

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський державний університет харчування та торгівлі

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ  
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З АРМСПОРТУ  
(початковий рівень)**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
для викладачів і студентів

Харків  
ХДУХТ  
2021

Методичні рекомендації для викладачів і студентів «Організація та методика проведення самостійних занять з армспорту» (початковий рівень) [Електронний ресурс] / укладачі : А. В. Артюгін, М. В. Русанов. – Х. : ХДУХТ, 2021. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

Укладачі: доц. А. В. Артюгін,  
ст. викл. М. В. Русанов

Рецензент: Т. І. Дорофєєва, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри циклічних видів спорту Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди

Кафедра суспільних, соціальних та правових дисциплін

Схвалено методичною комісією ХДУХТ за напрямом підготовки (спеціальністю)  
«Менеджмент»

Протокол від «21 » грудня 2020 року № 6

Схвалено вченою радою ХДУХТ

Протокол від «18 » лютого 2021 р. № 9

Схвалено редакційно-видавничою радою ХДУХТ

Протокол від « 17» лютого 2021 р. № 15

© Артюгін А. В., Русанов М. В.,  
укладачі, 2021  
© Харківський державний  
університет харчування та торгівлі,  
2021

## Зміст

Вступ .....	4
З історії армспорту.....	5
Спеціальні вправи для армрестлінгу .....	6
Початкова система тренування .....	10
Статична система тренування .....	13
Тактика і техніка боротьби .....	17
Список використаної літератури.....	19

## Вступ

Армспорт є одним із найдоступніших видів спорту. Окрім сили та швидкості, які розвивають багато видів спорту, армрестлінг формує оперативне мислення, волю до перемоги.

Армспорт є одним із засобів фізичного виховання, він популярний серед абсолютно всіх вікових категорій і саме завдяки своїй універсальності, дає людині можливість займатися їм впродовж всього життя, незважаючи на те, коли саме спортсмен відкрив для себе армрестлінг – у 18 чи 40 років.

Висока освітня, оздоровча та виховна значимість вимагають нагального включення армспорту в навчальні плани і навчальні програми практично всіх навчальних закладів України. І Харківський університет харчування та торгівлі не має залишатися негативним винятком.

Ця обставина обумовила необхідність розширення мережі освітніх установ, що займаються армспортом, а це в свою чергу потребує підготовки відповідних фахівців. Тому виникає необхідність розгляду армспорту як навчальної та спортивно-педагогічної дисципліни

Популяризуючи і розвиваючи вид спорту, можна розглядати армспорт як навчальну дисципліну і умовно виділити в ній дві основні частини: теоретичний і практичний курси, кожен з яких оснащений відповідною методикою викладання. Успіх впровадження армспорту залежить від змісту теоретичного і практичного курсів та рівня розробленості методик їх викладання.

Тим не менше, наші методичні рекомендації розраховані саме на студентство, як на найбільш перспективну вікову групу для занять армрестлінгом та відкриття для себе цього чудового виду спорту. Через обмеженість у часі в процесі проведення академічних занять з фізичного виховання кожному студенту для вдосконалення свого фізичного стану необхідно включити в режим праці та відпочинку обов'язкові індивідуальні, самостійні заняття, які стануть частиною загального навчального процесу.

Мета методичних рекомендацій – надання методичної допомоги студентам та викладачам фізичного виховання в організації та проведенні самостійних занять армспортом.

### З історії армспорту

Як вид єдиноборств боротьба руками на столі була відома у різних народів світу. Однак вперше статус виду спорту армрестлінг (від англ. «боротьба на руках») отримав у США. Сталося це в м. Петалумі (штат Каліфорнія), недалеко від м. Сан-Франциско, 40 років тому.

Своїм народженням новий вид спорту завдячує американським «далекобійникам» – водіям вантажівок, що здійснюють дальні рейси. Вони зустрічалися в барах, де організовувалися справжні шоу. «Чемпіонів» знали в обличчя, вони були популярними.

Перший професійний чемпіонат світу серед чоловіків з армрестлінгу було проведено у вересні 1962 р., а з 1964 р. почали проводитися чемпіонати світу і серед жінок.

Історія армспорту на території колишнього Союзу починається з серпня 1989 року. У розпал перебудови за пропозицією директора монреальського інституту порівняльної фізкультури Е. Інос в Москві був проведений перший міжнародний турнір з боротьби на руках за участю збірних команд США і Канади.

Вже наступного року у Москві проводиться Перший Всесоюзний турнір з армрестлінгу, де чемпіонами стають українські борці – Юсуф Джуматов (Київ у категорії до 70 кг, а львівський борець Ігор Тюменев стає переможцем в категорії до 90 кг і виграє абсолютну першість (тобто ліва і права рука).

У тому ж році українська команда успішно виступає на Першому чемпіонаті СРСР в м. Дніпропетровську, де чемпіонами стають Ю. Джуматов у категорії до 70 кг, а І. Тюменев у категорія до 100 кг.

У 1991 році команда України, яка складається переважно із львівських та київських спортсменів, виграє II-ой всесоюзний командний турнір у Алма-Аті.

У 1992 р. у Львові створюється оргкомітет зі створення Української Асоціації армрестлінгу (УАА).

У 1994 р. у Львові проходить I офіційний чемпіонат України з армрестлінгу.

У 1994 р. в м. Седертельє (Швеція) команда України вперше бере участь в чемпіонаті світу, де луганський спортсмен Сергій Кузьмін в категорії 85 кг завойовує срібну медаль.

У 1996 р. на конференції WAF в м. Вірджинія-Біч (США) було прийнято рішення про перейменування «армрестлінгу» на «армспорт».

У 1997 р. на чемпіонаті світу в Гувахаті (Індія) харківський борець Дмитро Безкоровайний в категорії 50 кг завойовує 2 золоті медалі і стає першим в історії України чемпіоном світу з армспорту.

За ці роки спортсмени України, беручи участь в чемпіонатах, першостях Європи та світу завойовували понад 300 медалей.

## Спеціальні вправи для армрестлінгу

Спеціальні вправи в армрестлінгу спрямовані на тренування м'язових груп передпліччя. Причому м'язи передпліччя, як і м'язи гомілки, черевного преса, вважаються «важкими». Тому потрібна велика різноманітність вправ, опрацювання м'язів під різними кутами і правильно обрана оптимальна навантаження.

Попередні зауваження. Всі вправи можна виконувати зі штангою, із гантелями та іншими обтяженнями, наприклад з гирею або обтяженням на ремені. Також можна використовувати різні захоплення: знизу, зверху; різні хвати: широкий, вузький, середній. Всі вправи можна виконувати в декількох режимах: динамічному, статичному, з використанням частини амплітуди руху і змішаному, наприклад: до середини амплітуди, затримка кілька секунд з наступним прискоренням. Без цього неможливо ефективно опрацювати всю сукупність м'язів верхнього плечового пояса, що беруть участь в боротьбі.

Для позначення технічних дій в армрестлінгу нагадаємо загальноприйняту термінологію рухів кисті рук.

При зафіксованій руці долонею вгору: рух кисті вгору називають згинанням; вниз – розгинанням; праворуч, в бік великого пальця – відведенням; ліворуч – приведенням.

Повертання долонею вниз – **пронація**, а долонею вгору – **супінація**.

### 1. Згинання руки з обтяженням на ремені.



М'язи.

Плече-променевий, згиначі пальців, згиначі зап'ястя, плечові, розгиначі і відводячі м'язи великого пальця.

Техніка.

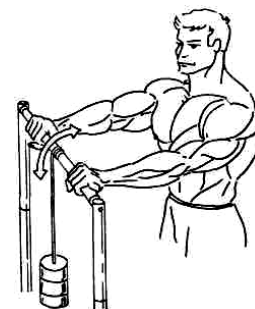
Початкове положення: стоячи, обтяження на ремені, перекинута через пальці. Початковий кут руху між передпліччям і плечем не повинен бути більше  $120^\circ$ . Обтяження підбирається таким чином, щоб на всій амплітуді руху кисть була фіксована (не провалювалася), також повинна бути фіксована початкова точка

руху.

### 2. Накручування на горизонтальну вісь троса з обтяженням.

М'язи.

Згиначі і розгиначі пальців, згиначі і розгиначі зап'ястя, м'яз, що відводить і згинає великий палець.



Техніка.

Можливо обертання рукояті тренажера як до себе, так і від себе, що розподіляє навантаження між згиначами і розгиначами зап'ястя і пальців.

### 3. Ходьба з обтяженням в руках.

М'язи.

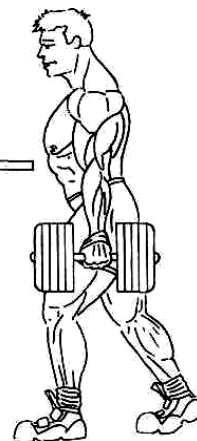
Згиначі і розгиначі пальців, згиначі і розгиначі зап'ястя, трапецієподібні м'язи.

Техніка.

Початкове положення: гири/гантелі в опущених руках.

Максимальне обтяження вимагає застосування

«лямок» для кистей, що сприяє збільшенню навантаження на трапецієподібні м'язи. Тулуб прямий протягом всього часу вправи. Величина обтяження і тривалість ходьби створюють необхідне навантаження для м'язів передпліччя.



#### Варіанти

Вага утримується пальцями.

Основне статичне навантаження припадає на згиначі пальців.

При ходьбі навантаження збільшується.



### 4. Підкидання штанги, лежачи на горизонтальній лаві.

М'язи.

Трицепси, біцепси, дельтовидні, найширші м'язи спини, грудні, м'язи передпліччя.

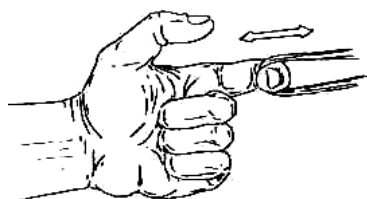
Техніка.

Опустивши штангу до грудей, викинути її вгору її з максимальним прискоренням до неповного випрямлення рук з розжиманням кистей. Висота відриву штанги від долонь залежить від отриманого прискорення. При виконанні вправи обов'язкове страхування іншою людиною!

Варіанти.

Можливий повний відрив штанги від долоней.

Можливий контрольований відрив, за якого пальці торкаються грифу.



### 5. Почергове згинання пальців на тренажері.

М'язи.

Згиначі пальців.

Техніка.

Ремінь блокового тренажера захоплюється першою фалангою пальця.

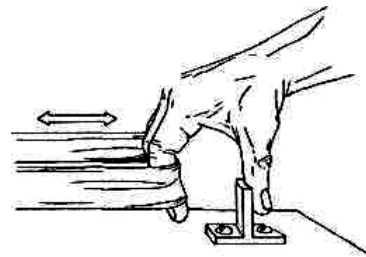
Палець згинається і повільно повертається у вихідне положення.

Для збільшення ефективності вправи необхідно в кінцевій точці згинання робити паузу близько 2 секунд.

Варіанти.

Згинання пальців на тренажері.

У вправі задіяні згиначі великого пальця, які створюють протидію згиначам інших пальців.



6. Відведення кисті односторонньої гантеллю, передпліччя зафіксовано.

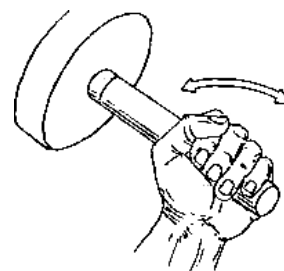
М'язи.

Променева, згиначі і розгиначі зап'ястя, розгиначі і відводячі м'язи великого пальця, плече-променева.

Техніка.

Початкове положення: передпліччя зафіксовано, одностороння гантель в руці.

Амплітуда руху – максимальна. Неприпустимо обертання кисті.



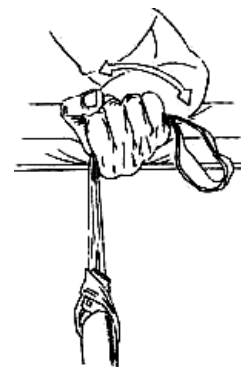
7. Пронація кисті з обтяженням на ремені.

М'язи.

Круглий пронатор, плече-променева, згиначі і розгиначі пальців, згиначі і розгиначі зап'ястка, двоголовий м'яз плеча.

Техніка

Обтяження на ремені створює постійну напругу на всій амплітуді руху, що найбільш наближає цю вправу до змагальних умов.



8. Супінація кисті з однією гантеллю.

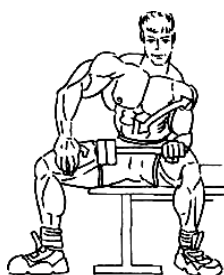
М'язи

Згиначі і розгиначі зап'ястка, згиначі і розгиначі пальців, м'язи, що відводять великий палець.

Техніка.

Початкове положення: одностороння гантель в руці, в вертикальному положенні, передпліччя спирається об стегно.

Темп виконання повільний, з зупинкою в кінцевій точці руху.



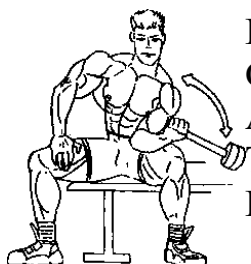
Варіанти.

Обертання кисті з однією гантеллю.

Амплітуда руху залежить від рухливості кистьового суглоба.

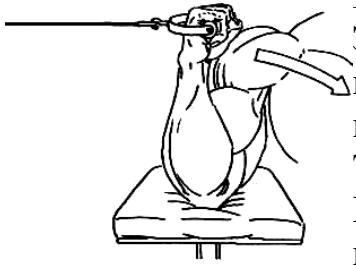
Темп виконання повільний, виключаючи інерцію.

Вправа застосовується в основному в підготовчий період.





## 8. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.



М'язи.

Згиначі і розгиначі пальців і зап'ястка, біцепс, плече-променева, трицепс, дельтоподібні, грудні, м'язи живота, найширші м'язи спини.

Техніка.

Початкове положення: змагальний старт. Напрямок вибухового зусилля залежить від тренувального завдання.

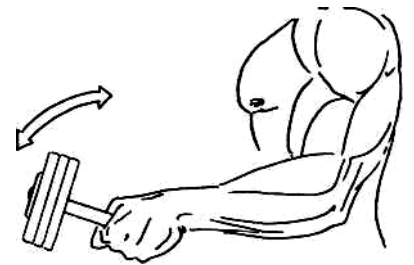
## 9. Відведення кисті з однобічною гантеллю, рука перед собою.

М'язи.

Променеві згиначі; розгиначі зап'ястя; м'язи, що відводять великий палець; згиначі пальців; супінатор передпліччя.

Техніка.

Початкове положення: стоячи, рука з однобічною гантеллю, обтяження вгору, передпліччя горизонтально, долонею всередину. Рух обтяження по вертикалі на себе з максимальною амплітудою і короткою паузою в кінцевій точці.



Варіанти.

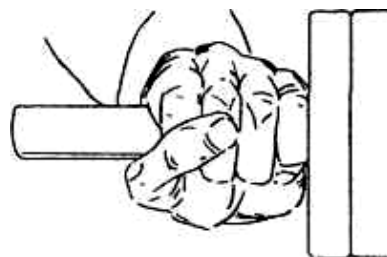
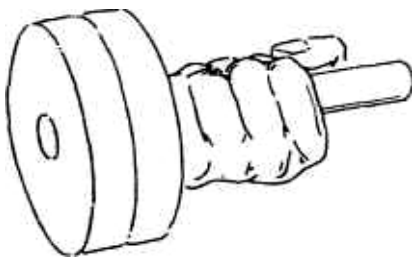
Повороти кисті з однобічною гантеллю.

М'язи.

Пронатори передпліччя, плече-променевий м'яз.

Техніка.

Початкове положення: гантель в руці долонею вгору, обтяження гантелі внизу з боку мізинця. Обертання кисті здійснюється з максимальною амплітудою і фіксацією в кінцевій точці руху, не змінюючи положення руки.



## Початкова система тренування

Відразу підкреслимо особливу важливість початкової системи тренування навіть для підготовлених в інших видах спорту атлетів. Справа в тому, що в армрестлінгу не можна відразу приступати до основних тренувальних занять і особливо – до безпосередньо боротьби, оскільки без належної готовності зв'язково-суглобового апарату верхнього плечового пояса до специфічного навантаження не виключається можливість отримання травми, яка може поставити під сумнів подальші заняття армрестлінгом

Тривалість початкової системи тренування становить два цикла по 12 тижнів. Другий цикл, в принципі, повторює перший за винятком збільшення тренувальної ваги в залежності від індивідуальних темпів зростання силових показників.

Детально зупинимося на першому 12-тижневому циклі, що включає три основних етапи:

- тижні 1-6 – робота з великою кількістю повторень (до 50) і невеликими обтяженнями;
- тижні 7-8 – всі вправи виконуються з максимальною швидкістю – (10-15 повторень);
- тижні 9-12 – всі вправи виконуються з максимальною обтяженням при 8 повтореннях.

### Тижні 1-6.

*Тиждень 1* – кількість підходів 1-3, повторень – 50 і до макс.

*Тиждень 2* – кількість підходів 2-3, повторень – 30-40 і до макс.

*Тиждень 3* – кількість підходів 3-4, повторень – 35 і до макс.

*Тиждень 4* – кількість підходів 4-5, повторень – 30-35 і до макс.

*Тиждень 5* – кількість підходів 6-8, повторень – 25-30.

*Тиждень 6* – кількість підходів 7-9, повторень – 15-20.

### Тренування 1

1. Віджимання в упорі лежачи.
2. Стоячи згинання рук з W-образним грифом, хват зверху.
3. Сидячи жим гантелей.
4. Сидячи згинання рук в зап'ястях зі штангою.
5. Пронація кисті, обтяження на ремені.
6. Почергове згинання пальців на тренажері.
7. Стоячи згинання руки з обтяженням на ремені.

### Тренування 2

1. Стоячи тяга штанги до підборіддя.
2. Сидячи тяга вертикального блоку до грудей.
3. Згинання рук в зап'ястях зі штангою, хват зверху.

4. Статична напруга руки в стартовому положенні.
5. Сидячи приведення кисті з одnobічною гантеллю.
6. Лежачи підйом тулуба.

### **Тренування 3**

1. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги.
2. Присідання зі штангою на плечах.
3. Віджимання на брусах з обтяженням.
4. Стоячи згинання рук зі штангою.
5. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
6. Обертання кисті з одnobічною гантеллю.
7. Почергове згинання пальців на тренажері (затримка 6 секунд).
8. Лежачи підйом тулуба з поворотом.

### **Тижні 7-8**

Тиждень 7 – кількість підходів 5-6, повторень – 10-15.

Тиждень 8 – кількість підходів 6-8, повторень – 10-12.

### **Тренування 1**

1. Віджимання зі стрибком в упорі лежачи.
2. Стоячи згинання рук з W-образним грифом.
3. Лежачи на горизонтальній лаві підкидання штанги.
4. Сидячи на похилій лаві жим штанги.
5. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях.
6. Почергове згинання пальців на тренажері.
7. У висі підйом ніг.

### **Тренування 2**

1. Стоячи тяга штанги до підборіддя.
2. Підтягування на поперечині.
3. Стоячи згинання рук зі штангою, хват зверху.
4. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях, хват зверху.
5. Статична напруга руки в стартовому положенні.
6. Лежачи підйом тулуба з поворотом.

### **Тренування 3**

1. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги.
2. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
3. Присідання зі штангою на плечах.
4. Сидячи згинання руки з обтяженням на ремені.
5. З положення стоячи падіння на руки з відштовхуванням.

### **Тижні 9-12**

Тиждень 9 – кількість підходів 6-8, повторень – 10-8, інтенсивність у вправах з обтяженнями 70-80%.

*Тиждень 10* – кількість підходів 6-8, повторень – 10-8, інтенсивність у вправах з обтяженнями 80%.

*Тиждень 11* – кількість підходів 6, повторень – 10-8, інтенсивність у вправах з обтяженнями 80-85%.

*Тиждень 12* – кількість підходів 5-6, повторень – 8-6, інтенсивність у вправах з обтяженнями 85-90%.

### **Тренування 1**

1. Віджимання в упорі лежачи.
2. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги.
3. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
4. Статична напруга руки в стартовому положенні.
5. Почергове згинання пальців на тренажері.
6. Лежачи підйом тулуба з поворотом.

### **Тренування 2**

1. Стоячи тяга штанги до підборіддя.
2. Підтягування на поперечині з обтяженням.
3. Стоячи згинання рук з W-образним грифом, хват зверху.
4. Стоячи підйом гантелей вперед.
5. Пронація кисті з обтяженням на ремені.
6. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях.
7. Стоячи відведення кисті з одnobічною гантеллю.

### **Тренування 3**

1. Віджимання зі стрибком в упорі лежачи.
2. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги.
3. Статична напруга руки в стартовому положенні.
4. Стоячи згинання руки з обтяженням на ремені.
5. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях.
6. Почергове згинання пальців на тренажері (затримка 6-10 секунд).
7. У висі підйом ніг з поворотом.

### **Тренування 4**

1. Присідання зі штангою на плечах
2. Сидячи тяга вертикального блоку до грудей.
3. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
4. Сидячи відведення кисті з одnobічною гантеллю.
5. Пронація кисті з обтяженням на ремені.
6. Лежачи підйом тулуба.

## Статична система тренування

Статичне тренування є обов'язковою для ефективних занять з армрестлінгу, і в загальному обсязі навантаження повинно займати близько 20%. Під статичною системою тренування ми будемо розуміти таку систему, в якій на основі базової системи тренувань акцент робиться на статичні вправи. Тривалість системи 6 тижнів. Статична система тренування використовується у випадках, коли необхідно:

- розвинути вибухову силу;
- опрацювати слабкі кути;
- змінити характер роботи;
- реабілітувати зв'язково-м'язовий апарат після травм і мікротравм.

### *Тиждень 1*

#### **Тренування 1**

1. Стартова напруга (6-10 сек) – до 6 раундів
2. Програшне становище (6-10 сек) – до 6 раундів

#### **Тренування 2**

1. Утримання руки з обтяженням на ремені (6-10 сек) – до 6 раундів
2. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою штанги вгорі – до 6 повторень

#### **Тренування 3**

1. Стартова напруга 100% (6 сек) – до 6 раундів

### *Тиждень 2*

#### **Тренування 1**

1. Стартова напруга (6-10 сек) – до 8 раундів
2. Виграшне положення (6-10 сек) – до 8 раундів
3. Програшне становище (6-10 сек) – до 8 раундів
4. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою – до 8 повторів

#### **Тренування 2**

1. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою у верхній точці 6 секунд – до 8 повторів
2. Лежачи підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 сек і завершенням руху з максимальною швидкістю – до 8 підходів

#### **Тренування 3**

1. Програшне становище, напруга 40-60% (60-90 сек) – до 8 раундів
2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою 6 секунд – до 8 повторів.

#### **Тренування 4**

1. Стартова напруга (6-10 сек) – 10 раундів.
2. Виграшне положення (6-10 сек) – 10 раундів
3. Програшне становище (6-10 сек) – 10 раундів

#### **Тренування 5**

1. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою у верхній точці 6 секунд – 10 повторів
2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою 6 секунд – до 10 повторів

#### *Тиждень 3*

#### **Тренування 1**

1. Старт з партнером, напруга 100% – 5-8 раундів.

#### **Тренування 2**

1. Стартова напруга (6-10 сек) 2/4.
2. Утримання руки з обтяженням на ремені (6-10 сек) 1/3.

#### **Тренування 3**

1. Лежачи підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 сек завершенням руху з максимальною швидкістю – 3-6 повторень.
2. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги (затримка в нижній точці 5 сек) – 3-6 повторів.

#### **Тренування 4**

1. Стартова напруга (6-10 сек) – 8-10 раундів.
2. Виграшне положення (6-10 сек) – 8-10 раундів.
3. програшне становище (6-10 сек) – 8-10 раундів.

#### *Тиждень 4*

#### **Тренування 1**

1. Стартова напруга (6-10 сек).
2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою.

#### **Тренування 2**

1. Суперсет:
  - 1) Стартова напруга (6-10 сек).
  - 2) Виграшне положення (6-10 сек).
  - 3) програшне становище (6-10 сек).

#### **Тренування 3**

1. Стартова напруга (6-10 сек).
2. Лежачи підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 сек і завершенням руху з максимальною швидкістю.

#### **Тренування 4**

1. Лежачи на горизонтальній лаві, жим штанги, затримка в нижній точці 5 секунд.

#### **Тренування 5**

1. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою у верхній точці 6 секунд.

2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою 6 секунд.

#### *Тиждень 5*

#### **Тренування 1**

1. Стартова напруга (6-10 сек).

2. Виграшне положення (6-10 сек).

#### **Тренування 2**

1. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою у верхній точці 6 секунд.

2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою 6 секунд.

#### **Тренування 3**

1. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги, затримка в нижній точці 6 секунд.

#### **Тренування 4**

1. Лежачи підйом тулуба до середини амплітуди із затримкою 6 секунд і завершенням руху з максимальною швидкістю.

2. Утримання руки з обтяженням на ремені (6-10 сек).

#### *Тиждень 6*

#### **Тренування 1**

1. Старт з партнером, напруга 100% (6 сек) – 8-10 раундів.

#### **Тренування 2**

1. Суперсет:

1) Виграшне положення (6-10 сек) – 8-10 раундів.

2) програвне становище (6-10 сек) – 8-10 раундів.

#### **Тренування 3**

1. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою 6 секунд.

2. Утримання руки з обтяженням на ремені (50-60 сек).

#### **Тренування 4**

1. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях із затримкою у верхній точці 6 секунд.

#### **Тренування 5**

1. Утримання руки з обтяженням на ремені (50-60 сек).
2. Почергове згинання пальців на тренажері із затримкою.



## Тактика і техніка боротьби

Тактика боротьби в армрестлінгу в основному є мистецтвом застосування техніки в конкретних умовах, а також протиставлення своїх фізичних і морально-вольових якостей якостям і намірам супротивника.

Перед поєдинком армрестлер повинен вирішити головне питання: пристосуватися до дій суперника або активно діяти самому. Тут важливу роль відіграє наявність інформації про суперника і, виходячи з цієї інформації, твереза оцінка власних можливостей, співвіднесення їх з можливостями суперника і прийняття вірного рішення про вибір манери боротьби.

Армрестлери, що володіють гарними швидко-силовими якостями, найбільш часто (приблизно в 90% випадків) вибирають атакуючу стратегію. Наведемо деякі можливі варіанти манери боротьби:

- рух кисті до себе;
- прямий поштовх кисті суперника (без супінації);
- супінація руки і зігнутою кистю притягання руки суперника;
- супінація кисті і прямий поштовх руки суперника.

Армрестлери, у яких краще розвинені силові якості, як правило, використовують контратакуючу стратегію боротьби.

Наведемо деякі можливі варіанти такої манери боротьби:

- дію «прогнути» кисть. У цьому випадку на старті атлет рухом руки вперед з відведеною кистю прагне подолати опір суперника. Іноді така ситуація може виникнути і у атакуючого, коли він програє старт;
- явний програш старту, потім зупинка руху противника і доведення до перемоги. Такий варіант можливий при значній перевазі в силі, що на змаганнях високого рівня трапляється дуже рідко.

З описаних варіантів боротьби зрозуміла основна тактична задача армрестлера – «ізолювати» руку і кисть суперника від тулуба. Як видно з короткого опису можливих варіантів, боротьбу в армрестлінгу можна умовно розділити на наступні фази:

- стартова позиція;
- досягнення переваги;
- реалізація переваги.

I. Стартова позиція детально описана в правилах змагань. Залежно від швидкості реакції спортсменів боротьба складається з наступальних і оборонних дій. Перевага спортсмена, який виграв старт, очевидно, тому одним з головних показників при відборі в секцію армрестлінгу є швидкість рухової реакції. Методика тренування багато в чому орієнтована на розвиток вибухової сили. Іноді поєдинок триває долі секунди, і той, хто програв, навіть не встигає зрозуміти, що трапилося.

II. Досягнення переваги здійснюється двома основними прийомами: тягою або поштовхом руки суперника.

Основна ідея техніки поштовху зводиться до того, щоб зменшити кут між

площиною столу і передпліччям суперника. Цей результат досягається наступними способами:

- прямим рухом передпліччя з прямою кистю;
- прямим рухом передпліччя з супінацією кисті;
- прямим рухом передпліччя з вигнутою кистю.

Третій спосіб використовується в тих випадках, коли було програно старт або з тактичних міркувань кисть «віддається» супернику.

Основна ідея техніки тяги зводиться до того, щоб збільшити кут між плечем і передпліччям суперника і таким чином зменшити силу його опору. Цей результат досягається наступними способами:

- прямим рухом, згинаючи кисть;
- приведенням кисті;
- супінацією кисті;
- супінацією зі згинанням кисті (атака «гаком»).

III. Реалізація переваги, на перший погляд, не викликає особливих проблем, однак практика показує, що, вигравши старт і не володіючи дожимом, спортсмен може в підсумку програти.

Досягнення переваги пронацією:

- з стартової позиції атакуючий починає обертати свою кисть в сторону великого пальця, одночасно згинаючи руку в зап'ясті і підтягуючи її до свого протилежного плеча.

Досягнення переваги згинанням руки в зап'ясті: атакуючий спортсмен зі стартової позиції згинає свою кисть різким рухом в зап'ясті, відтягуючи її трохи назовні. Досягнення вимагає великої сили.

## Список використаної літератури

1. Cousiman J. E. Ermahrang der shorter / Cousiman J. E., Schuler R. P. – Berlin.
2. Gain W., Hartmann J. Muscle fiber types and weight training inique (Los Flos). – 1978. – № 72.
3. Nesch Y. Isometric strength perfomance and muscle fiber distribution in man / Nesch Y., Karlssjn J. // Acta physiologica Scandinavica (Stockholm). – 1978. – № 1.
4. Training von F bis Z: Kleines Worterbuch fur die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings. – Berlin, 1980.
5. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский. – Минск : Вида-Н, 2003. – С. 245-278.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Верхошанский Ю. В. – М., 1997.
7. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – М., 1985.
8. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика / А. Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 94-117.
9. Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. – М., 1970.
10. Гуськов С. И. Гармония мускулов / С. И. Гуськов. – М.: Знание, 1988. – С. 97–190.
11. Живора П. В. Борьба на руках / П. Живюра // Спортивная жизнь России. – 1995. – № 9-11.
12. Живюра П. В. Армспорт. Техника, тактика, обучение / П. Живюра, А. Рахматов. – М.: АСАДЕМА, 2001.
13. Коробейников Н. К. Физическое воспитание / Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко И. Г. – М., 1989.
14. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для институтов физической культуры / Матвеев Л. П. – М., 1997.
15. Петров В. К. Богатырские забавы / В. К. Петров. – М.: Знание, 1992. – С. 3– 56.
16. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование / Туманян Г. С. – 1984.
17. Физиология человека / под ред. М. Г. Привеса. – Л., 1971.

Навчальне електронне видання  
комбінованого використання  
Можна використовувати в локальному та мережному режимах

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ  
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З АРМСПОРТУ  
(початковий рівень)**

Методичні рекомендації  
для викладачів і студентів

Укладачі:  
АРТЮГІН Арнольд Валерійович  
РУСАНОВ Микола Владиславович

Відповідальний за випуск зав. кафедри суспільних, соціальних  
та правових дисциплін проф. А. С. Міносян

Технічний редактор Л. Ю. Кротченко

План 2021 р., поз. 93

---

Підп. до друку 11.05.2021 р. Один електронний оптичний диск (CD-ROM);  
супровідна документація. Об'єм даних 191 Кб. Тираж 10 прим.

---

Видавець і виготівник  
Харківський державний університет харчування та торгівлі  
вул. Клочківська, 333, Харків, 61051  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 4417 від 10.10.2012 р.