

**Публичное представление собственного инновационного
педагогического опыта тренера-преподавателя
МБУДО «Ичалковская ДЮСШ»
Ичалковского муниципального района РМ
Пискунова Александра Петровича**

В первую очередь давайте обратимся к истории. Как вы, наверное, знаете, армрестлинг в России существует недавно, еще не прошло и 20 лет с момента его официального появления. И первые любители этого вида спорта встретились с огромным количеством вопросов в области методики тренировок, организации тренировочного процесса, не говоря уже о вопросах техники, спарринга, подготовки к соревнованиям.

Большинство чемпионов начала 90х пришли в армрестлинг из других видов спорта, таких как тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, борьба. В качестве примеров мы можем обратиться к спортивной биографии таких выдающихся людей, как 14-кратный чемпион мира Ян Германус (Словакия) - рекордсмен мира по жиму лежа, до армрестлинга успешно выступавший в пауэрлифтинге; легендарный рукоборец Андрей Юньков, по совместительству мастер спорта по пауэрлифтингу и вольной борьбе; МСМК Андрей Антонов, один из немногих людей в России, кому удавалось победить Джона Брзенка, является КМС по легкой атлетике и по пауэрлифтингу; первый чемпион СССР, чемпион мира в тяжелом весе Александр Анатольевич Кузнецов, до первых успехов в АРМе уже был мастером спорта по греко-римской борьбе; выдающийся осетинский рукоборец, а ныне талантливый тренер Асланбек Еналдиев – первый в своей республике получил звание ЗМС по тяжелой атлетике; заслуженный мастер спорта Андрей Круглов - МС по самбо и дзюдо. Мощнейшая «база» помогла этим и многим другим атлетам за относительно короткое время достичь высшего мастерства в новом для них виде спорта, в отличие от тех, кто тогда начинал с «нуля».

При всей кажущейся простоте нашего спорта, начинать заниматься армрестлингом без необходимой силовой базы – задача не из легких. Конечно же, чтобы стать чемпионом мира в АРМе, совсем не обязательно быть МС по пауэрлифтингу. Просто тем, у кого за спиной уже есть несколько лет занятий силовыми видами спорта, можно пропустить этап предварительной подготовки и сразу перейти к этапу начальной и углубленной спортивной специализации. Тем же, кто данным опытом не обладает во многом и адресована моя сегодняшняя статья.

Когда пришел в секцию, у меня уже была неплохая физическая подготовка – около десяти лет тренировок в различных секциях единоборств и года два занятий в школьном тренажерном зале. Уже к тому времени, мне было тогда 15 лет, я жал лежа 100 кг, мог 20 раз подтянуться

и отжимался раз 40 на пальцах без особых проблем. Тем, кто приходил к нам с «нуля», было гораздо труднее. Сотни отжиманий на пальцах, подтягиваний различным хватом, бег с гантелями и блинами в манеже, лазанье по канату, - далеко не все выдерживали такую нагрузку, оставались единицы.

И поэтому я убежден, что начинать подготовку рукоборца, независимо от его возраста, следует с ОФП, с базовых упражнений. «Чем больше мышц сможет задействовать в борьбе спортсмен – тем сильнее будет его движение», - говорил мне Алекс (тренер) еще в самом начале наших занятий. Если нет мышц, то чем бороться будем?

Что же такое «база» в армрестлинге?

Я различаю две группы «базовых упражнений». Это так называемые обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Следующую характеристику этим группам упражнений предлагает известный украинский спортсмен, тренер и доктор педагогических наук Анатолий Павлович Бондарчук:



1. Обще-подготовительные упражнения (ОП) «...при выполнении этих упражнений не повторяются соревновательные действия в целом или в их отдельных частях. В работе принимают участие другие мышечные группы. С их помощью активизируются те функции систем организма, которые не обеспечивают рост спортивных достижений в соревновательном упражнении. ОП являются средством всестороннего развития индивидуума. Они положительно воздействуют на повышение общего уровня физической работоспособности и координации. Одновременное их использование с другими видами упражнений активизирует протекание восстановительных процессов» .



2. Специально-подготовительные упражнения (СП). «...как и обще-подготовительные, не повторяют соревновательных действий в целом и в их отдельных частях, но при их выполнении принимают участие схожие мышечные группы. Тренировочная работа сопровождается активизацией тех функций и систем организма, от которых зависит рост спортивных результатов в основном движении. Одинаковыми или близкими являются режимы работы мышц и разных функций других систем. [Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки

Первая группа – строим тело. Это общеизвестные упражнения, вовлекающие в работу большое количество мышечных групп. Они в комплексе строят мышечную массу и силу нашего тела и рук. Правила их выполнения вам без труда подскажет любой квалифицированный специалист: приседание со штангой, становая тяга, жим лежа, отжимания на брусьях, разнообразные «тяги» и «разводки», сгибание рук со штангой и гантелями на бицепс, сгибание рук в запястьях обычным и обратным хватом, упражнения на пресс.

Многие будут удивлены, а зачем в армрестлинге ноги? С одной стороны, нам не нужна лишняя масса, особенно в легких и средних весовых категориях, но забывать про ноги нельзя – рано или поздно «дистрофия ног» помешает вашему прогрессу. Не соблюдая эту истину, можно выиграть в краткосрочном плане, но в долгосрочном потерпеть поражение – рост результатов может затормозиться. Не стоит забывать и об эстетике – маленькие ноги по сравнению с огромными руками смотрятся, по крайней мере, нелепо. В то же время уделять слишком большое внимание ногам тоже не нужно, здесь стоит найти золотую середину. Вполне достаточно работать над этой группой мышц 3-4 месяца в году (в межсезонье).

Жиму лежа, становой тяге, отжиманию на брусьях и различным «тягам» и «разводкам» следует уделить большее внимания, т.к. грудные мышцы и мышцы спины играют неотъемлемую роль в борьбе на руках. Я работаю на эти группы мышц как минимум раз в неделю. В процессе выполнения

данных упражнений для рукоборца не стоит цель гнаться за рекордами (хотя куда без этого). Здесь важно создать необходимый «корсет из мышц», который будет помогать вам при специализированном тренинге и в борьбе.



Бицепс **всему** **голова.**

Если говорить о работе на руки, то здесь мы несколько отходим от традиционной, «качковой» техники выполнения упражнений. На первый план выходит грамотное чередование амплитуды движения. Как начинающему, так и опытным рукоборцам, важно чередовать полную и ограниченную амплитуды движения. Полная амплитуда является «базой», закладываемой на начальном этапе у новичков и в «межсезонье» у профессионалов.

Я не соглашусь с мнением многих рукоборцев, что размер бицепса, как и сам бицепс, в армрестлинге не имеет первостепенного значения. Трудно представить борьбу без задействования в том или ином виде этой мышцы.

Мое любимое упражнение для работы на бицепс - подъем штанги стоя. Это классическое упражнение входит в программы многих силовых видов спорта, полезно оно и для армрестлинга. На своих тренировках я использую «кривой» гриф и работаю циклами с полной и с ограниченной амплитудой. Последнее имеет смысл выполнять начиная с угла в 90 градусов и использовать большой вес. При выполнении упражнения в ограниченной амплитуде я совмещаю работу над динамикой и статикой. Подбираю вес на 10-12 повторений, затем стараюсь удержать штангу еще в течение 10-15 секунд. Поднимаю штангу максимально быстро, но с минимальным читингом, а опускаю штангу до исходной позиции, медленно. Между каждым «взрывом» (повторением) – небольшая (1-2 сек) пауза. Рекомендую время от времени менять хват, это способствует дальнейшему повышению результата.

Тело **в** **дело.**

Теперь более обстоятельно рассмотрим упражнения второй группы. Главная задача этих упражнений - укрепление вашего суставно-связочного

аппарата применительно к специфическим нагрузкам армрестлинга. Это подтягивания, отжимания на пальцах, бег с гантелями, лазанье по канату.



Значение подтягиваний в армрестлинге очень велико, особенно на предварительном этапе тренировок. Здесь вы сможете укрепить и подготовить ваши сухожилия и мышцы рук, спины, плечевого пояса к последующим нагрузкам, с которыми они столкнутся в борьбе. А нагрузки их ждут колоссальные!

Важно принять во внимание, что с изменением хвата при подтягивании, существенно меняется и распределение нагрузки. Например, сгибая кисти в заключительной фазе движения или же удерживая их согнутыми на протяжении всей амплитуды, ты включаешь в активную работу мышцы предплечий. Возможны подтягивания при хвате перекладины тремя, двумя и даже одним пальцем. Все эти небольшие хитрости обязательно приведут к увеличению крепости хвата.

При работе на турнике также важно чередовать полную и ограниченную амплитуду движения, а также использовать отягощения. Многие именитые спортсмены считают подтягивания своим основным упражнением. Легендарный турецкий рукоборец Энджин Терзи, восьмикратный чемпион мира в 4х весовых категориях, считает, что именно подтягивания дают ему тот необходимый рабочий угол, который он успешно использует в стартовом положении.

Теперь несколько слов о другом очень важном упражнении для рукоборцев - отжиманиях. Несмотря на то, что отжимания являются типичным базовым упражнением для очень многих видов спорта, в армрестлинге у них своя специфическая задача – укрепление пальцев и кисти. Для рукоборцев наиболее характерны следующие варианты выполнения данного упражнения: отжимания на пальцах, в том числе и одной рукой (для запястий и пальцев, в основном статическая нагрузка на пальцы), отжимания на тыльных сторонах кистей (для запястий и предплечий),

отжимания на пальцах с хлопками перед грудью, отжимания на пальцах с хлопком над головой. Последние два варианта развивают взрывную силу, которая

которая необходима в борьбе, особенно при старте. При выполнении важно следить за тем, чтобы ваши пальцы ни в коем случае не прогибались, в противном случае никакого смысла их выполнять нет, скорее наоборот, прогибая пальцы, вы программируете их на заведомо проигрышную позицию в борьбе.



Следующие упражнения, о которых я хотел бы сконцентрировать ваше внимание это бег или ходьба с гантелями (или любым другим отягощением) и лазанье по канату. Эти упражнения, укрепляя ваши связки и сухожилия, развивают, выносливость и укрепляют ваши рабочие углы. На начальном этапе эти упражнения необыкновенно эффективны, особенно для заядлых любителей железа, решивших попробовать себя в нашем виде спорта. Они помогут вам подготовить связки к дальнейшим нагрузкам и скорее перейти к специальным упражнениям.

Но применять эти упражнения очень часто я не рекомендую, т.к. они требуют значительного времени для восстановления, продолжать тренировку по их выполнению практически невозможно. Раз в неделю сходить в манеж побегать с гантелями или (и) полазить по канату в течении

первого года серьезных тренировок в армрестлинге будет более чем достаточно.

ИТОГ.

Главная проблема армрестлинга в неестественности движений, и этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации являются наиболее травмоопасными в карьере рукоборца. Большинство травм происходит тогда, когда мышечная сила во много раз превосходит крепость связок и сухожилий, или, напротив, отсутствие развитой мускулатуры не защищает суставно-связочный аппарат атлета. И здесь важно понимать - первая группа базовых упражнений не существует без второй, они взаимосвязаны и должны рассматриваться в комплексе.* В армрестлинге вы можете находиться до самой старости, и чем основательней будет ваша «база», тем более продолжительным будет ваше спортивное долголетие.