните. Когда гантель почти коснется груди, сделайте паузу, еще сильнее напрягите бицепс. Плавно опустите гантель, одновременно делая выдох.

Упражнение № 7 "Подъем штанги на бицепс обратным хватом"



Выполнение: возьмите штангу хватом сверху (ладони смотрят вниз) на ширине плеч. Выпрямите туловище, чуть прогнитесь в пояснице, расправьте плечи и поставьте ноги на ширине плеч. Опустите штангу к бедрам. Руки почти выпрямлены. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, поднимите штангу до уровня верха груди. Во время подъема не направляйте локти вперед, держите их неподвижно возле

боков. В верхней точке сделайте паузу, еще сильнее напрягите мышцы-сгибатели локтя и плавно опустите штангу.

Упражнение № 8 "Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье"



Цель: растягивание верхней и нижней частей бицепса.

Выполнение: спинку скамьи установите под углом 45 градусов. Садитесь на скамью и плотно прижмите спинку к спине. Гантели держите нейтральным хватом - ладонями к себе. Мощно вдохните, задержите дыхание и поднимайте гантели вверх. Локти держите абсолютно неподвижными.

Когда предплечья будут параллельны полу, медленно разверните кисти наружу - ладонями вверх. Без остановки в верхней точке начните обратное движение. Одновременно поворачивайте кисти ладонями к себе. В нижней точке не распрямляйте локти до конца, держите их чуть согнутыми.

Упражнение № 9 "Подъем на бицепс с опорой"



Цель: эффективно подчеркивает низ двуглавой мышцы, делает выразительным ее пик и усиливает рельеф бицепса.

Выполнение: встаньте на обратной стороне наклонной скамьи и возьмите в руку гантель хватом, при котором ладони направлены вверх.

Удерживая плечи неподвижными, поднимите гантель вверх как можно выше, но, не отрывая локти и трицепс от опоры. В верхней точке еще сильнее напрягите бицепс и удерживайте такое положение в течение 1 - 2 секунд. Медленно опустите гантель назад, избегая раскачивания. Доведите сет до конца и смените руку.

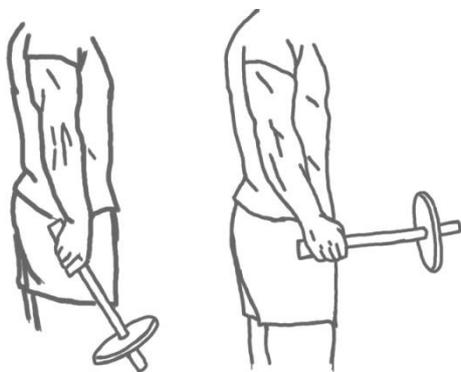
Упражнение № 10 "Подъем на бицепс в блочном тренажере стоя"



Выполнение: станьте лицом к стойке блочного тренажера и прикрепите к тросу, проходящему через нижний блок, прямой или кривой (в виде буквы "W") гриф. Обязательно убедитесь, что гриф может свободно вращаться вокруг своей оси. Возьмитесь за гриф хватом снизу (ладони смотрят вверх), натяните трос и станьте достаточно близко к стойке тренажера. Поставьте ноги на ширине плеч, чуть разведите носки, выпрямите туловище и слегка согните руки в локтях. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепсы и поднимите гриф к верху груди. Старайтесь, чтобы локти всегда оставались неподвижными и были возле боков торса или чуть впереди. Как только гриф окажется на уровне верха груди, остановитесь и до предела напрягите бицепсы. Выдохните. Делая вдох, медленно и плавно опустите гриф. В нижней точке сделайте паузу и выполните следующее повторение. Держите спину ровной, а пресс напряженным до конца сета.

3.3 Комплексы упражнений для развития специальной силы кисти в армрестлинге

Упражнение № 1 "Разгибание кисти с отягощением"



Если у вас нет данного тренажера, попробуйте выполнять разгибание с помощью обычной гантели или штанги.

Выполнение: В исходном положении руки со снарядом опущены вниз и слегка касаются бедер. Поднимите снаряд до параллельного положения относительно пола.

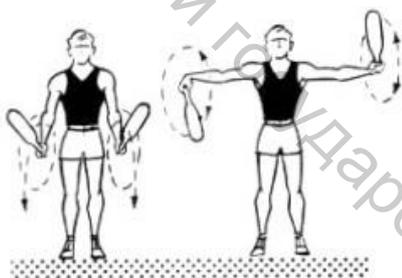
Затем медленно опустите руку с гантелью в исходное положение.

Упражнение № 2 "Горизонтальный подъем рычага"



Данное упражнение заключается в том, чтобы взять длинный рычаг (лучше с небольшим весом) и выполнить все так, как показано на снимках.

Упражнение № 3 "Упражнения с булавами"



Выполнение: взять снаряды в обе руки и совершать вращательные движения. При этом руки могут находиться на уровне плеч или на уровне бедер.

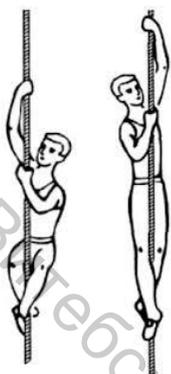
Выполнение: взять снаряды в обе руки и совершать вращательные движения. При этом руки могут находиться на уровне плеч или на уровне бедер.

Упражнение № 4 "Развитие кисти"



Для укрепления сгибателей и разгибателей кисти можно использовать следующее упражнение: восьмикилограммовый груз привязывают на полуметровом шнурке к середине круглой палки, удобной для удержания в руках, палку берут нижним или верхним хватом и наматывают на нее шнурок, а затем разматывают, упражнение повторяют до сильной усталости мышц.

Упражнение № 5 "Лазание по канату"



В данном упражнении каждый подход лимитируется длиной каната, поэтому подходы выполняются до достижения естественного ограничения в виде прикрепления каната к потолку. Время приложения усилий должно быть не менее 30 секунд.

Кроме положительного тренирующего воздействия на мышцы кистей и предплечий, упражнения на гимнастических снарядах оказывают благотворное влияние на позвоночный столб и плечевые суставы, способствуя их растяжке.

Упражнение № 6 "Удержание стула на вытянутых руках"

Стул фиксируется в руках за ножки, спинку или сиденье. Руки в локтях должны быть параллельны полу. Начните с 2 подходов по 10 повторений в каждом. Здесь под повторением понимается задержка в напряженном состоянии на 10 секунд. Отдых между повторениями составляет не меньше 10 секунд. Упражнение можно усложнить, удерживая стул одной рукой.

Упражнение № 7 "Отжимание на пальцах в положении "упор лежа"



Разновидности упражнения:

- а) то же, но отжимания делаются на одной руке;
- б) отжимания с использованием 2 - 4 пальцев на каждой руке.

Должны совершаться на слегка согнутых пальцах (в фаланговых суставах) пальцах. Если это не удастся, то для уменьшения нагрузки следует отжиматься, опираясь руками на какое-либо возвышение или стоя в упоре на коленях.

Средства, способствующие развитию специальной силы в армрестлинге

Проявление физической силы в армрестлинге носит разнообразный характер: удержание руки в захвате носит статический характер, дальнейшее движение подтягивание к себе и наклон к “подушке” динамический. По продолжительности борьбы и силовое сопротивление может быть кратковременным и длительным, в зависимости от степени развития силы, мастерства соперника. Комплексы упражнений различны. Мышцы, обеспечивающие физические действия, работают в различных режимах, т. е. поднимающие, опускающие или удерживающие сопротивление соперника.

В методике тренировки по подготовке студентов, занимающихся армрестлингом, часто применяются комплексы со статическими или изометрическими упражнениями, мышцы в таких упражнениях напрягаются при работе, но не изменяют своей длины. Когда спортсмен проигрывает борьбу на руках, при медленном опускании руки к подушке, работают мышцы противодействия, сопротивлению в этом положении мышцы растягиваются и удлиняются. Для усиления мышц противодействия необходим комплекс упражнений с уступающими упражнениями.

Комплексы упражнений для развития специальной силы в армрестлинге, развития мышечной массы, высокий уровень силовой подготовленности — предпосылки для сохранения здоровья и показа отличных результатов во всех видах единоборств. Способность преодолевать внешнее сопротивление, противодействовать посредством мышечного напряжения — это и есть силовые способности, так необходимые в армрестлинге и в других видах спорта. Комплексы упражнений и хорошо спланированная, систематическая и последовательная работа, при выполнении которых спортсмен использует штангу, гантели, резиновые жгуты и другие снаряды, а также свой собственный вес и другие отягощения, приносят желаемый результат по развитию силы. Проведение технических действий (контрдействий) и сопротивление соперника в армрестлинге требуют значительной силы мышц не только верхнего пояса, но и всего тела. В армрестлинге в основном используются скоростно-силовые упражнения, проявляются они при быстром выполнении движения, преодолевающего и уступающего характера. Скоростно-силовые способности проявляются при выполнении специальных упражнений в армрестлинге с отягощением, максимально быстрое выполнение за единицу времени. Сила, которую при этом спортсмен развивает, называется динамической. Сила, развиваемая в кратчайшее время, называется взрывной. В группах спортивного совершенствования КМС и МС редко используются комплексы упражнений по развитию статической силы, наибольший эффект в развитии статической силы дают изометрические упражнения в пассивном напряжении мышц. Удержание гири на лямке, удержание собственного веса с отягощением на перекладине с сохранением рабочего “угла” в течение определенного времени.

Изометрические упражнения с активным напряжением мышц, когда спортсмен максимально напрягает мышцы в течение короткого времени (от 2 до 5 секунд), пытаясь преодолеть закрепленную не растягивающуюся лямку на гимнастической стенке или специальном креплении.

Мы перечислили средства для достижения силы в армрестлинге. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо использовать и различные методы. Наиболее часто используемый — это повторительный метод: повторение физических упражнений с одинаковой мощностью, характером и длительностью интервалов отдыха. Метод “до отказа”: наиболее эффективны последние движения, когда в результате многократных повторений, непрерывно выполняемого упражнения в организме наступает утомление. Метод динамических усилий — используется для повышения скоростных способностей. Реже используется метод максимальных усилий и изометрический (статистический) метод.

Все методы и средства сами по себе хороши, но в комплексе они приносят отличные результаты. Умение сочетать, планировать, систематизировать знания, уметь правильно ими пользоваться, использовать знания на практике — это и есть вершина тренерско-педагогической работы.

Литература

1. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – Москва : Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства : атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов-на-дону : Феникс, 2001. – 383 с.
3. Денисюк, А. И. Методика тренировки и средства восстановления в гиревом спорте / А. И. Денисюк [и др.]. – Витебск : УО "ВГТУ", 2004.
4. Денисюк, А.И. Армрестлинг. Практикум по подготовке студентов-спортсменов в условиях технического вуза / А. И. Денисюк. – Витебск : УО "ВГТУ", 2009.
5. Усанов, Е. И. Армрестлинг : борьба на руках : учебн. пособие / Е. И. Усанов. – Москва, 2006. – 252 с.

Содержание

Введение.....	3
1 Комплекс упражнений для развития специальной силы в армрестлинге.....	4
1.1 Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, используемый в армрестлинге.....	4
1.2 Комплекс упражнений для развития двуглавой мышцы плеча.....	6
1.3 Комплекс упражнений для развития трехглавой мышцы плеча.....	9
1.4 Комплекс упражнений для развития мышцы спины.....	10
1.5 Комплекс упражнений для мышц туловища.....	13
2 Специальные упражнения с отягощающим жгутом в армрестлинге.....	16
3 Комплексы упражнений для развития силы предплечья, кисти и бицепса.....	22
3.1 Комплексы упражнений для развития силы предплечья.....	22
3.2 Комплексы упражнений для развития силы бицепса.....	27
3.3 Комплексы упражнений для развития специальной силы кисти.....	32
3.4 Средства способствующие развитию специальной силы в армрестлинге.....	35
Литература.....	37