

Министерство образования и науки,  
молодежи и спорта Украины  
Государственное учреждение  
„Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко”

**Ю. В. Драгнев**

# **МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

## **ЧАСТЬ 1 «АРМСПОРТ»**

*Рекомендовано  
Министерством образования и науки Украины  
как учебное пособие  
для студентов высших учебных заведений  
физического воспитания и спорта*

Луганск  
ГУ „ЛНУ имени Тараса Шевченко”, Элтон-2  
2011

УДК 796.819(076)  
ББК 75.715р3  
Д72

*Рекомендовано  
Министерством образования и науки Украины  
как учебное пособие для студентов  
высших учебных заведений физического воспитания и спорта  
(письмо № 1/11-8446 от 09.09.10)*

### **Рецензенты:**

- Деминский А. Ц.** – доктор педагогических наук, профессор, ректор Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.
- Ляпин В. П.** – доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания Восточнукраинского национального университета имени В. Даля.
- Мыцкан Б. М.** – доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта национального университета Прикарпатья имени В. Стефаника.

- Драгнев Ю. В.**  
Д72 Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. „Армспорт” : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. „Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко”. – Луганск : Изд-во ДЗ „ЛНУ имени Тараса Шевченко”, Элтон-2, 2011. – 428 с.

**ISBN 978-617-563-063-1**

В представленном учебном пособии подан теоретико-методический материал по одному из основных силовых видов спорта согласно Европейским стандартам образования в пределах требований Болонского процесса. Все учебные элементы представлены с учетом специфики армспорта, уровня подготовленности магистрантов, материально-технического обеспечения и количества часов, отведенных на изучение интегрированной дисциплины „Методика физической подготовки ученической молодежи”.

Учебное пособие предназначено для магистрантов, тренеров по армспорту, учителей и преподавателей физического воспитания.

**УДК 796.819(076)  
ББК 75.715р3**

**ISBN 978-617-563-063-1**

© Драгнев Ю. В., 2011  
© ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2011  
© Элтон-2, 2011

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вступление</b> .....	4
<b>ТЕМА 1. Основы техники: составные части технических приемов</b> .....	16
<b>ТЕМА 2. Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивание атакующих и защитных приемов борьбы</b> .....	43
<b>ТЕМА 3. Физическая подготовка: развитие физических качеств по базовым (тестовым) упражнениям</b> .....	76
<b>ТЕМА 4. Психологическая подготовка: тренировка психических умений и навыков</b> .....	168
<b>ТЕМА 5. Тактическая подготовка: индивидуальная и командная тактика</b> .....	195
<b>ТЕМА 6. Принципы тренировки: дидактические и специфические</b> .....	207
<b>ТЕМА 7. Средства восстановления</b> .....	226
<b>ТЕМА 8. Техника безопасности на занятиях</b> .....	241
<b>ТЕМА 9. Предотвращение травматизма на занятиях</b> .....	260
<b>ТЕМА 10. Правила соревнований: организация и проведение</b> .....	265
<b>Условия выполнения базовых (тестовых) упражнений</b> .....	300
<b>Короткий авторский словарь специальных терминов</b> .....	309
<b>Заключение</b> .....	313
<b>Список рекомендуемой литературы</b> .....	317
<b>Список рекомендуемых сайтов по армспорту</b> .....	321
<b>Список использованной литературы</b> .....	322
<b>Приложения</b> .....	325

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Переход высших учебных заведений Украины на кредитно-модульную систему организации учебного процесса требует не только инновационных подходов, теоретико-методической основой которых является личностно-ориентированный подход, но и овладения будущими преподавателями физического воспитания необходимыми знаниями, умениями и навыками преподавания силовых видов спорта в вузе, в соответствии с особенностями конкретной профессии. Сегодня обучение в магистратуре предусматривает повышение образовательных требований к магистрантам. Специалист по физическому воспитанию должен овладеть необходимым объемом знаний и умений по отдельным силовым видам спорта, которые преподаются в вузах Украины и по которым проводятся соревнования разного квалификационного уровня. Поэтому, прежде всего, магистрантам необходимо ознакомиться с основными силовыми видами спорта.

В соответствии с учебным планом подготовки магистров по направлению подготовки: 0102 „Физическое воспитание и спорт” специальности: 8.010201 „Физическое воспитание” дисциплина „Методика физической подготовки ученической молодежи” в совокупности состоит из трех основных силовых видов спорта: армспорта, гиревого спорта и пауэрлифтинга.

Целью учебного пособия является ознакомление магистрантов с первым из трех основных силовых видов спорта – армспортом.

Общая тенденция развития неолимпийских видов спорта выдвигает много требований соответственно олимпийскому движению. Сегодня во всех государствах мира мощно развивается такой вид спортивных соревнований, как армспорт. Лидерами в этом виде спорта являются UKRAINE, RUSSIA, USA, BULGARIA, TURKEY, LATVIA, POLAND, ROMANIA, GEORGIA, SLOVAKIA и другие государства. Об этом свидетельствует то, что ведущими специалистами подготовлено десятки мастеров спорта, чемпионов Европы и Мира по армспорту. Соревнования проводятся по правилам Всемирной федерации армспорта (WAF), президентом которой является FRED ROY. Он направляет официальную деятельность

Федерации на вступление в Олимпийскую семью вместе с президентом Европейской федерации армспорта (EAF) Ассеном Хаджитодоровым. Также появляются профессиональные лиги. Президент PAL (PROFESSIONAL ARMWRESTLING LEAGUE) Игорь Мазуренко много сделал для популяризации армспорта в Европе вообще и в мире в частности. В нашем государстве мировую популяризацию армспорта осуществляют представители PAL в Украине: президент Крымской федерации армспорта Андрей Шарков, президент Лутугинской городской федерации армспорта Александр Свиридов и многократный чемпион Европы и мира по армспорту Руслан Бабаев.

В Законе Украины „О физической культуре и спорте” отмечено, что основными заданиями физической культуры и спорта является постоянное повышение уровня здоровья, физического и духовного развития населения и т.д. [11]. Это также отображено в Целевой комплексной программе „Физическое воспитание – здоровье нации”, в которой основным направлением является содействие духовному и физическому развитию молодежи [33]. Именно на решение этих задач направлено развитие и популяризация армспорта, который является высокоэффективным средством повышения уровня здоровья ученической молодежи Украины, благодаря доступности и зрелищности.

К ведущим современным армспортсменам Европы и Мира следует отнести, таких как (среди мужчин): Бабаев Рустам (UKR), Бабаев Руслан (UKR), Brzenk John (USA), Безкоровайный Дмитрий (UKR), Братченя Виктор (BLR), Буленков Александр (RUS), Воевода Алексей (RUS), Gashevski Svetan (BUL), Germanus Jan (SVK), Золоев Хаджимурат (RUS), Золоев Спартак (RUS), Ивакин Тарас (UKR), Квиквиния Геннадий (GEO), Kostadinov Krasimir (BUL), Клименко Артем (RUS), Ковальчук Александр (RUS), Кочиев Дмитрий (RUS), Кузнецов Василий (RUS), Кузьмин Сергей (UKR), Larratt Devon (USA), Лилиев Арсен (RUS), Лукьянчук Иван (UKR), Мамедов Тимур (RUS), Матюшенко Иван (RUS), Моисеев Игорь (UKR), Муриев Вячеслав (RUS), Oncescu Ion (ROM), Pascal Girard (SUI), Пушкарь Андрей (UKR), Семеренко Алексей (UKR), Terzi Engin (TUR), Токарев Сергей (UKR), Tomsons Normunds (LAT),

Усманов Фарид (UZB), Филиппов Роман (RUS), Хадаев Чармен (RUS), Цыпленков Денис (RUS), Цинделиани Роман (RUS), Чемаев Роберт (RUS), Ягнешек Любомир (SVK), Janis Amolins (LAT) и др.; среди женщин: Албегова Диана (RUS), Andersson Heidi (SWE), Wilczynski (Аникина) Надежда (UKR), Бабаева Снежана (UKR), Бондик Вера (KAZ), Backman Sarah (SWE), Гаврилова Ольга (RUS), Gonul Nurcihan (TUR), Гладкая Ирина (RUS), Debnagova Lucia (SVK), Илюшина Виктория (UKR), Истомина Татьяна (RUS), Карцева Ирина (RUS), Ларина Екатерина (RUS), Львова Анастасия (RUS), Макеева Ирина (RUS), Онищенко Яна (UKR), Скорик Елена (UKR), Cingule Zanna (LAT), Трускалова Наталья (UKR), Хамидулина Лилия (RUS) и др.

В разные годы в украинском армспорте ведущими армспортсменами из разных областей Украины бесспорно были, среди мужчин: Антонюк Руслан, Артеменко Дмитрий, Бабаев Рустам, Бабаев Руслан, Безкоровайный Дмитрий, Бабенко Виталий, Баландин Александр, Баран Роман, Белинский Андрей, Боднар Николай, Бондарук Григорий, Бондарчук Николай, Бондарь Михаил, Борисенко Богдан, Брусенцев Виталий, Галашко Николай, Галдин Андрей, Голиков Вячеслав, Головченко Валерий, Гонтаровский Владимир, Гузь Михаил, Гурьев Денис, Дзаганашвили Гоча, Ельчищев Вячеслав, Ерохин Сергей, Загнин Олег, Ивакин Виктор, Ивакин Тарас, Ибришев Хайсер, Иванов Сергей, Киреев Валерий, Климов Илья, Копосев Виталий, Кубиашвили Гела, Кузнецов Игорь, Леонов Николай, Литовцев Евгений, Михайлюк Вадим, Моргун Николай, Морозов Михаил, Мусаэлян Артур, Мусаэлян Мгер, Негода Иван, Недотопа Сергей, Некрасенко Александр, Никонов Дмитрий, Овсиенко Николай, Посивнич Василий, Посивнич Адам, Потапов Николай, Прудник Евгений, Рудницкий Роман, Рудаков Михаил, Павленко Евгений, Свиридовский Сергей, Свитлик Андрей, Сердюк Эдуард, Скидан Вадим, Смаглюк Виталий, Собко Антон, Солощенко Евгений, Сорокин Артем, Стасюк Сергей, Тайнов Артем, Токарев Андрей, Токарев Сергей, Терезинов Сергей, Терещук Максим, Тригуб Борис, Тюменев Игорь, Удовенко Алексей, Фартушко Анатолий, Фешак Андрей, Хиценко Николай, Хуцишвили Мелкиз, Цветков Александр, Чайка Валерий, Чернявский Олег, Шарков Андрей,

Шустик Денис, Шульга Александр и др.; среди женщин: Wilczynski (Аникина) Надежда, Гадаева Дарья, Гайдученко Людмила, Голубева Алина, Занько Лиля, Звягинцева Ирина, Кокарева Ирина, Лешукова Ольга, Онищенко Яна, Сидельникова Зоя, Скорик Елена, Трускалова Наталия и др.

В 90-х годах XX века Виктор Ивакин уделял большое внимание развитию армспорта в Луганской области. Им было организовано соревнование международного уровня – международный турнир „ЛУГАНСКИЙ БАЙБАК”. Эстафетную палочку в развитии армспорта на Луганщине принял президент Луганской федерации армспорта Сергей Гадаев, подготовив значительное количество армспортсменов квалификации КМС, МС, МСМК, ЗМС. За время существования современного армспорта Луганская область подарила много ярких спортсменов, среди мужчин: Абалов Максим, Алексеев Александр, Андриянов Дмитрий, Антипин Евгений, Бабич Вячеслав, Биниашвили Борис, Благовещенский Артем, Бондарь Михаил, Вельховский Игорь, Вербицкий Евгений, Гадаев Сергей, Гадаев Павел, Генджаев Артур, Голиков Вячеслав, Гурин Александр, Девгуть Андрей, Демчук Александр, Демьяненко Андрей, Драгнев Юрий, Иващенко Артем, Изман Илья, Картышкин Александр, Коршко Алексей, Ковтун Игорь, Крецу Максим, Кузьмин Сергей, Кузьменко Тарас, Кулик Сергей, Лахно Сергей, Левенец Сергей, Лигус Сергей, Лисенков Денис, Лисянский Сергей, Макрушин Сергей, Михайлюк Вадим, Морозов Михаил, Морозов Сергей, Морозович Игорь, Минашвили Георгий, Мишура Александр, Некрасенко Александр, Паша Сергей, Роженко Сергей, Сафронов Виталий, Свиридов Александр, Солощенко Евгений, Степаненко Андрей, Степанов Виталий, Таран Антон, Харковский Руслан, Харченко Дмитрий, Холодов Андрей, Хлусов Сергей, Шейко Александр, Шестопалов Вадим, Якуба Владимир и др.; среди женщин: Wilczynski (Аникина) Надежда, Гадаева Дарья, Ожерело Ирина, Онищенко Яна, Пилипенко Лилия, Скорик Елена, Скорик Наталья, Стародуб Елена, Третьяченко Екатерина и др.

В Украине развитию армспорта на разных уровнях уделяют большое внимание многие ведущие и заслуженные тренеры нашего государства, среди которых: О. Андреев, О. Баландин, С. Гадаев,

М. Галашко, О. Галашко, О. Глазовой, Г. Данюк, О. Демчук, Г. Дмитренко, Ю. Драгнев, Б. Иваницкий, С. Карачун, А. Кмитко, О. Комаревич, В. Круглик, Г. Кубиашвили, О. Лешуков, А. Новицкий, В. Петренко, О. Петренко, А. Пушкар, В. Смаглюк, М. Торохтий, М. Хиценко, А. Шарков и много других. Судейство поединков в Украине осуществляют судьи международной категории (Г. Лобанов, О. Комаревич), национальной категории (Г. Вдовин, Ю. Драгнев, О. Загнин, М. Кубрак, О. Лешуков), I категории (Д. Безкоровайный, В. Винокуров, В. Дзисяк, С. Олейник, А. Сушилов, Ф. Фаттахов, О. Чикалюк) и др.

Нужно отметить, что в современном мире спорта происходит постоянное совершенствование технической, физической, тактической, психологической, теоретической подготовок и т.д. Быстро создаются и распространяются разнообразные фармакологические средства восстановления организма армспортсменов. Спорт становится все более профессиональным. Армспорт относится к достаточно молодым видам спорта. Но это не дает основания считать его неинтересным видом спортивных соревнований. Благодаря занятиям по армспорту совершенствуется способность мгновенно мыслить во время проведения победного поединка, формируется спортивно-боевой дух, тренируется внимательность и воля к победе.

Но для того, чтобы иметь успех именно в армспорте, необходимо иметь не только отличную физическую, психологическую, тактическую или техническую подготовку, обязательно необходимы также специальные знания и сознательное отношение спортсменов к учебно-тренировочному процессу. Они являются залогом успешного выступления на соревнованиях высшего уровня. Армспортсменам необходимо иметь хорошее представление о системе спортивной подготовки и понимать, из чего она складывается и как осуществляется. Им нужно знать методы и средства современной тренировки в армспорте; ясно представлять себе, какие использовать специальные и общие физические упражнения, как распределять их в одном занятии, а также в микроциклах, мезоциклах и макроциклах. Для овладения специальными знаниями необходимо постоянно повышать уровень теоретической подготовки, а именно читать учебную, учебно-методическую и спортивную



литературу. Она должна быть разноплановой и включать в себя такие дисциплины: основы анатомии, основы физиологии, основы биохимии, основы биомеханики, теорию и методику физического воспитания и теорию и методику спортивной тренировки в Украине и России, физиологические основы физических упражнений, психологию физического воспитания и спортивной тренировки, спортивную медицину и т.д. Также армспортсменам необходимо посещать спортивные сайты в Интернете (по армспорту), на которых постоянно обновляется информация относительно: а) высококвалифицированных армспортсменов нашего государства и мира в целом; б) усовершенствование тренировочного процесса и технического мастерства и т.д. Это связано с тем, что современный армспорт является динамичным, эмоциональным видом спортивных соревнований и быстро развивается. Поэтому необходимо быть проинформированным о последних событиях, которые происходят в нашем государстве в частности и в мире вообще.

Уровень технической и физической подготовленности армспортсменов с каждым годом растет с большой скоростью благодаря тому, что появляется много специальных тренажеров для отработки приемов борьбы и воспитания силовых качеств. Исходя из этого, современный армспортсмен должен быть ознакомлен со всеми секретами спортивной тренировки, специальными и специфическими физическими упражнениями, техническими нюансами, и сознательно строить свой путь к высокому спортивному мастерству вместе с тренером. Необходимо также учитывать опыт других армспортсменов и обсуждать с ними вопросы, которые возникают в ходе учебно-тренировочного процесса. Но при этом помнить, что хорошо подходит одному армспортсмену, особенно высококвалифицированному, не всегда подходит другому, низкой квалификации. Для овладения техникой проведения того или иного приема борьбы армспортсмены должны не только иметь образец или эталон, но и четко представлять, как происходит каждое отдельное движение и все движения в совокупности. Часто случается, что тот, кто имеет желание заниматься армспортом, не имеет квалифицированного тренера, потому необходимо научиться самостоятельно думать, анализировать, пробовать неожиданные

решения той или иной соревновательной ситуации, что станет залогом быстрого самоусовершенствования и даст позитивный результат на соревнованиях. Личный опыт в получении информации – большая ценность.

Армспортсмены должны знать, что при сознательном и активном отношении к собственной спортивной подготовке, в которую входит физическая, психологическая, техническая, тактическая и, в первую очередь, теоретическая, при углубленном изучении теории и практики они получают знание и опыт, которые позволят активно тренироваться и успешно соревноваться. Армспортсмены также должны знать задачи, которые появляются перед ними, уметь разбираться в средствах и методах развития основных двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости; в формах и методах тренировки и т.д. Им необходимо знать как и уметь организовать и проводить соревнования, осознавать роль спортивных соревнований и их варианты. Также необходимо знать свои индивидуальные особенности, слабые и сильные стороны подготовленности в двигательных качествах; необходимо вести контроль за конкретными показателями силы, выносливости, скорости, гибкости, длительности процессов восстановления и т.д.

В соответствии с учебным планом подготовки магистров по направлению подготовки: 0102 „Физическое воспитание и спорт” и специальности: 8.010201 „Физическое воспитание” на лекционные занятия отводится 24 часа, на практические – 46 часов, на самостоятельную работу – 38 часов. Исходя из этого, на модульные работы отводится 4 часа, на их проверку – 8 часов, на КСР – 2 часа. Всего 2,0 кредита – 108 часов. Формой контроля является зачет (2 час.). Представленное учебное пособие включает в себя большой объем теоретико-методического материала по основам армспорта, построенный по модульно-рейтинговой технологии в соотношении со шкалой оценивания ECTS кредитно-модульного оценивания в пределах Болонского процесса. Все учебные элементы поданы с учетом специфики этого вида спорта, уровня подготовленности магистрантов.

Отбор тем и их содержание (например, количество технических

приемов борьбы и тестовых физических упражнений, определение силы и выносливости по тестовыми упражнениями для мужчин и женщин и т.д.) определенно с учетом: а) количества часов, отведенных на изучение дисциплины; б) технической и физической подготовленности магистрантов, которые не специализируются на таком виде, как армспорт, и только впервые имеют возможность получить знания, умения и навыки по данному виду спорта; в) соблюдение дидактических принципов обучения (сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности и индивидуализации, последовательности); г) стадий формирования двигательных навыков (иррадиации, концентрации и стабилизации); д) специфических принципов спортивной тренировки (направленность к высшим достижениям, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки и т.д.).

Теоретическая подготовка посвящена рассмотрению таких тем, как: а) психологическая подготовка: тренировка психических умений и навыков (внимание, свойства внимания, повышение концентрации внимания в соревновательных условиях, пассивное воображение, активное воображение, представляемые образы, ясность, осуществление контроля, тренировка четкости и ясности образов, соперничество в армспорте, тренировка психологических умений и навыков, мотивация к победе, тревожность во время неудач, уверенность в себе, регуляция уровня психического напряжения); б) тактическая подготовка: индивидуальная и командная тактика (стратегия подготовки, индивидуальная тактика, командная тактика); в) принципы тренировки: дидактические и специфические (дидактические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип постепенности, принцип доступности и индивидуализации, принцип последовательности; принципы спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тен-

денции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики нагрузки, цикличность процесса подготовки); г) техника безопасности на занятиях (инструкция по охране труда для занятий магистрантов отделения „Армспорт”, инструкция по охране труда для занятий армспортом со взрослыми, методика проведения инструктажа по охране труда, памятка, должностная инструкция тренера по армспорту); д) средства восстановления (рациональное питание в армспорте, режим питания, рациональный режим дня, массаж, самомассаж, психологические средства, полезные свойства бани для здоровья: влияние на нервную, эндокринную, пищеварительную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма, на опорно-двигательный аппарат и на обмен веществ, фармакологические средства); д) предотвращение травматизма на занятиях (причины травматизма в армспорте, мероприятия предотвращения травматизма на занятиях по армспорту, страховка и самостраховка); е) правила соревнований: организация и проведение (общие положения и характер, система проведения, организация, участники, судейская коллегия, правила проведения и судейство соревнований, определения победителей, судейская терминология, протесты, оборудование мест соревнований) и т.д.

Техническая подготовка посвящена: а) рассмотрению основ техники: постановка руки (высокая рука, низкая рука), захваты штыря (рука на столе, рука за столом, рука над столом), упоры ног (нога в свою стойку, ноги врозь, одна нога впереди, другая позади), захваты (высокий захват, низкий захват, захват „Проигранная кисть”), стартовое положение (упор одной ноги в стойку соперника; упор одной ноги в свою стойку; упор на полу: ноги врозь; упор на полу: одна нога впереди, другая позади), движения кисти (сгибание, закручивание, выкручивание, прогибание, опускание, поднимание), движения локтя по подлокотнику, наклоны туловища (параллельно стола, на стол, под стол), повороты туловища (на 45°, на 75°), полуприседы (под стол, параллельно столу, одна нога впереди, вторая позади, с упором в стойку соперника); б) классификации технических приемов: атакующие приемы – „верх”; „верх-пронация”; „крюк к себе”; „крюк в сторону”; „лом с наклоном туловища параллельно столу”; „лом с поворотом туловища на 45°”; „прогиб

в сторону”; „прогиб к себе”; „прогиб вперед”; „прогиб в сторону с поворотом туловища на 45°”; защитные приемы – „крюк” (ПЛМ) плечелучевая мышца; „крюк” (ЛС) локтевой сустав; „полумесяц на себя в сторону”; „полумесяц на себя по центру”.

В физической подготовке внимание уделяется: а) методам развития силы (метод повторных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, метод изометрических усилий, комбинированный метод); б) базовым (тестовым) упражнениям: упражнение для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья (опускание и поднятие гантели от 110° до 90°); упражнение для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья (опускание и поднятие гантели от 90° до 45°); упражнение для трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук от пола в упоре лежа); упражнение для трехглавой мышцы плеча (французский жим); упражнение для грудных мышц (жим лежа); упражнение для грудных мышц (разведение и сведение рук лежа); упражнение для широкой мышцы спины: вис на согнутых руках на перекладине (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины); упражнение для мышц предплечья (опускание и поднятие гантели в полупронированном положении предплечья); упражнение для мышц предплечья (опускание и поднятие гантели в супинированном положении предплечья); упражнение для мышц локтевого сустава в сторону; упражнение для мышц локтевого сустава с поворотом туловища на 45°; упражнение для мышц пальцев рук; упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (опускание и поднятие веса на ремне от 110° до 90°); упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (опускание и поднятие гантели от 90° до 45°); упражнение для прямой мышцы живота; развитию выносливости по тестовым упражнениям (общая выносливость, скоростная выносливость, силовая выносливость, статическая выносливость, координационная выносливость), развитию силы по тестовым упражнениям (изометрический режим (статический), миометрический режим (преодолевающий), плиометрический режим (постепенный), взрывная сила, относительная сила, абсолютная сила), развитию скорости (скорость движений, скорость

двигательной реакции), развитию ловкости (координация движений, перестройка движений, ощущение пространства, ощущение времени, ощущение ритма), развитие гибкости (активная гибкость, пассивная гибкость) и т. д.

В методической подготовке рассматриваются: а) методы обучения (методы использования слова, наглядные методы, практические методы), б) этапы разучивания (этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап закрепления и последующего совершенствования) и т.д.

К структуре учебного пособия вошло: вступление, 10 тем, контрольные вопросы, практические задания, задания для самостоятельной работы, условия выполнения нормативов, короткий словарь специальных терминов, заключение, список рекомендуемой литературы (36 наименований, из которых 4 иностранные), список рекомендуемых сайтов по армспорту (36 сайтов), список использованной литературы (36 наименований). Работа содержит 6 таблиц, 87 фото, 8 рисунков и 6 приложений.

С целью повышения уровня информированности магистрантов относительно тенденций развития спорта в мире вообще и армспорта в частности; расширения диапазона специальных знаний; предотвращения нарушений Украинских и Мировых правил соревнований по армспорту относительно использования запрещенных препаратов; нарушения законодательства Украины об антидопинговом контроле в спорте; для осведомленности в показателях уровня развития силы в пособии предусмотрены дополнения:

1. Закон Украины „Об антидопинговом контроле в спорте” (Сведения Верховной Рады (ВВР), 2001, N 23, ст.112) (прил. А).

2. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте (состоянием на 26 марта 2007 г.). Конвенция ратифицирована Законом N 68 – V (68 – 16) от 03.08.2006 г. (прил. Б).

3. Запрещенный список – 2011. Международный стандарт (прил. В).

4. Условные разграничения показателей уровня развития силы отдельных мышц по разрядам, категориям и весам, необходимым для выполнения базовых (тестовых) упражнений на 1 – 2 раза на

правую и левую руки у мужчин и женщин от I взрослого разряда к ЗМС (прил. Д).

5. Рекомендуемые критерии оценки во время организации контрольных мероприятий в учебно-тренировочном процессе (без учета весовой категории) (прил. Ж).

6. Мировые, национальные федерации и ассоциации. Коммерческие федерации и ассоциации (прил. К).

В основу учебного пособия положены научные труды ведущих специалистов в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки – Б. Ашмарина, А. Деминского, Т. Круцевич, В. Платонова, Т. Ротерс, И. Третьяка, Б. Шияна, Ю. Шкретия; специалистов в области спортивной физиологии и психофизиологии – Е. Ильина, Г. Макаровой; оздоровительной физической культуры – В. Селуянова; психология и физиология спорта – В. Баландина, М. Бендюкова, П. Бундзена, А. Кирюшина, С. Максименко, П. Мясоеда, Д. Вилмора, Д. Гоулда, Д. Костилла, Г. Уейнберга; специалистов в области биомеханики – А. Аруина, В. Зацюрского, В. Свечкарева, В. Селуянова, В. Уткина; российских специалистов по армспорту – П. Живоры, А. Рахматова и украинских – А. Галашка, В. Петренко и др.

Автор считает, что последующее развитие армспорта в мире вообще, и в Украине в частности, предоставит новые материалы для осознания, систематизации, выводов, рекомендаций и т.д. Все отзывы и конструктивные пожелания по содержанию учебного пособия, предназначенного для магистрантов, учителей, преподавателей физического воспитания, тренеров по армспорту, будут приняты автором с благодарностью и учтены в следующих публикациях.

В последующих публикациях будет уделено внимание гиревому спорту и пауэрлифтингу в соответствии с учебным планом подготовки магистров по направлению подготовки: 0102 „Физическое воспитание и спорт” специальности: 8.010201 „Физическое воспитание” дисциплины „Методика физической подготовки ученической молодежи”.

**ТЕМА 1**  
**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ:**  
**СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ**

**Формы организации обучения:** лекция, практическое занятие.

**Интегрирующая дидактичная цель:** сформировать представление у магистрантов о таком виде спорта, как армспорт, и его основах. Определить составные части технических приемов борьбы.

Во время поединка спортсмен вынужден противостоять сопротивлению соперника за счет силы, выносливости, ловкости, скорости. Однако, чтобы наиболее эффективно использовать свои двигательные качества, необходимо знать способы их реализации. Технический спортсмен оказывается не только тем, кто знает, как выполняется тот или другой прием борьбы, но и умеет объяснить, как его выполнять.

Понятие „техника” из педагогической позиции Б. Ашмарин понимает как: „наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия” [27, с. 36]. Поэтому, те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательные задания решаются с относительно большой эффективностью, в армспорте называются техникой. Специалист в отрасли биомеханики В. Уткин считает, что для того, чтобы в полной мере проявить силовые качества, необходима эффективная техника движений [30]. В работах М. Бернштейна указано, что объяснить организацию движений можно только на основе механизма обучения и учета афферентной информации. Ученый доказывает, что координация является не какой-то особенной точностью или тонкостью эффекторных нервных импульсов, а особенной группой физиологических механизмов, которые создают непрерывное организованное циклическое взаимодействие между рецепторным и эффекторным процессом [2]. Это очень нужно осознавать магистрантам и армспортсменам разной квалификации. Но для того, чтобы иметь возможность не только выполнить, но и объяснить, как выполнять прием, необходимо знать некоторые нюансы. Тот или иной прием борьбы состоит из отдельных частей двигательных действий. Рассмотрим компоненты техники.



К компонентам техники выполнения приема входит:

1. *Основы техники движений* – это совокупность тех звеньев, которые, безусловно, необходимые для решения двигательного задания.

2. *Определяющее звено техники* – это важнейшая часть способа решения двигательного задания.

3. *Детали техники* – это второстепенные особенности двигательного действия, которые не нарушают его основного механизма [25].

В армспорте для удобства изучения основ техники выполнения разных видов приемов борьбы используют его разделение на *составные части*, такие как:

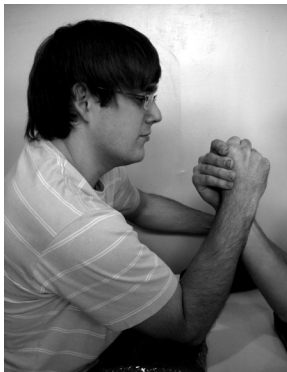
- *постановка руки;*
- *захват штыря;*
- *упоры ног;*
- *захваты;*
- *исходное (стартовое) положение;*
- *движения кисти;*
- *движения локтя по подлокотнику;*
- *наклоны туловища;*
- *повороты туловища;*
- *полуприседы.*

**Постановка руки.** Постановка руки характеризуется определенным углом предплечья относительно стола. Перед проведением соревновательного поединка армспортсмены очень часто не задумываются над тем, из какой постановки руки проводить тот или иной технический прием борьбы. Такой подход может привести к поражениям во время соревнований. Выбирать перед соревновательным поединком, из какой постановки руки проводить тот или иной технический прием борьбы могут лишь квалифицированные спортсмены, которые имеют квалификацию КМС, МС и т.д. Имея в своем опыте много поражений и побед, они анализируют свои действия в поединке и отрабатывали с тренером или самостоятельно на тренировке ошибки в постановке руки перед поединком (Фото 1, 2).

**Высокая рука.** Это положение характеризуется определенными углами: между предплечьем и основой стола (этот угол

составляет от  $70^{\circ}$  до  $80^{\circ}$ ) и между предплечьем и плечом (этот угол составляет от  $45^{\circ}$  до  $50^{\circ}$ ). (Фото 1).

**Низкая рука.** Это положение характеризуется определенными углами: между предплечьем и основой стола (этот угол составляет от  $35^{\circ}$  до  $45^{\circ}$ ) и между предплечьем и плечом (этот угол составляет от  $45^{\circ}$  до  $50^{\circ}$ ). (Фото 2).



*Фото 1. Высокая рука*



*Фото 2. Низкая рука*

**Захват штыря.** Захват штыря необходимо устанавливать согласно правилам соревнований по армспорту. Каждый спортсмен избирает собственный способ захвата штыря в соответствии с вариантом технического приема борьбы. Захват штыря правой или левой рукой характеризуется определенным положением предплечья относительно основания стола (Фото 3 – 5).



*Фото 3. Рука на столе*

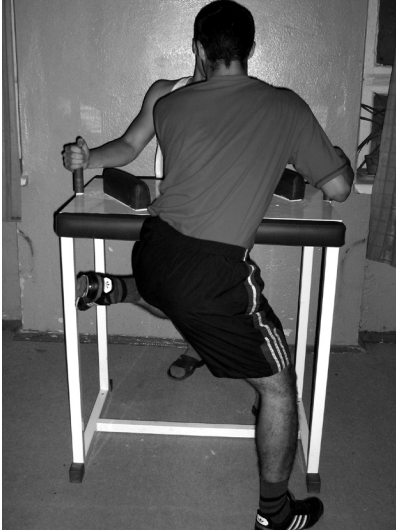


*Фото 4. Рука за столом*

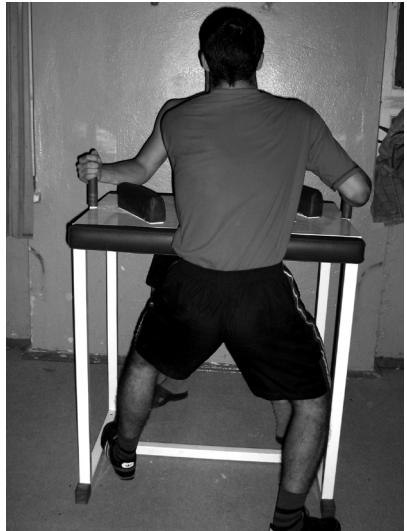


*Фото 5. Рука над столом*

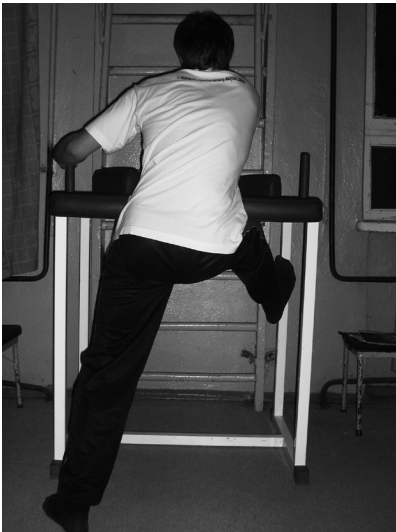
**Упоры ног.** Упоры ног необходимо устанавливать согласно правилам соревнований по армспорту. Каждый спортсмен избирает собственной способ упора ног в соответствии с вариантом технического приема борьбы. Упоры ног характеризуются определенным их положением относительно стола (Фото 6 – 9).



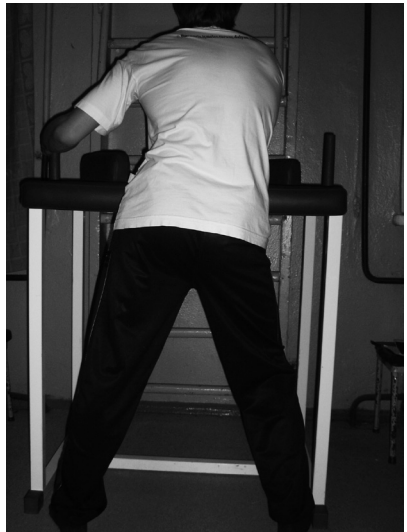
*Фото 6. Нога в свою стойку*



*Фото 7. Одна нога впереди, другая позади*



*Фото 8. В стойку соперника*

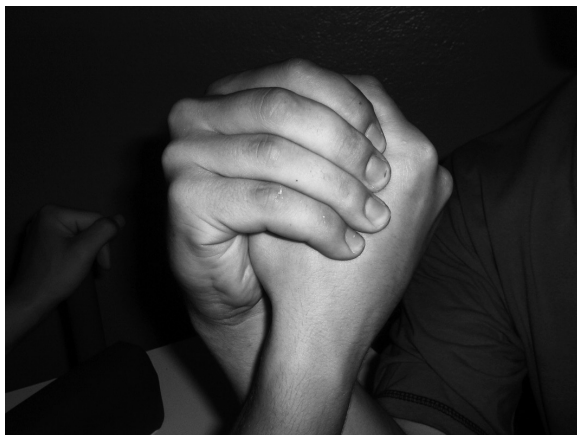


*Фото 9. Ноги врозь*

Захваты характеризуются определенными положениями кисти и предплечья относительно руки соперника. Захваты необходимо использовать согласно правилам соревнований по армспорту. Каждый спортсмен выбирает тот или другой способ захвата в соответствии с вариантом технического приема борьбы (Фото 10 – 12).



*а*



*б*

*Фото 10. Высокий захват*



*а*



*б*

*Фото 11. Низкий захват*



*а*



*б*

*Фото 12. Захват „Проигранная кисть”*

**Исходное (стартовое) положение** характеризуется определенным положением руки, туловища и ног относительно стола (Фото 13 – 16).



*Фото 13. Упор одной ноги в стойку соперника*



*Фото 14. Упор одной ноги в свою стойку*



*Фото 15. Упор на полу: ноги врозь*



*Фото 16. Упор на полу: одна нога впереди другая позади*



**Движения кисти** характеризуются определенным положением кисти и предплечья относительно руки соперника. Движения кистью необходимо использовать согласно правилам соревнований. Каждый спортсмен выбирает то или другое движение кисти в соответствии с вариантом технического приема борьбы. Иногда, чтобы выиграть поединок, спортсмен не задумывается над тем, каким движением кисти проводить тот или другой технический прием борьбы. Такое пренебрежение приводит очень часто к поражениям во время соревнований. Избирать во время поединка, каким движением кисти проводить тот или иной технический прием борьбы, могут лишь опытные спортсмены, которые имеют в своем опыте много поражений и побед. В современном армспорте одним из главных задач является формирование движений кисти. Умение выполнять новое движение кистью возникает на основе необходимых знаний о технике выполнения того или иного приема борьбы, знакомства с углами движений кисти, подбором специальных физических упражнений и т. д.

Координационная подготовка предыдущего двигательного опыта влияет на умение выполнять новое двигательное действие (движение кистью), поэтому спортсменам, которые перешли от сложнокоординационных видов спорта в армспорт, легче разучивать и выполнять новые двигательные действия (движения кистью). Представленные движения кисти являются определяющими во время проведения того или иного приема борьбы в соревновательном поединке, но и достаточно условными, за счет наличия многих углов во время движения кисти (Фото 17 – 22).



*а*



*б*

*Фото 17. Сгибание*



*а*



*б*

*Фото 18. Выкручивание (пронация)*



*а*



*б*

*Фото 19. Закручивание (супинация)*



*а*



*б*

*Фото 20. Прогибание (отведение)*



*а*



*б*

*Фото 21. Опускание*



а



б

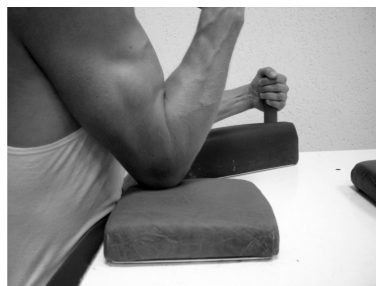
Фото 22. Поднимание

Движения локтя по подлокотнику характеризуются определенным положением локтя относительно подлокотника в атакующих и защитных приемах борьбы (Фото 23 – 36).

### Атакующие приемы



а



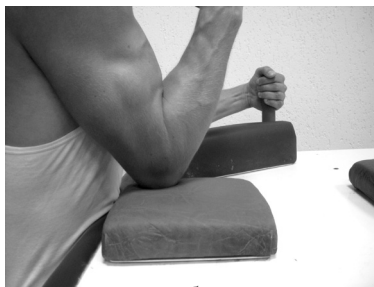
б

Фото 23. „Верх”

Движение локтя происходит из правого верхнего угла подлокотника к нижнему левому углу.



а



б

Фото 24. „Верх, пронация”  
Движение локтя происходит из правого верхнего угла  
подлокотника к нижнему левому углу.



а



б

Фото 25. „Крюк” к себе  
Движение локтя происходит из правого верхнего угла  
подлокотника к нижнему левому углу.



а



б

Фото 26. „Крюк” в сторону  
Движение локтя происходит из правого центра подлокотника к  
нижнему левому центру.



а



б

Фото 27. „Крюк” вперед  
Движение локтя происходит из нижнего правого угла  
подлокотника к верхнему левому углу.



а



б

Фото 28. „Лом” с наклоном туловища параллельно столу  
Движение локтя происходит из центра подлокотника к левому  
центру.



а



б

Фото 29. „Лом” с наклоном туловища повернутым на 45°  
Движение локтя происходит из нижнего правого угла под-  
локотника к левому центру.



а



б

Фото 30. „Прогиб” к себе

Движение локтя происходит из верхнего центра подлокотника к нижнему левому углу.



а



б

Фото 31. „Прогиб” в сторону

Движение локтя происходит из нижнего центра подлокотника к левому центру.



а



б

Фото 32. „Прогиб” вперед

Движение локтя происходит из нижнего правого угла подлокотника к левому верхнему углу.

## Защитные приемы



а



б

Фото 33. „Крюк (ПЛМ) плечелучевая мышца”  
Движение локтя происходит из центра подлокотника к верхнему правому углу.



а



б

Фото 34. „Крюк (ЛС) локтевой сустав”  
Движение локтя происходит из центра подлокотника к правому центру.



а



б

Фото 35. „Полумесяц” на себя по центру  
Движение локтя происходит из верхнего центра подлокотника к нижнему центру.





а

б

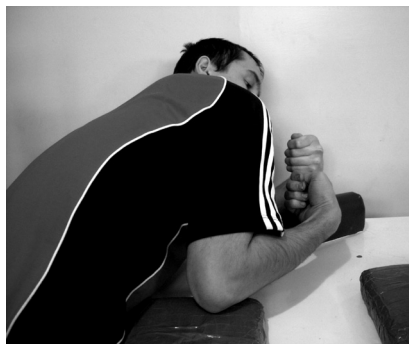
Фото 36. „Полумесяц” на себя в сторону

Движение локтя происходит из верхнего центра подлокотника к нижнему правому углу.

**Наклоны туловища** характеризуются определенным положением туловища относительно стола в атакующих и защитных приемах борьбы. Движения туловища выполняются в зависимости от избранного приема борьбы (Фото 37 – 40).



Фото 37. Наклон туловища параллельно столу



*Фото 38. Наклон туловища на стол*

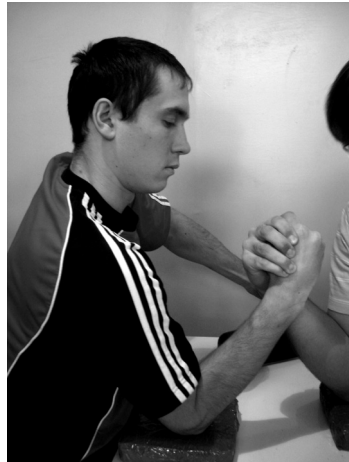


*Фото 39. Наклон туловища под стол*

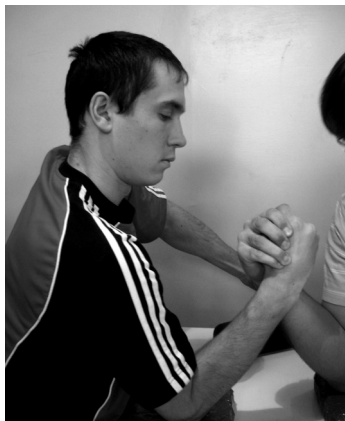


*Фото 40. Наклон туловища в противоположную сторону*

**Повороты туловища** характеризуются определенным положением туловища относительно стола в атакующих и защитных приемах борьбы. Повороты туловища выполняются в зависимости от избранного приема борьбы (Фото 41, 42).



а б  
Фото 41. Поворот туловища на  $45^\circ$



а б  
Фото 42. Поворот туловища на  $75^\circ$

**Полуприседы** характеризуются определенным сгибанием ног относительно стола в атакующих и защитных приемах борьбы. Полуприседы необходимо использовать согласно правилам соревнований. Спортсмен избирает тот или иной способ в соответствии с вариантом технического приема борьбы (Фото 43 – 46).



*Фото 43.  
Полуприсед под стол*



*Фото 44.  
Полуприсед параллельно столу*



*Фото 45.  
Полуприсед, одна нога впереди,  
другая позади*



*Фото 46.  
Полуприсед с упором в стойку  
соперника*

Приведенные составные части технических приемов направлены на осознание важности применения дифференцированного подхода в обучении. Распределение на составные части также должно происходить именно в учебно-тренировочном процессе во время изучения технических приемов борьбы как атакующих, так и защитных (см. тему 2). Составные части технических приемов борьбы в армспорте для более удобного восприятия представлены на рис. 1.

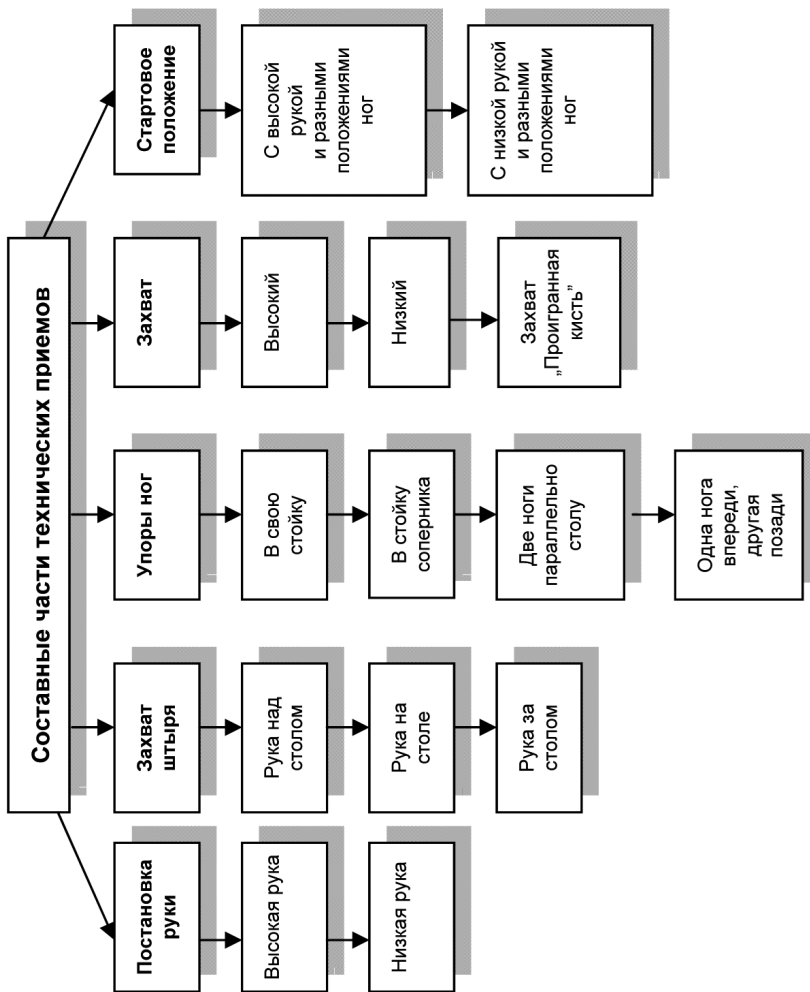
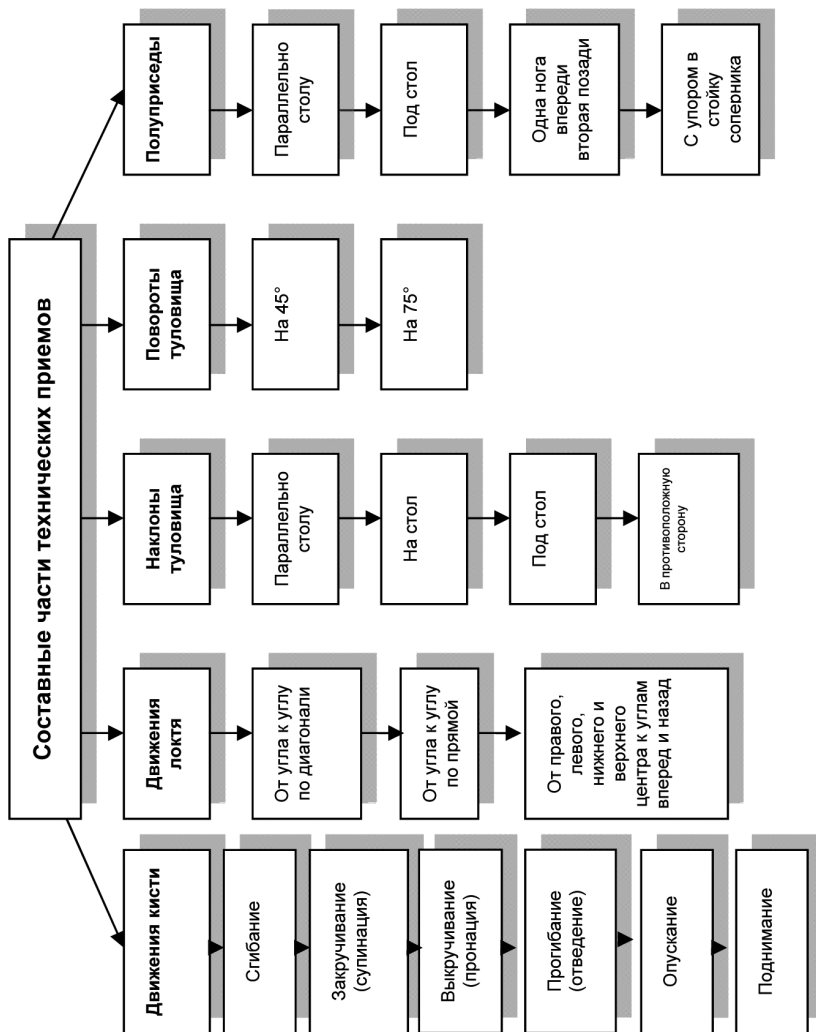


Рис 1. Составные части технических приемов борьбы



Техника в армспорте также может разделяться на стандартную и индивидуальную. Под стандартной техникой стоит понимать эталонную технику, с помощью которой формируются адекватные ей движения. Это может быть техника проведения приема борьбы у разных спортсменов, которые имеют квалификационный уровень МСМК или ЗМС. Индивидуальная техника содержит в себе некоторые перекручивания эталонной техники, но не искажает структуру двигательного действия. Индивидуальная техника зависит от антропометрических данных, характера и темперамента армспортсмена. Под технической подготовкой в армспорте стоит понимать степень усвоения спортсменами системы движений (технических приемов). Техническая подготовка в армспорте разделяется на базовые движения, которые составляют основу техники, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательных поединков, и дополнительные движения, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Эти дополнительные движения и действия определяют именно индивидуальную технику и стиль спортсмена. Важным фактором, который обуславливает эффективность технической подготовки в армспорте, является способность к созданию четких представлений о параметрах технических приемов во времени, пространстве и точности мышечных усилий армспортсменов.

Рассмотрение основ техники в армспорте, а именно составных частей технических приемов, направлено на вооружение будущих тренеров необходимыми знаниями в профессиональной деятельности во время обучения в тренировочном процессе. С помощью этих знаний процесс обучения станет более глубоким и конкретизированным, в котором большую роль должен играть дифференцированный подход.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие постановки руки используют во время поединка? Назовите углы между предплечьем и плечом.
2. Какие захваты используют во время поединка?
3. Сколько основных вариантов упоров ног используют во

время поединка?

4. Назовите захваты, которые используют для проведения того или иного технического приема борьбы?

5. Сколько основных вариантов исходного (стартового) положения используют во время поединка?

6. Назовите движения кисти, которые осуществляют для проведения технического приема борьбы? Перечислите основные.

7. Какие движения локтя по подлокотнику осуществляются во время атакующих и защитных приемов?

8. Назовите наклоны туловища, которые осуществляют для проведения технического приема борьбы? Назовите основные.

9. Сколько основных вариантов поворота туловища в отдельных атакующих и защитных приемах используют во время поединка?

10. Назовите разновидности полуприседов, которые используют для проведения технического приема борьбы?

11. Назовите составные части техники.

### **Задания для самоконтроля**

1. Проанализировать, чем отличаются разные постановки руки во время поединка.

2. Установить для себя оптимальный захват штыря для борьбы.

3. Определить для себя упор ног, который будете использовать во время поединка.

4. Установить наиболее эффективный и наиболее неэффективный захваты.

5. На какое место нужно поставить стартовое положение (для решающего поединка по балльной шкале по значимости 1, 2, 3, 4, 5).

6. Охарактеризовать движения кисти и их влияние на проведение технических приемов борьбы.

7. Установить, с какой целью необходимо использовать движения локтя по подлокотнику для проведения того или иного приема борьбы.



8. Определить, играют ли решающую роль наклоны туловища для получения победы. Если да, то когда именно?

9. Установить, на что именно влияют повороты туловища во время поединка.

10. Проанализировать использование полуприседов во время проведения того или иного приема борьбы.

## **Практические задания**

### ***Выполнить***

1. Постановку руки:

- высокая рука;
- низкая рука.

2. Захват штыря:

- рука на столе;
- рука за столом;
- рука над столом.

3. Упоры ног:

- нога в свою стойку;
- ноги врозь;
- в стойку соперника;
- одна нога впереди, другая позади.

4. Захваты:

- высокий захват;
- низкий захват;
- захват „Проигранная кисть”.

5. Исходное (стартовое) положение:

- упор одной ноги в стойку соперника;
- упор одной ноги в свою стойку;
- упор на полу: ноги врозь;
- упор на полу: одна нога впереди, другая позади.

6. Движения кисти:

- сгибание;
- закручивание (супинация);
- выкручивание (пронация);
- прогибание (отведение);

- опускание;
  - поднимание.
7. Движения локтя по подлокотнику:
- атакующие приемы;
  - защитные приемы.
8. Наклоны туловища:
- параллельно столу;
  - на стол;
  - под стол;
  - в противоположную сторону.
9. Повороты туловища:
- на 45°;
  - на 75°.
10. Полуприседы:
- под стол;
  - параллельно столу;
  - одна нога впереди, другая позади;
  - с упором в стойку соперника.

### **Формы контроля**

1. Экспресс-контроль.
2. Индивидуальное собеседование.
3. Модульно-контрольная работа.
4. Практическое выполнение.

## ТЕМА 2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ: МЕТОДЫ, ЭТАПЫ ФАЗЫ РАЗУЧИВАНИЯ АТАКУЮЩИХ И ЗАЩИТНЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

**Форма организации:** лекция, практическое занятие.

**Интегрирующая дидактичная цель:** сформировать у магистрантов представление о методах, этапах, фазах разучивания атакующих и защитных приемов борьбы, которые используются в учебно-тренировочном процессе, а также рассмотреть методику обучения двигательным действиям.

Понятие методики обучения в армспорте охватывает совокупность средств, методов и методических приемов, которые определяют в целом путь реализации разных заданий. В совершенстве овладеть базовыми, специальными и специфическими упражнениями, которые входят в арсенал армспорта, возможно лишь при условии достаточно быстрого формирования и закрепления двигательных навыков. Поэтому успех в армспорте во многом зависит от рациональной методики обучения. Правильная реализация дидактических и специфических принципов спортивной тренировки является необходимым условием успешного овладения техникой.

Метод обучения в армспорте – это определенное, отдельное действие в учебно-тренировочном процессе армспортсменов. По мнению О. Худолия, в соответствии с дидактическим заданием и условиями обучения каждый метод реализуется с помощью методических приемов, которые входят в состав данного метода [32].

*Методический прием* – это способ реализации метода в соответствии с конкретным заданием обучения. Таким образом, внутри каждого метода, который используется во время тренировочного процесса в армспорте, есть разнообразные методические приемы. Чем больше запас методических приемов, тем более широкий диапазон применения конкретного метода.

Специальную систему методов, методических приемов

обучения, форм организации занятий, средств, созданную для изучения конкретного двигательного действия (или двигательных действий), определенных составом армспортсменов, принято называть *методикой обучения* [32]. В армспорте можно классифицировать методы обучения, которые позволяют оценить подобие и расхождение способов преподавания теоретического или практического материала и его усвоение, что необходимо знать при выборе методов для решения конкретного задания.

Во время тренировочного процесса в армспорте с помощью слова осуществляются немало функций, которые составляют его конструктивную, организаторскую и другие стороны тренировочной деятельности. Верно подобранное слово активизирует весь тренировочный процесс, потому что помогает глубже осмыслить, активнее воспринять изучения специального упражнения или отдельного приема борьбы.

### **Методы использования слова**

*Описание* – это способ создания у армспортсмена представления о том или ином приеме борьбы или о выполнении специального физического упражнения. В описании показаны определенные признаки приема или упражнения. *Объяснение* является важнейшим способом развития сознательного отношения армспортсменов к техническим приемам борьбы или выполнению упражнений. *Беседа* может использоваться тогда, когда возникают вопросы у армспортсменов. *Разбор* технического приема или упражнения проводится после их выполнения. Разбор может быть односторонним, когда его проводит только тренер, или в виде беседы при участии армспортсменов. *Задание* – это конкретные установки перед выполнением технических приемов или специальных упражнений. *Указание* характеризуется тем, что подается сжато, а также требует точного выполнения, акцентирует внимание армспортсменов на необходимости выполнения задания. *Оценка* является итогом анализа выполнения того или иного приема борьбы или упражнения. *Подсчет* позволяет задавать армспортсменам необходимый темп проведения технического приема. Темп

выполнения специального упражнения осуществляется голосом с применением счета („один-два-три-четыре!”), счетом в соединении с односложными указаниями („один-два-выдох-вдох!”).

### **Практические методы**

Метод целостного разучивания специальных упражнений или технических приемов борьбы. Этот метод используется при выполнении специального упражнения или приема борьбы в целом. Такое овладение движениями не характерно для большинства технических приемов борьбы в армспорте.

#### **Метод подводящих специальных упражнений**

Он содержит в себе целостное выполнение отдельного приема или упражнения, ранее изученных и структурно похожих с новым. Главным правилом использования этого метода является структурное подобие со специальным упражнением или приемом борьбы, которое разучивается.

#### **Метод расчлененного разучивания специальных упражнений**

Этот метод характеризуется выделением отдельных частей приема или специального упражнения, овладение каждым в отдельности и сочетание их в целое выполнение. Искусственное дробление специального упражнения и приема борьбы на части облегчает овладение ими.

Определив основные понятия методики обучения двигательных действий в армспорте, необходимо ознакомиться с ведущими понятиями и сущностью этого процесса вообще.

*Движение* – природная или приобретенная функция человека, связанная с постоянным перемещением тела или его составных частей с целью обеспечения активной жизнедеятельности.

*Двигательное действие* – это активные движения человека, направленные на решение конкретных заданий [29].

Ведущим заданием в армспорте является формирование специфических движений и технических приемов борьбы. Процесс обучения любым двигательным действиям характеризуется

такими особенностями:

- активная деятельность армспортсменов дает возможность быстрее завладеть учебным материалом;
- процесс обучения двигательным действиям в учебно-тренировочном процессе должен завершаться формированием целостной системы двигательных навыков;
- обучение новым двигательным действиям в армспорте всегда базируется на основании предыдущих знаний и двигательного опыта армспортсменов.

Все эти особенности учитываются при определении конкретных знаний, средств, способов организации учебно-тренировочных занятий и методов обучения.

*Двигательные умения и навыки.* Одной из главных задач армспорта является формирование двигательных умений и навыков. Как двигательные умения, так и двигательные навыки являются собой определенные функциональные образования, которые возникают в процессе освоения двигательных действий. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе необходимого минимума знаний о технике исполнения того или иного приема борьбы, знакомства со специальными терминами, способами выполнения специальных физических упражнений, объяснения правил проведения поединка, которых необходимо придерживаться при разучивании нового движения в армспорте.

Умение выполнять новое двигательное действие связано с предыдущим двигательным опытом и уровнем общей физической подготовленности армспортсменов.

Различают две разновидности двигательных умений: а) умения осуществлять целостную двигательную деятельность. Эти умения связаны с необходимостью решать задания, которые возникают внезапно и быстро изменяются во время проведения поединка; б) умение выполнять отдельные, разные по сложности, движения. Эти умения постепенно переходят в навыки и при этом развитие идет от первичного овладения техникой движений ко все большему их совершенствованию.

В процессе последующего усвоения двигательного действия (приема борьбы), с увеличением количества повторений, каждый

элемент и все действия в целом уточняются и запоминаются все более крепко. В зависимости от уровня запоминания движений, приемов борьбы, умение превращается в навык. Двигательные навыки, как более высокая степень владения двигательным действием, имеют исключительно важное значение в учебно-тренировочной деятельности в армспорте. Освобождаясь от участия в контроле за выполнением каждого технического приема борьбы в сложном двигательном акте, сознание выполняет пусковую, контролирующую и регулирующую роль во время его выполнения. Благодаря навыкам возникает единство движений, которое проявляется в легкости и стойком ритме проведения приема борьбы. С развитием навыка связаны такие специализированные восприятия движений и окружающей среды как „ощущение стола для борьбы”, „ощущение соперника”, „ощущение захвата”. Крепкий двигательный навык (прием борьбы) сохраняется в течение многих лет. Стойкость двигательных навыков – важный фактор в тех случаях, когда техника выполнения приема борьбы не подлежит в дальнейшем существенным изменениям. Развитие навыков всегда связано с повторением, причем таким, которое было бы лучше предыдущего его выполнения.

В сложном и непрерывном процессе формирования новых двигательных навыков Т. Ротерс выделяет три стадии [25].

*Первая стадия.* Характеризуется тем, что спортсмен сначала реагирует не только на существенные для данного двигательного акта раздражители, но и на другие, особенно подобные с ними. Возбуждение, которое возникло в коре больших полушарий головного мозга имеют тенденцию к иррадиации. Внешне иррадиация возбуждения проявляется, в первую очередь, в скованности и напряжении многих мышц (первые попытки выполнения того или иного приема борьбы). Типичным проявлением иррадиации возбуждения является уменьшенная амплитуда и ускоренный темп движений. Первые движения во время выполнения технического приема выполняются правильно и без лишнего напряжения в мышцах, другие требуют усилий и внимания. Поэтому, в зависимости от двигательного опыта и

степени подготовленности армспортсмена, общая мышечная напряженность в этой фазе может быть очень разной и, даже, вообще не проявляться.

*Вторая стадия.* По мере привыкания к упражнениям, иррадиация возбуждения изменяется концентрацией возбuditельно-тормозных процессов. Движения становятся более свободными, точнее, на их выполнение тратится меньше мышечной энергии. На этой стадии еще возможны неудачи, ошибки, а сам процесс выполнения требует от обучаемого целеустремленного сосредоточения внимания. На смену примитивному управлению движением приходит управление, основанное на анализе всей информации о движении, которое поступает в центральную нервную систему. Оно контролируется и регулируется спортсменом сознательно. На данном этапе еще возможны ошибки, избежание которых требует от армспортсмена целеустремленного сосредоточения внимания. В этой фазе формирования динамического стереотипа (приема борьбы), когда в коре головного мозга начинает производиться определенная последовательность протекания процессов возбуждения и торможения, создается „согласованная уравновешенная система внутренних процессов”.

*Третья стадия.* Во время формирования двигательных навыков происходит автоматизация способов выполнения движений (приема борьбы), то есть снижается контроль над ними со стороны второй сигнальной системы. Произвольное внимание сосредоточивается в этой фазе в основном на цели технического приема борьбы и условиях его выполнения. После того как двигательные навыки сформировались (прием борьбы), их развитие не заканчивается, а продолжается в дальнейшем совершенствоваться. Оно должно происходить в более тяжелых условиях. Это предоставит возможность армспортсмену мобилизовать все силы, как психические, так и физические. Сформированные навыки нуждаются в постоянном совершенствовании. Это будет способствовать более долгой мышечной памяти, благодаря этому процесс совершенствования навыков будет управляемым и перспективным. Двигательные



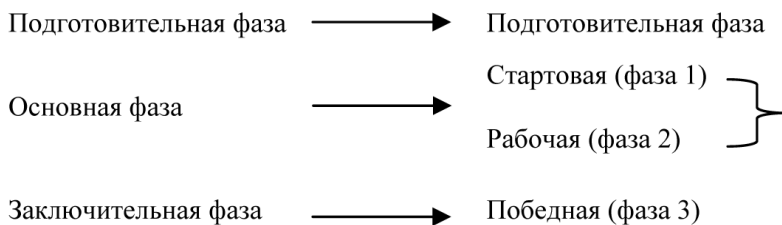
навыки (приемы борьбы), как и любой условный рефлекс, если отсутствует повторение, исчезает. Разрушение подобно формированию навыков, оно происходит постепенно, но в обратном направлении. Из-за отсутствия специальных упражнений, разрушение технического приема становится более ощутимым. Однако навыки полностью не исчезают, их основы сохраняются достаточно долго и быстро возобновляются во время повторения.

Формирование двигательных умений и навыков составляет одну из самых главных задач в армспорте. В процессе обучения каждому отдельному двигательному действию выделяют ряд этапов с определенными стадиями по формированию двигательных умений и навыков. В структуре обучения двигательных действий отечественный научный работник по физической культуре и спорту Т. Круцевич выделяет 3 этапа, в основу которых положены разные задания (этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап закрепления и последующего совершенствования) [28].

**I этап – начальное разучивание** двигательных действий (технических приемов борьбы). Структура и содержание этого этапа зависит от конкретных частичных заданий, которые решаются на данном этапе. **Цель этапа – сформировать у армспортсменов представление о двигательном действии (техническом приеме борьбы), попробовать выполнить его в целом, в грубой форме. Задание этапу:** а) создать общее воображение о двигательном действии; б) научить частям техники; в) сформировать абстрактную модель двигательного действия; г) побуждать к активным и практическим действиям. На этапе **начального разучивания** основ техники используется *расчлененно-конструктивный метод* разучивания приемов, который основывается на аналитическом подходе. Специалист в области теории и методики физического воспитания А. Деминский считает, что „методы разучивания по частям (метод расчлененно-конструктивного упражнения) используются при начальном разучивании двигательных действий со сложной структурой” [7, с. 85]. Расчлененно-конструктивным методом разучиваются

фазы атакующих и защитных приемов борьбы. Фазы, в классическом варианте теории и методики физического воспитания, по мнению заслуженного работника физической культуры и спорта Украины Б. Шияна, разделяются на *подготовительную, основную и заключительную* [34, с. 97 – 98]. В подготовительной фазе создаются самые благоприятные условия для выполнения движений основной фазы. Движения в основной фазе направлены непосредственно на решение основного двигательного задания. Движения в заключительной фазе направлены на успешное завершение упражнения и заключаются в пассивном угасании или активном торможении двигательного действия.

Рассмотрим соотношение фаз классического варианта (по Б. Шияну) с фазами технических приемов в армспорте.



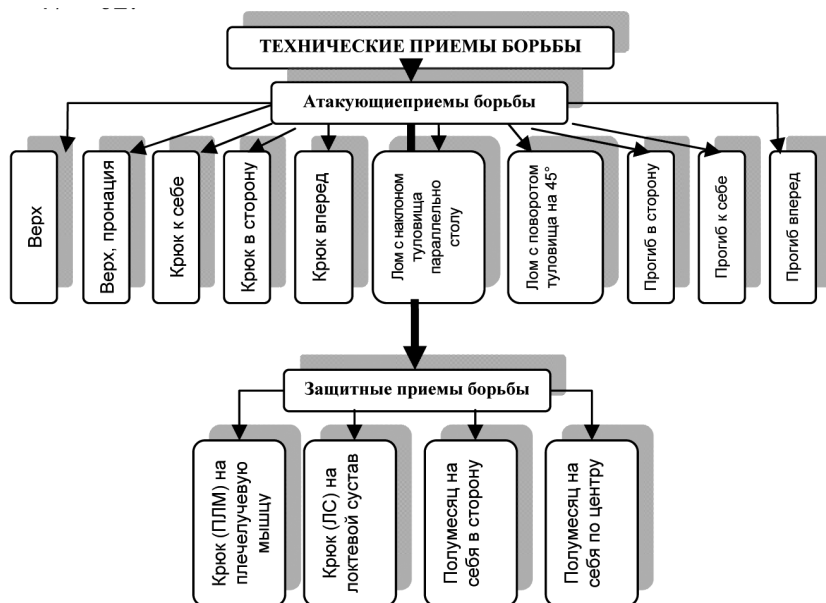
Стартовое положение является подготовкой проведения приема за счет динамического установления захвата и положения тела согласно правилам соревнований.

Стартовая фаза относится к основной фазе, но первой ее части в связи с тем, что после сигнала „Ready! Go!” начинается с преодоления сопротивления соперника.

Вторая часть основной фазы является рабочей фазой и связана непосредственно с реализацией силового потенциала. Победная фаза является самой тяжелой, потому что: а) во время наклона пропорциональность проявления силы отдельных мышц и межмышечная координация изменяются; б) большинство армспортсменов проводят тренировки 1 фазы защиты. Поэтому, в отличие от классического понимания заключительной фазы, где движения направлены не только на успешное завершение

упражнения, но и заключаются в пассивном угасании или активном торможении двигательного действия, победная фаза характеризуется активным продолжением двигательного действия (приема борьбы) с мышечным напряжением, которое достигает максимума.

Опираясь на представленные фазы, покажем на рис. 2 классификацию основных технических приемов борьбы в армспорте, которые в дальнейшем представим по фазам на фото 47 – 62.



*Рис. 2. Классификация основных технических приемов борьбы*

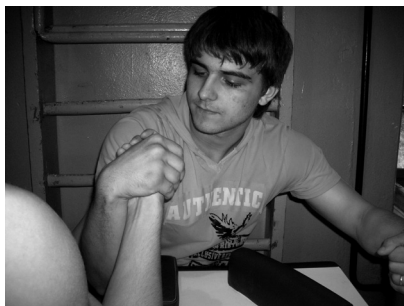
Приведенная классификация основных технических приемов борьбы в армспорте является достаточно условной, ведь количество приемов значительно больше. Разнообразие достигается благодаря разным углам между предплечьем и плечом, движениями кисти и пальцев, наклонов туловища, полуприседов, движений предплечья, углом между плечом и туловищем и их комбинациям между собой. Далее рассмотрим фазы атакующих и защитных приемов борьбы.

### **Атакующие приемы**

Атакующие приемы характеризуются выполнением того или иного приема борьбы мгновенно с центра, с быстрым стартом к собственной победе.



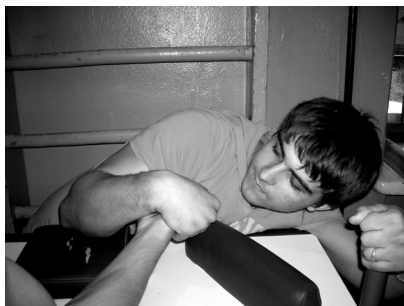
*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



*Фаза 3. Победная*

*Фото 47. Технический прием „Верх”*

Технический прием борьбы „верх” выполняется с „высокой руки”, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, сгибанием кисти под  $45^\circ$ , движением предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45 - 90^\circ$ , наклоном туловища параллельно столу и полуприседом под стол.

*Тема 2. Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивания атакующих и защитных приемов борьбы*

---



*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



*Фаза 3. Победная*

*Фото 48. Технический прием  
„Верх, пронация”*

Технический прием борьбы „верх, пронация” выполняется также с „высокой руки”, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, выкручиванием (пронацией предплечья) кисти, движением предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45 - 90^\circ$ , наклоном туловища параллельно столу и полуприседом под стол.



*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



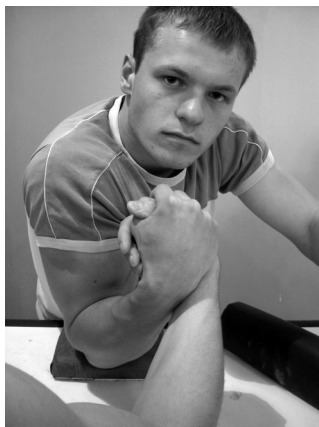
*Фаза 3. Победная*

*Фото 49. Технический прием „Крюк к себе” (вид сбоку)*

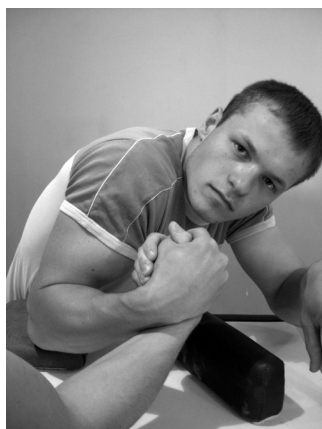
Технический прием борьбы „крюк к себе” выполняется как с „высокой руки” и „низкой руки”, высокого и низкого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, „подтяжки” руки под себя, закручиванием (супинацией предплечья) кисти, углом между предплечьем и плечом  $45 - 90^\circ$ , наклоном туловища под  $45^\circ$  относительно стола и полуприседом под стол.



*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



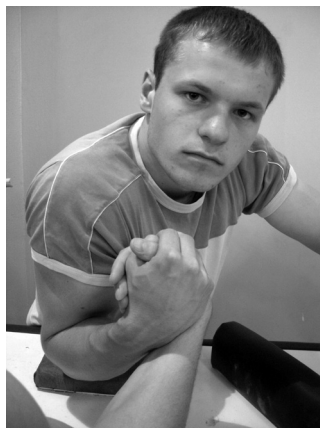
*Фаза 3. Победная*

*Фото 50. „Крюк в сторону”  
(фронтально)*

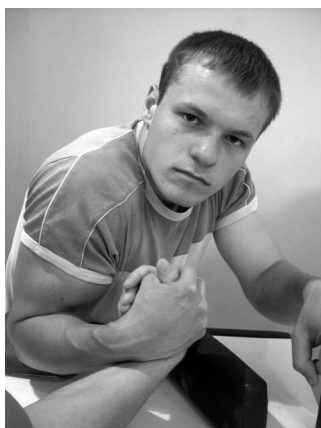
Технический прием борьбы „крюк в сторону” выполняется как с „высокой”, так и „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, выкручиванием кисти, супинацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , наклоном туловища с поворотом на  $45^{\circ}$ .



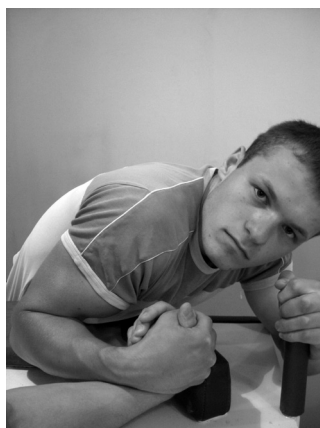
*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*

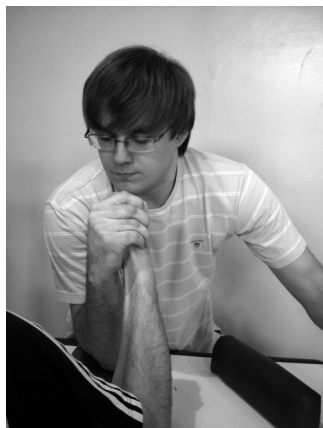


*Фаза 3. Победная*

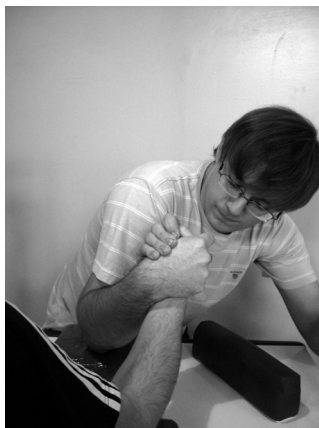
*Фото 51. „Крюк вперед”*

Технический прием борьбы „крюк вперед” выполняется как с „высокой”, так и „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, закручиванием кисти, супинацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^\circ - 90^\circ$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.





*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



*Фаза 3. Победная*

*Фото 51. „Лом с наклоном туловища  
параллельно столу”*

Технический прием борьбы „лом с наклоном туловища параллельно столу” выполняется как с „высокой”, так и „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.



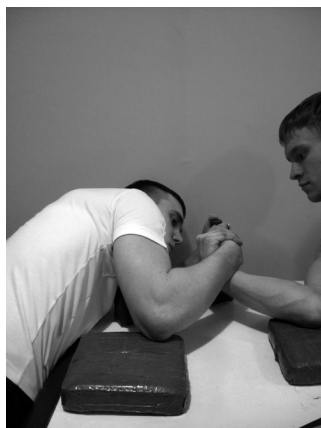
*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



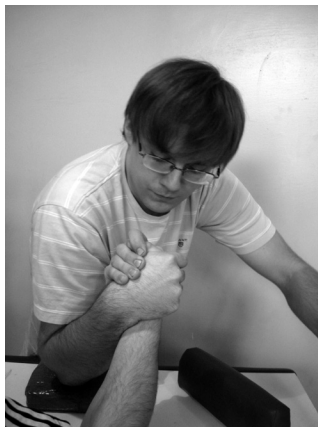
*Фаза 3. Победная*

*Фото 53. „Лом с наклоном туловища параллельно столу”  
(вид с боку)*

Технический прием борьбы „лом с наклоном туловища параллельно столу” выполняется как с „высокой”, так и „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , толчком руки соперника.



*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



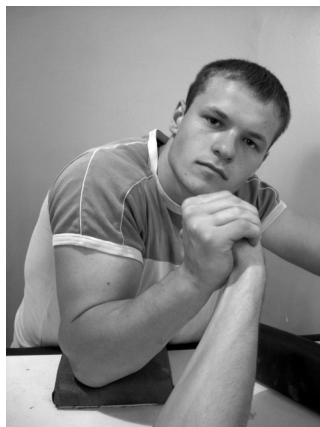
*Фаза 2. Рабочая*



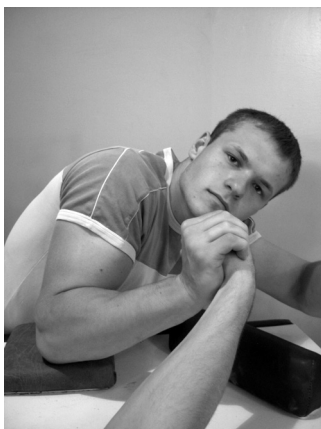
*Фаза 3. Победная*

*Фото 54. „Лом с поворотом туловища на 45°”  
(фронтально)*

Технический прием борьбы „лом с поворотом туловища на 45°” выполняется как с „высокой”, так и „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом 45° – 90°, толчком руки соперника.



*Исходное (стартовое) положение      Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*

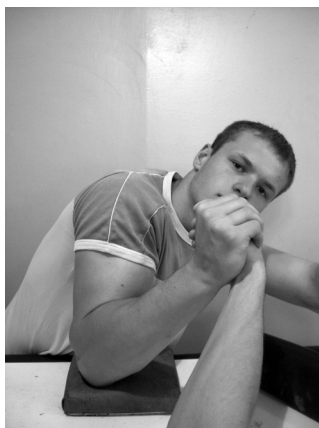
*Фаза 3. Победная*

*Фото 55. „Прогиб в сторону”*

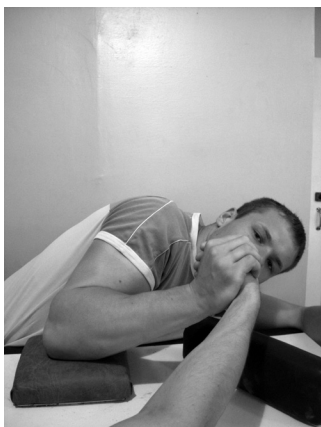
Технический прием борьбы „прогиб в сторону” выполняется как с „высокой”, так и „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, прогибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.



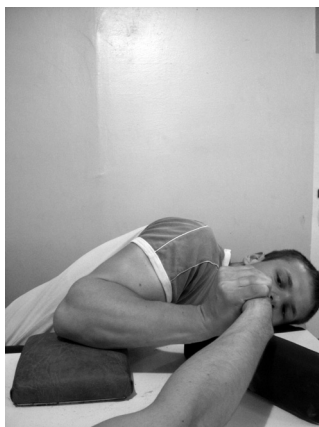
*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



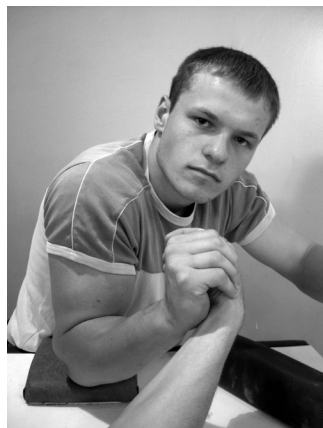
*Фаза 3. Победная*

*Фото 56. „Прогиб к себе”*

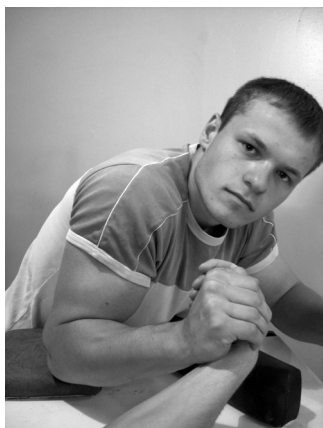
Технический прием борьбы „прогиб к себе” выполняется как с „высокой” так и „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, прогибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища с поворотом на  $45^{\circ}$ .



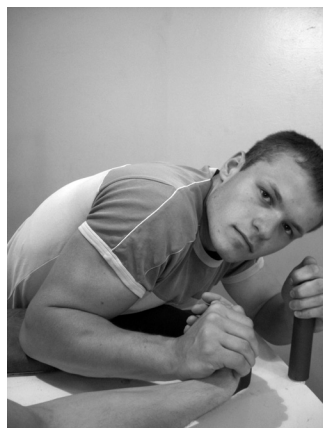
*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



*Фаза 3. Победная*

*Фото 57. „Прогиб вперед”*

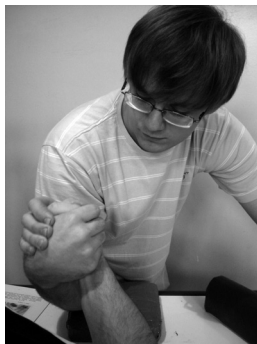
Технический прием борьбы „прогиб вперед” выполняется как с „высокой” так и „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, прогибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.

### **Защитные приемы**

Защитные приемы характеризуются выполнением того или иного приема борьбы мгновенно из центра, с быстрым стартом на зону соперника, с постепенным перетягиванием руки соперника (Фото 58 – 62).



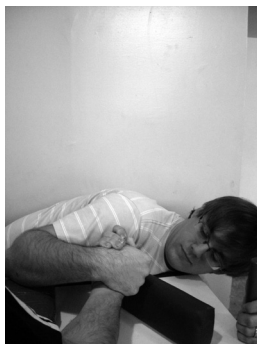
*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



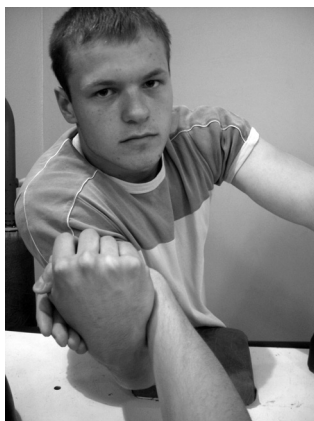
*Фаза 3. Победная*

*Фото 58. „Крюк (ППМ) на плечелучевую мышцу”*

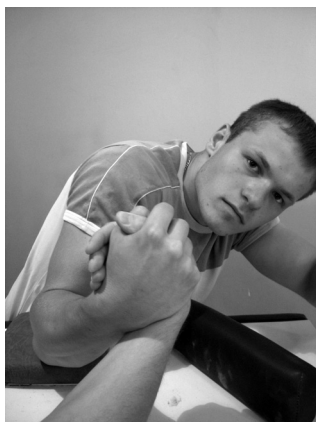
Технический прием борьбы „крюк (ПЛМ) на плечелучевую мышцу” выполняется как с „высокой”, так и „низкой” руки, высокого и низкого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, закручиванием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^\circ - 90^\circ$ , стартом на зону соперника, сдерживанием руки соперника, „подтяжкой” руки соперника, акцентируя внимание на локтевом суставе и бицепсе.



*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



*Фаза 3. Победная*

*Фото 59. „Крюк (ЛС) на локтевой сустав”*

Технический прием борьбы „крюк (ЛС) на локтевой сустав” выполняется как с „высокой”, так и „низкой” руки, высокого и низкого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, закручиванием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^\circ - 90^\circ$ , стартом на зону соперника, сдерживанием руки соперника, „подтяжкой” руки соперника, акцентируя внимание на локтевом суставе и бицепсе.

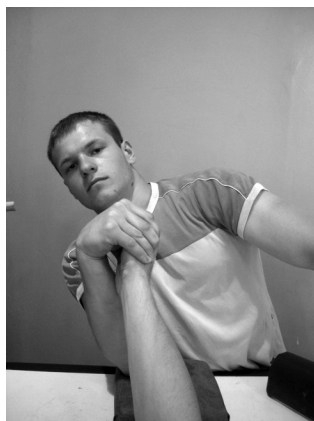


*Тема 2. Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивания атакующих и защитных приемов борьбы*

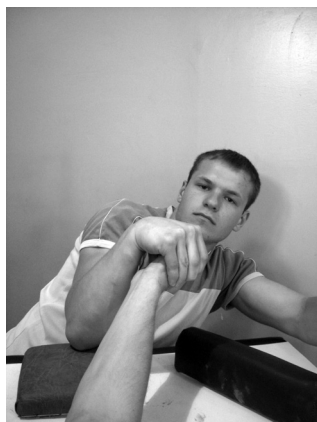
---



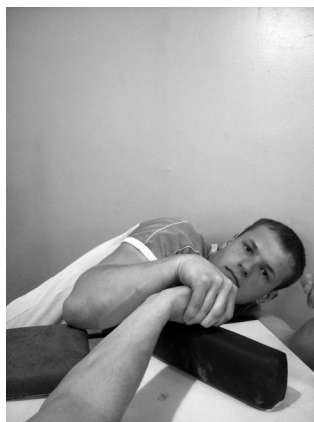
*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



*Фаза 3. Победная*

*Фото 60. „Полумесяц на себя в сторону”*

Технический прием борьбы „полумесяц на себя в сторону” выполняется как с „высокой”, так и „низкой” руки, высокого и низкого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, выкручиванием кисти, пронацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$  –  $90^{\circ}$ , стартом назад в сторону, наклоном туловища в противоположную сторону, акцентируя внимание на плечелучевой мышце.



*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



*Фаза 3. Победная*

*Фото 61. „Полумесяц на себя в сторону” (сбоку под 45°)*

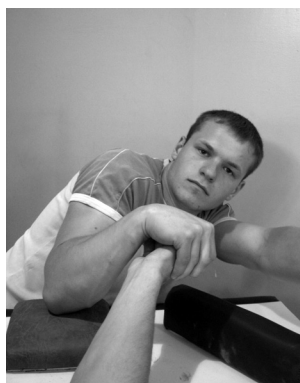
Технический прием борьбы „полумесяц на себя в сторону” выполняется как с „высокой”, так и „низкой” руки, высокого и низкого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, выкручиванием кисти, пронацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , стартом назад в сторону, наклоном туловища в противоположную сторону, акцентируя внимание на плечелучевой мышце.



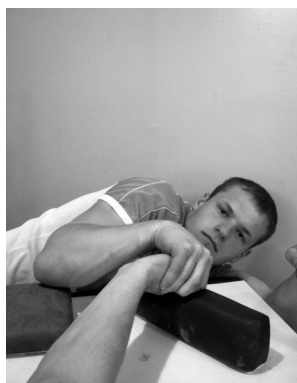
*Исходное (стартовое) положение*



*Фаза 1. Стартовая*



*Фаза 2. Рабочая*



*Фаза 3. Победная*

*Фото 62. „Полумесяц на себя по центру”*

Технический прием борьбы „полумесяц на себя по центру” выполняется как с „высокой” так и „низкой” руки, высокого и низкого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, выкручиванием кисти, пронацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$  –  $90^{\circ}$ , стартом обратно на себя, акцентируя внимание на плечелучевой мышце и круглом пронаторе.

Дальше представляем отработку фаз 4 атакующих и 4 защитных приемов борьбы в парах. Каждый технический прием борьбы необходимо выполнять 20 раз с сопротивлением партнера в 10%.

## **Атакующие приемы борьбы**

### **„ВЕРХ”**

1. Партнер 1 движение „верхом” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „верхом” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

### **„КРЮК”**

#### **Вариант 1**

1. Партнер 1 движение „крюком” к себе от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „крюком” к себе от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

#### **Вариант 2**

1. Партнер 1 движение „крюком” в сторону от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „крюком” в сторону от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

#### **Вариант 3**

1. Партнер 1 движение „крюком” вперед от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „крюком” вперед от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

### **„ЛОМ”**

1. Партнер 1 движение „ломом” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „ломом” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

### **„ПРОГИБ”**

1. Партнер 1 движение „прогибом” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 движение „прогибом” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

### **Защитные приемы борьбы**

#### **„КРЮК (ПЛМ) НА ПЛЕЧЕЛУЧЕВУЮ МЫШЦУ”**

1. Партнер 1 движение „крюком” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение „крюком” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

#### **„КРЮК (ЛС) ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ”**

1. Партнер 1 движение „крюком” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение „крюком” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

#### **„ПОЛУМЕСЯЦ НА СЕБЯ В СТОРОНУ”**

1. Партнер 1 движение „полумесяцем” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение „полумесяцем” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

#### **„ПОЛУМЕСЯЦ НА СЕБЯ ПО ЦЕНТРУ”**

1. Партнер 1 движение „полумесяцем” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение „полумесяцем” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

После усвоения составных частей и фаз атакующих и защитных приемов борьбы используется *метод целостно-конструктивный*, основанный на целостном подходе.

При выполнении технического приема в целом необходимо соединять отдельные части постепенно и обращать внимание на то,

чтобы не искажалась структура выполнения приема от избранного эталона.

Так же на этом этапе разучивается „старт” на сигнал „Внимание! Марш!” (Ready! Go!) во все виды основных технических приемов.

**II этап** – углубленного разучивания. Во время разучивания основ техники используется *целостно-конструктивный метод* разучивания приемов борьбы, основанный на целостном подходе. На этом этапе уточняются пространственно-временные параметры движений.

По мере того, как происходит автоматизация движений, возникает возможность более качественного выполнения конкретного технического приема. На этом этапе можно использовать состязательный метод для стимулирования лучшего выполнения технических приемов.

**Цель этапа** – *сформировать новое умение в том или ином двигательном действии и детализировать усвоение технических приемов борьбы.*

**Задачи этапа:**

- *обеспечить необходимыми знаниями армспортсменов из того или иного приема борьбы;*
- *сформировать необходимый ритм выполнения технического приема.*

Для наглядности проведенного технического приема в армспорте используют зеркальное отражение. Например, ставится стол для борьбы перед зеркалом и во время проведения технического приема внимательно следят за правильностью выполнения движений отдельных частей тела (головы, плеч, руки, кисти, туловища и ног). Это способствует лучшему усвоению отдельных технических приемов. Стол перед зеркалом ставится как фронтально, боком, так и под разными углами, в соответствии с теми техническими недостатками, которые появляются во время проведения конкретных технических приемов.

В целом отработка технических приемов должна приобретать индивидуальный характер.

На этом этапе можно использовать записи поединков как МС, так и разрядников, с целью сравнительного анализа проведения тех или иных приемов борьбы.

На этом этапе углубленно разучивается „старт” на сигнал

„Внимание! Марш!” (Ready! Go!) во все виды основных технических приемов. Выполняются специальные упражнения на развитие двигательной реакции.

**III этап** – закрепление и дальнейшее совершенствование.

Во время изучения основ техники формируется автоматизированная система двигательных действий, когда спортсмен еще не имеет стойкости к усталости и адаптации к изменениям внешних условий.

**Цель этапа** – довести определенные приемы до совершенства.

**Задания этапа:**

- *закрепить навыки владения техническими приемами борьбы;*
- *научить применять разные приемы в различных условиях поединка;*
- *завершить индивидуализацию технических приемов.*

Закрепление навыков происходит в единстве с последующим совершенствованием деталей техники в процессе целостного выполнения приемов борьбы. На этом этапе важно обеспечить рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. Вариативность в армспорте достигается много-разовым выполнением разных приемов борьбы в различных условиях:

- *усложнение внешних условий проведения приемов (условия опоры ног, туловища, ограничения пространства);*
- *физическая и психическая усталость, отвлечение внимания, внезапный сигнал.*

Также, при работе в парах, необходимо закреплять фазы технических приемов борьбы и изучать комбинации.

### ***Отрабатывание победной фазы атаки и стартовой фазы защиты***

Упражнения в парах с ремнем и без ремня – (80% напряжение мышц).

Победная фаза атаки – давление 5 сек. после дожатия.

Стартовая фаза защиты – удержание 5 сек., потом перетягивание.

#### **Атакующие приемы:**

- партнер 1 „победная” фаза „верхом” – дожатие, партнер 2 „стартовая” фаза защиты „крюком” – удержание;

- партнер 1 „победная фаза” „крюком” – дожатие, партнер 2 „стартовая” фаза защиты „крюком” – удержание;
- партнер 1 „победная” фаза „ломом” – дожатие, партнер 2 – „стартовая” фаза защиты „крюком” – удержание;
- партнер 1 „победная” фаза „прогибом” – дожатие, партнер 2 – „стартовая” фаза защиты „полумесяцем” – удержание;
- партнер 1 „победная” фаза „верхом”, переход на „крюк” – дожатие, партнер 2 „стартовая” фаза защиты „крюком” – удержание;
- партнер 1 „победная” фаза „крюком”, переход на „верх” – дожатие, партнер 2 „стартовая” фаза защиты „крюком” – удержание;
- партнер 1 „победная” фаза „ломом”, переход на „крюк” – дожатие, партнер 2 „стартовая” фаза защиты „крюком” – удержание.

#### **Защитные приемы:**

- партнер 1 „победная” фаза „верхом”, партнер 2 „стартовая” фаза защиты „крюком” – перетягивание;
- партнер 1 „победная” фаза „крюком”, партнер 2 „стартовая” фаза защиты „крюком” – перетягивание;
- партнер 1 „победная” фаза „верхом”, переход на „крюк” партнер 2 „стартовая” фаза защиты „крюком” – перетягивание;
- партнер 1 „победная” фаза „крюком”, переход на „верх”, партнер 2 „стартовая” фаза защиты „крюком” – перетягивание с переходом на „верх”;
- партнер 1 „победная” фаза „ломом”, переход на „крюк”, партнер 2 – „стартовая” фаза защиты „крюком” – перетягивание;
- партнер 1 „победная” фаза „прогибом”, партнер 2 „стартовая” фаза защиты „полумесяцем” – перетягивание и дожатие через „верх”.

#### **Срыв захвата:**

- партнер 1 движение „верхом”, партнер 2 – срыв захвата способом „вперед”;
- партнер 1 движение „верхом”, партнер 2 – срыв захвата способом „через верх”.



### **„Старт”. Упражнения в парах с ремнем и без ремня**

Отрабатывание *стартовой фазы* в атакующих технических приемах борьбы с постепенным напряжением к команде „Ready! Go!” и максимальным напряжением с максимальной скоростью на сигнал „Go!”.

„Старт” – с напряжением мышц 40%.

„Удержание” – с напряжением мышц 10%.

- партнер 1 постепенное напряжение „натяжкой” старт „верхом”, партнер 2 – удержание;
- партнер 1 постепенное напряжение „натяжкой” старт „крюком”, партнер 2 – удержание;
- партнер 1 постепенное напряжение „натяжкой” старт „ломом”, партнер 2 – удержание;
- партнер 1 постепенное напряжение „натяжкой” старт „прогибом”, партнер 2 – удержание.

Отрабатывание *стартовой фазы* у защитных технических приемов борьбы с постепенным напряжением к команде „Ready! Go!” и максимальным напряжением с максимальной скоростью на сигнал „Go!”.

„Старт” – с напряжением мышц 40%.

„Удержание” – с напряжением мышц 10%.

- партнер 1 постепенное напряжение „натяжкой” старт „крюком”, партнер 2 – давление в сторону;
- партнер 1 постепенное напряжение „натяжкой” старт „крюком”, партнер 2 – тяга к себе;
- партнер 1 постепенное напряжение „натяжкой” старт „полумесяцем”, партнер 2 – давление в сторону;
- партнер 1 постепенное напряжение „натяжкой” старт „полумесяцем”, партнер 2 – тяга к себе.

На этом этапе совершенствуется „старт” на сигнал „Внимание! Марш!” (Ready! Go!) во все виды основных технических приемов. Выполняются специальные упражнения на развитие двигательной реакции в разных вариантах непредвиденных условий перед началом поединка, а также во время его начала. Контроль и оценка на данном этапе имеет свою специфику. На этапах начального и углубленного разучивания технических приемов оценивалась степень усвоения

структуры технических приемов, а на этом этапе (закрепления и дальнейшего совершенствования) дается оценка всем качественным особенностям выполнения технических приемов борьбы.

В этой теме представлены основные понятия, методы, стадии формирования двигательных навыков, этапы начального и углубленного разучивания, а также этап закрепления и дальнейшего совершенствования, фазы технических приемов борьбы, атакующие и защитные приемы, отработка фаз технических приемов борьбы в парах рассмотрены с целью создания теоретического фундамента для студентов, учителей, преподавателей физического воспитания и тренеров по армспорту. Применение этих знаний в учебно-тренировочном процессе поможет оптимизировать усвоение „школы” армспорта, с помощью которой строится успешная будущая подготовка армспортсменов высокой квалификации.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое метод обучения в армспорте, методический прием, методика обучения?
2. Какие словесные методы используют во время обучения?
3. Какие практические методы используют во время обучения?
4. Охарактеризовать фазы во время формирования двигательных умений и навыков в армспорте.
5. Определить содержание этапа начального разучивания. Какие задачи поставлены на этом этапе?
6. Какие вы знаете фазы атакующих и защитных технических приемов борьбы?
7. Что входит в отработку фаз технических приемов борьбы в парах?
8. Определить содержание этапа углубленного разучивания. Какие задачи поставлены на этом этапе?
9. Определить содержание этапа закрепления и дальнейшего совершенствования. Какие задачи поставлены на этом этапе?
10. Какие методы разучивания фаз атакующих и защитных технических приемов борьбы используются на каждом этапе?

## **Практические задания**

### ***Выполнить***

1. Обучение овладению методами использования слова.
2. Обучение использованию практических методов.
3. Обучение двигательным умениям и навыкам в армспорте (первая фаза, вторая фаза, третья фаза).
4. Обучение осуществлять реализацию задач на этапе начального разучивания (фазы технических приемов борьбы: атакующие приемы, защитные приемы, отработка фаз технических приемов борьбы в парах).
5. Обучение осуществлять реализацию задач на этапе углубленного разучивания.
6. Обучение осуществлять реализацию задач на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования (отработка победной фазы атаки и стартовой фазы защиты, упражнения в парах с ремнем и без ремня).

## **Формы контроля**

1. Экспресс-контроль.
2. Индивидуальное собеседование.
3. Модульно-контрольная работа.
4. Практическое выполнение.

### ТЕМА 3

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО БАЗОВЫМ (ТЕСТОВЫМ) УПРАЖНЕНИЯМ

**Формы организации обучения:** лекция, практическое занятие.

**Интегрирующая дидактическая цель:** ознакомить магистрантов с методами развития силы и сформировать двигательные умения и навыки во время выполнения базовых физических упражнений.

Физическая подготовка армспортсменов предусматривает прежде всего развитие основных физических качеств, которые социально предопределены совокупностью биологических и психических свойств, которые выражают физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовки. *Общая физическая подготовка* в армспорте мало зависит от специфики, и направлена больше на достижение высокой общей работоспособности и всестороннего физического развития. Она обеспечивает общее совершенствование основных физических качеств армспортсменов. В общей физической подготовке применяется широкий круг разнообразных физических упражнений из других видов спорта таких, как: гимнастика, подвижные и спортивные игры, плавание и т. д. ОФП является фундаментальной базой для последующего совершенствования физических качеств армспортсменов. *Специальная физическая подготовка* осуществляется с помощью специальных и специфических физических упражнений и отдельных движений. Она направлена на развитие физических качеств, необходимых для специализированной подготовленности армспортсменов. Главным условием подбора упражнений является их подобие к элементам, частям или приемам борьбы.

Для того, чтобы иметь успех в армспорте необходимо быть физически всесторонне развитым армспортсменом, то есть должны быть комплексно и равномерно развиты двигательные

качества. Двигательные качества разделяются на: выносливость, силу, скорость, ловкость и гибкость (подвижность в суставах). Однако, в каждом возрастном периоде развитие двигательных качеств происходит неравномерно: гибкость лучше развивается в детстве, скорость и ловкость больше развиваются в подростковом и юношеском возрасте, выносливость и сила в более позднем возрасте [25]. Но это не является препятствием для того, чтобы эти двигательные качества развивать в любом возрасте для занятий армспортом. Много желающих заниматься армспортом до этого уже получили определенную силовую, скоростную, двигательную подготовку, а также подготовку выносливости, ловкости, гибкости в других видах спорта. Занимаясь одним или двумя-тремя видами спорта, двигательные качества в процессе развития оказывают друг на друга определенное влияние, и выражаются в *переносе двигательных качеств*. Этот перенос имеет две разновидности: а) двигательное качество, которое было развитым благодаря выполнению некоторого физического упражнения в определенном виде спорта, переносится на выполнение других физических упражнений в армспорте (сила, развитая в тяжелой атлетике способствует достижению результатов и в армспорте); б) позитивное или негативное взаимовлияние двух или более двигательных качеств. Негативное взаимовлияние может проявляться, когда из-за развития силы может уменьшиться скорость. Позитивное взаимовлияние может проявляться так, что благодаря развитию выносливости может увеличиться сила. В первую очередь, рассмотрим **методы развития силы**.

Метод повторных усилий. В армспорте двигательные качества армспортсменов очень тесно связаны с их волевыми качествами. Без настойчивости и выдержки трудно проявлять силу и выносливость, без смекалки – ловкость. Силовая подготовка спортсменов в армспорте – сложный, многофакторный и специализированный процесс, потому для развития силы используются такие средства, которые адекватны режиму работы двигательного аппарата в условиях тренировочного процесса. Упражнения выполняются с привычной скоростью без нагрузки, с нагрузкой или с преодолением сопротивления партнера до явной усталости тех мышц, которые

выполняют основную работу. Повторять упражнения следует не больше 10 – 12 раз, выполнение упражнений до 20 – 25 раз и более влияет на силовую выносливость, а не на силу. Если возможно выполнение упражнений свыше 10 – 12 раз, необходимо их усложнить. Упражнение нужно выполнять до отказа, потому что наибольшее тренировочное влияние имеют последние повторения. Этот метод отличается большими энергозатратами, потому что выполняется большая по объему работа. Рассмотрим четыре метода развития силы по О. Худолію в преломлении к армспорту: а) метод максимальных усилий, б) метод динамических усилий, в) метод изометрических усилий, г) комбинированный метод [32].

*Метод максимальных усилий.* При развитии силы данным методом применяются такие нагрузки, чтобы упражнение можно было выполнить не более 2 – 3 раз. Преимуществом этого метода является уменьшение времени тренировки и объема работы, которая выполняется. Для метода характерно ограниченное количество подъемов в одном подходе и количество подходов.

*Метод динамических усилий.* В данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет выполнения упражнений с максимальной скоростью. Прекращать упражнение стоит тогда, когда наступает замедление скорости выполнения. При таком выполнении упражнений повышается уровень развития скоростной силы. Количество повторений в скоростно-силовом задании может быть определено на основе анализа изменения времени выполнения повторений.

*Метод изометрических усилий.* В упражнениях, которые рассматривались выше, максимальное напряжение достигается лишь в отдельные моменты движения. А в упражнениях, которые выполняются в изометрическом режиме, можно сохранять напряжение сравнительно длительное время. Для этого применяются статические упражнения, а также динамические с остановками и удержанием статических положений 5 – 6 с. Следовательно, выбирая специфические положения тела для изометрических упражнений, следует или давать на одну и ту же мышечную группу несколько упражнений при разных углах в суставах, или находить положения, соответствующие наиболее

тяжелым моментам во время проведения технических приемов борьбы.

*Комбинированный метод.* Этот метод развития силы является сочетанием нескольких – при использовании только одного метода сила увеличивается недостаточно или совсем прекращается ее рост. Методы максимальных и изометрических усилий не рекомендуется применять отдельно во время занятий со спортсменами, а в сочетании с другими – они могут с успехом применяться. В комбинированном методе практически применяются все вышеупомянутые методы развития силы для одних и тех же мышц, и выполняются они по круговой системе.

*Первыми* выполняются упражнения методом динамических усилий (максимально быстрые движения с преодолением небольшого веса, или выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью).

*Вторыми* – упражнения с максимальными усилиями, то есть, упражнения, выполнение которых возможно не более 2 – 3 раз.

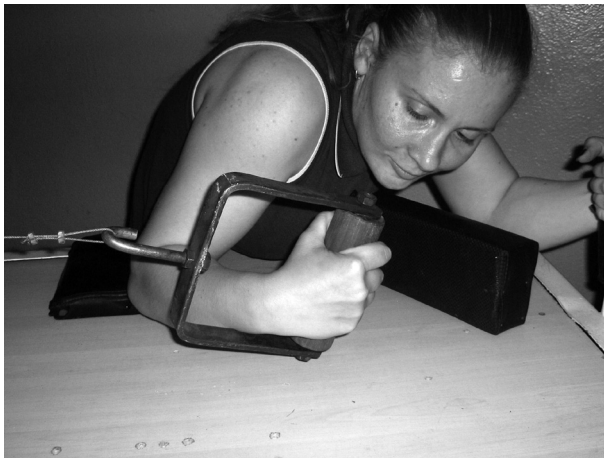
*Третьими* – упражнения методом изометрических усилий (это статические и динамические упражнения с остановками и удержанием статических положений в каждой из них 5 – 6 с).

*Четвертыми* – упражнения методом повторных усилий. Это упражнения, которые выполняются до отказа, но так, чтобы возможность повторения была не больше 10 – 12 раз [32].

Далее рассмотрим базовые (тестовые) упражнения, которые являются фундаментальными упражнениями в армспорте. Благодаря им развиваются необходимые двигательные качества армспортсменов. Каждое подобранное базовое (тестовое) упражнение для учебно-тренировочного процесса должно быть использовано с целью создания соответствующего фундамента физической подготовленности армспортсменов. При выполнении этих упражнений не стоит ожидать быстрых высоких результатов, а лишь при их помощи создавать необходимые предпосылки для последующего приобретения соответствующего уровня физической подготовленности армспортсменов для участия в соревнованиях. Базовые (тестовые) упражнения представлены на фото 63 – 77.



а



б

*Фото 63. Упражнение для локтевого сустава (в сторону)*

Упражнение для локтевого сустава в сторону выполняется так, чтобы плечи были параллельно столу. Угол между предплечьем и плечом должен составлять  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ .





а



б

*Фото 64. Упражнение для локтевого сустава с поворотом туловища на 45°*

Упражнение для локтевого сустава под 45° выполняется так, чтобы плечи были повернуты на 45° относительно стола. Угол между предплечьем и плечом должен составлять 45° – 90°.



а



б

Фото 65. Упражнение для трехглавой мышцы плеча (французский жим)



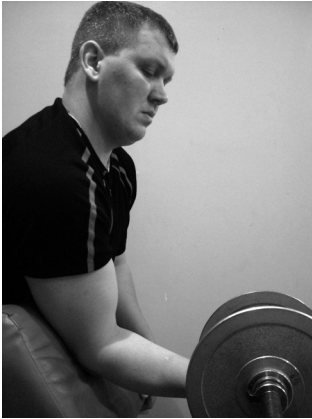
а



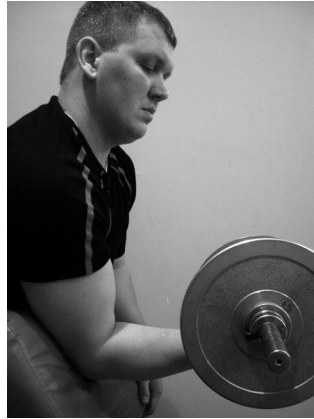
б

Фото 66. Упражнение для трехглавой мышцы плеча – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Упражнение для трехглавой мышцы плеча выполняется так, чтобы угол между предплечьем и плечом составлял  $80^\circ - 90^\circ$ .



а



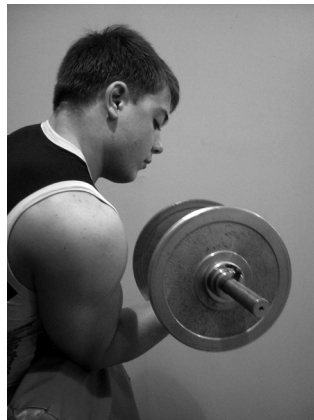
б

Фото 67. Упражнение для двуглавой мышцы плеча – (опускание и поднятие гантели от  $110^\circ$  до  $90^\circ$ )

Упражнение для двуглавой мышцы плеча от  $110^\circ$  до  $90^\circ$  выполняется так, чтобы плечо было перпендикулярно полу.



а



б

Фото 68. Упражнение для двуглавой мышцы плеча (опускание и поднятие гантели от  $90^\circ$  до  $45^\circ$ )

Упражнение для двуглавой мышцы плеча от  $90^\circ$  до  $45^\circ$  выполняется так, чтобы плечо было перпендикулярно полу.



а



б

Фото 69. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (опускание и поднятие гантели от  $110^\circ$  до  $90^\circ$ )

Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья от  $110^\circ$  до  $90^\circ$  выполняется так, чтобы плечо было перпендикулярно полу.



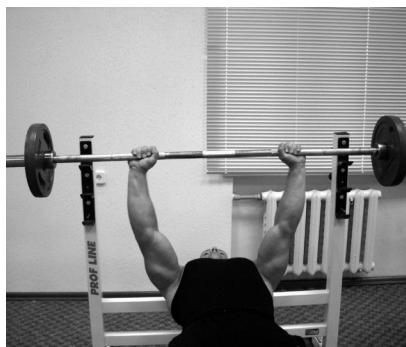
а



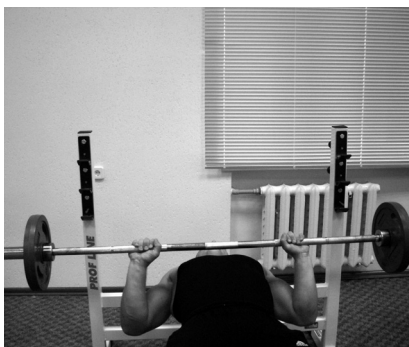
б

Фото 70. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (опускание и поднятие гантели от  $90^\circ$  до  $45^\circ$ )

Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья от  $90^\circ$  до  $45^\circ$  выполняется так, чтобы плечо было перпендикулярно полу.



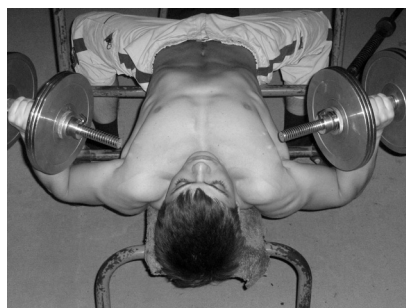
а



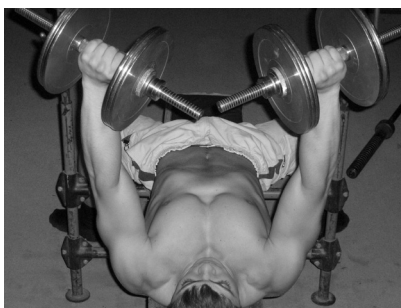
б

*Фото 71. Упражнение для грудных мышц (жим, лежа)*

Упражнение для грудных мышц необходимо выполнять так, чтобы гриф касался грудных мышц. Руки, при опускании штанги, не отводить ни вперед ни назад.



а



б

*Фото 72. Упражнение для грудных мышц (разведение и сводка рук, лежа)*

Упражнение для грудных мышц необходимо выполнять так, чтобы гантели были на уровне плеч. При опускании гантелей руки не отводить ни вперед ни назад.



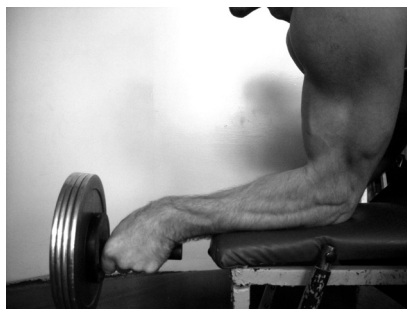
а



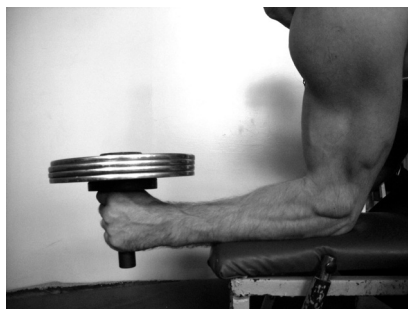
б

*Фото 73. Упражнение для широчайшей мышцы спины (подтягивание на одной руке)*

Упражнение для широчайшей мышцы спины – подтягивания на одной руке от  $90^\circ$  до  $45^\circ$  необходимо выполнять так, чтобы при подтягивании сохранять выбранный угол между предплечьем и плечом.



а



б

*Фото 74. Упражнение для мышц предплечья: короткого разгибателя большого пальца кисти и длинной мышцы, которая отводит большой палец кисти („опускание” и „поднимание” гантели в полупронированном положении предплечья)*

Упражнение для мышц предплечья в полупронированном положении предплечья выполняется так, чтобы кисть не была отведена ни вправо, ни влево, а находилась по центру.



а



б

*Фото 75. Упражнение для мышц предплечья: лучевого и локтевого сгибателей запястья („опускание” и „поднятие” гантели в супинированном положении предплечья)*

Упражнение для мышц предплечья в супинированном положении предплечья выполняется так, чтобы кисть не была отведена ни вправо, ни влево, а была по центру. На пальцы гантель опускать не следует.



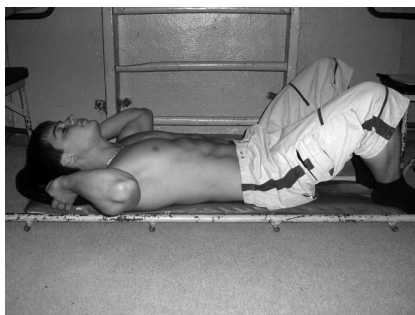
а



б

*Фото 76. Упражнение для мышц пальцев рук: поверхностного сгибателя пальцев, короткого сгибателя мизинца, лучевого и локтевого сгибателей запястья („опускание” и „поднимание” штанги, руки позади)*

Упражнение для мышц пальцев рук необходимо выполнять так, чтобы при поднятии штанги пальцами также сгибалась кисть в лучезапястном суставе.



а



б

*Фото 77. Упражнение для прямой мышцы живота*

Упражнение для прямой мышцы живота необходимо выполнять так, чтобы при поднятии туловище было по отношению к полу от 50° до 45°.



Для более удобного восприятия базовые тестовые упражнения представлены на рис. 3.

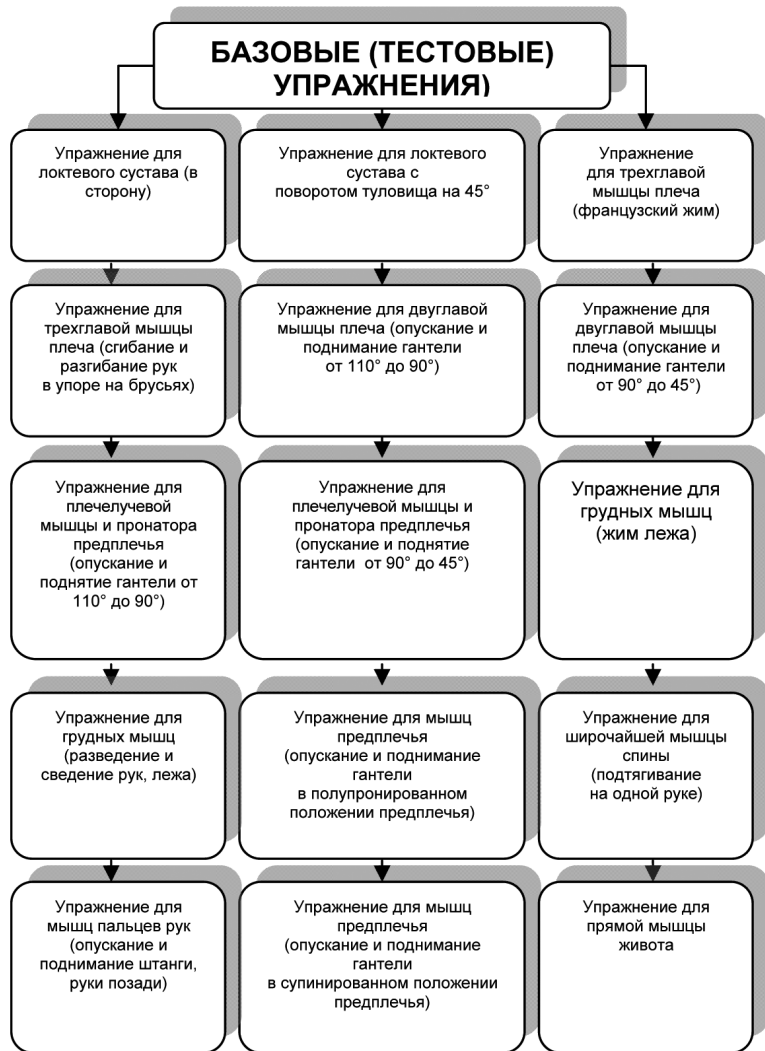


Рис. 3. Базовые (тестовые) упражнения в армспорте

Далее рассмотрим развитие физических качеств (*выносливость, сила, скорость*) через призму базовых (тестовых) упражнений. Каждый пример упражнения, направленный на развитие конкретного качества, будет подан в одном алгоритме выполнения, используя повторы, для более удобного восприятия. Отдельно рассмотрим *ловкость и гибкость*. Начнем с выносливости.

**Выносливость** – это способность человека долговременно выполнять работу без снижения ее эффективности [25, с. 156].

Термин „выносливость”, по мнению Д. Вилмора и Д. Костилла, характеризует два отдельных, но взаимосвязанных понятия – мышечная выносливость и кардиореспираторная выносливость [5]. Мышечная выносливость характеризует возможности отдельных мышц в отличие от кардиореспираторной выносливости, которая характеризует всю систему и организм в целом и связана со способностью организма выдерживать ритмичную нагрузку в циклических видах спорта (плавание, велоспорт и т. д.). Армспорт является ациклическим видом спорта, поэтому в нем имеет место развитие разных видов выносливости, в первую очередь, мышечной.

Рассмотрим по Т. Ротерс общую выносливость, как базовую, и специальную выносливость [25, с. 158 – 162] по базовым (тестовым) упражнениям.

### **Развитие выносливости по базовым (тестовым) упражнениям**

**Общая выносливость.** При развитии общей выносливости в армспорте рекомендуется бег на длинные дистанции (3 – 6 км) в медленном и среднем темпе для хорошей работоспособности сердечно-сосудистой системы во время тренировочного процесса, где используются упражнения на скоростно-силовую подготовку, динамическую и статическую выносливость, а также спортивные игры.

**К специальной выносливости относятся:**

1. Скоростная выносливость.
2. Силовая выносливость (динамическая, статическая)
3. Координационная выносливость.

## СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

### Упражнения для локтевого сустава (в сторону).

Для выполнения упражнений берется вес около 40% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются с большой скоростью, но с низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития скоростной выносливости необходимо выполнять упражнения от 15 до 20 раз за определенное время.

*Пример. Упражнение для локтевого сустава (в сторону).*  
Выполнить 15 раз.

1. Отведенное время – 30 секунд.
2. Начинать упражнение в среднем темпе.
3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.
4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.
5. Перерыв в промежутках 1 секунда.

*Пример. Упражнение для локтевого сустава (45°).* Выполнить 17 раз.

1. Отведенное время – 25 секунд.
2. Начинать упражнение в среднем темпе.
3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.
4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.
5. Перерыв в промежутках 1 секунда.

**Упражнения для грудных мышц (жим, лежа, сведение и разведение рук).**

Для выполнения упражнений берется вес около 50% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются с большой скоростью, но с низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития скоростной выносливости необходимо выполнять упражнения от 15 до 20 раз за определенное время.

*Пример. Упражнения для грудных мышц (жим, лежа).*  
Выполнить 15 раз.

1. Отведенное время – 30 секунд.
2. Начинать упражнение в среднем темпе.
3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.

4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.
5. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для грудных мышц (сведение и разведение рук). Выполнить 20 раз.*

1. Отведенное время – 25 секунд.
2. Начинать упражнение в среднем темпе.
3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.
4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.
5. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для трехглавой мышцы плеча (французский жим, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях).**

Для выполнения упражнений берется вес около 40% от максимального веса (100%). При сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях используется собственный вес. Упражнения выполняются с большой скоростью, но низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития скоростной выносливости необходимо выполнять упражнения от 15 до 20 раз за определенное время.

*Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (французский жим). Выполнить 15 раз.*

1. Отведенное время – 25 секунд.
2. Начинать упражнение в среднем темпе.
3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.

4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.

5. Перерыв в промежутках 0,5 секунд.

*Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях). Выполнить 25 раз.*

1. Отведенное время – 30 секунд.
2. Начинать упражнение в среднем темпе.
3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.
4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.
5. Перерыв в промежутках 0,5 секунд.

**Упражнения для широчайшей мышцы спины** (*подтягивание груза, стоя в наклоне, вис на одной руке – угол 45°, 90°*).

Для выполнения упражнений берется вес около 50% от максимального веса (100%). При подтягивании на перекладине используется собственный вес. Упражнения выполняются с большой скоростью, но с низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития скоростной выносливости необходимо выполнять упражнения от 15 до 20 раз за определенное время.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины (подтягивание груза, стоя в наклоне).* Выполнить 15 раз.

1. Отведенное время – 25 секунд.
2. Начинать упражнение в среднем темпе.
3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.
4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.
5. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины (подтягивание на одной руке – от 90° до 45°).* Выполнить 10 раз.

1. Отведенное время – 20 секунд.
2. Начинать упражнение в среднем темпе.
3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.
4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.
5. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для двуглавой мышцы плеча** (*опускание до 110° и поднятие до 90°, опускание до 90° и поднятие до 45°*).

Для выполнения упражнений берется вес около 50% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются с большой скоростью, но низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития скоростной выносливости необходимо выполнять упражнения от 15 до 20 раз за определенное время.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча (опускание до 110° и поднятие до 90°).* Выполнить 15 раз.

1. Отведенное время – 25 секунд.
2. Начинать упражнение в среднем темпе.

3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.

4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.

5. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча (опускание до 90° и поднимание до 45°). Выполнить 20 раз.*

1. Отведенное время – 25 секунд.

2. Начинать упражнение в среднем темпе.

3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.

4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.

5. Перерыв в промежутках 0,5 секунд.

**Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья** („выкрут” с ремнем. Опускание до 110°, поднимание до 90°, „выкрут” с ремнем. Опускание до 90°, поднимание до 45°, пронация).

Для выполнения упражнений берется вес около 50% от максимального веса (100%). Для круглого пронатора предплечья – 40% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются с большой скоростью, но низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития скоростной выносливости необходимо выполнять упражнения от 15 до 20 раз за определенное время.

*Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья* („выкрут” с ремнем. Опускание до 110°, поднимание до 90°). Выполнить 20 раз.

1. Отведенное время – 25 секунд.

2. Начинать упражнение в среднем темпе.

3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.

4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.

5. Перерыв в промежутках 0,5 секунд.

*Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья* („выкрут” с ремнем. Опускание до 90°, поднимание до 45°). Выполнить 20 раз.

1. Отведенное время – 25 секунд.

2. Начинать упражнение в среднем темпе.

3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.

4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.

5. Перерыв в промежутках 0,5 секунд.

**Упражнения для мышц предплечья** (*поднимание и опускание в полупронированном положении, поднимание и опускание в супинированном положении, пронация*). Для выполнения упражнений берется вес около 50% от максимального веса (100%). С использованием круглого и квадратного пронаторов предплечья 40% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются с большой скоростью, но низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития скоростной выносливости необходимо выполнять упражнения от 15 до 20 раз за определенное время.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (поднимание и опускание в полупронированном положении)*. Выполнить 20 раз.

1. Отведенное время – 20 секунд.

2. Начинать упражнение в среднем темпе.

3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.

4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.

5. Перерыв в промежутках 0,5 секунд.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (поднимание и опускание в супинированном положении)*. Выполнить 20 раз.

1. Отведенное время – 20 секунд.

2. Начинать упражнение в среднем темпе

3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.

4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.

5. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (пронация)*. Выполнить 20 раз.

1. Отведенное время – 20 секунд.

2. Начинать упражнение в среднем темпе.

3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.

4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.

5. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для мышц пальцев рук** (*поднимание и опускание штанги, руки позади*).

Для выполнения упражнений берется вес около 60% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются с большой скоростью, но низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития скоростной выносливости необходимо выполнять упражнения от 15 до 20 раз за определенное время.

**Пример. Упражнения для мышц пальцев рук** (*поднимание и опускание штанги, руки позади*). Выполнить 15 раз.

1. Отведенное время – 20 секунд.
2. Начинать упражнение в среднем темпе.
3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.
4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.
5. Перерыв в промежутках 0,5 секунд.

**Упражнения для прямой мышцы живота** (*«нижний пресс», «верхний пресс»*).

Для выполнения упражнений используется собственный вес. Упражнения выполняются с большой скоростью, но низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития скоростной выносливости необходимо выполнять упражнения от 15 до 20 раз за определенное время.

**Пример. Упражнения для прямой мышцы живота** (*«нижний пресс»*). Выполнить 20 раз.

1. Отведенное время – 25 секунд.
2. Начинать упражнение в среднем темпе.
3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.
4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.
5. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Пример. Упражнения для прямой мышцы живота** (*«верхний пресс»*). Выполнить 20 раз.

1. Отведенное время – 15 секунд.
2. Начинать упражнение в среднем темпе.
3. Середина выполнения упражнения в максимально быстром темпе.
4. Конец выполнения упражнения в быстром темпе.
5. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.



## **Отрабатывание скоростной выносливости в парах с ремнем и без ремня**

Выполнять каждый технический прием борьбы в каждой фазе и при выполнении целого движения 5 раз с сопротивлением партнера 50% за 10 сек. Приемы выполняются с большой скоростью, но низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.).

### **Атакующие приемы борьбы**

#### **„ВЕРХ”**

1. Партнер 1 движение „верхом” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „верхом” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

#### **„КРЮК”**

##### ***Вариант 1***

1. Партнер 1 движение „крюком” к себе от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „крюком” к себе от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

##### ***Вариант 2***

1. Партнер 1 движение „крюком” в сторону от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „крюком” в сторону от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

##### ***Вариант 3***

1. Партнер 1 движение „крюком” вперед от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „крюком” вперед от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

### **„ЛОМ”**

1. Партнер 1 движение „ломом” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „ломом” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

### **„ПРОГИБ”**

1. Партнер 1 движение „прогибом” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „прогибом” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

## **Защитные приемы борьбы**

### **„КРЮК”**

1. Партнер 1 движение „крюком” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение „крюком” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

### **„ПОЛУМЕСЯЦ”**

1. Партнер 1 движение „полумесяцем” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение „полумесяцем” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

## **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ**

### *Динамическая выносливость*

#### **Упражнения для локтевого сустава (в сторону, 45°).**

Для выполнения упражнений берется вес около 30% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития динамической

выносливости необходимо выполнять упражнения 20 – 30 раз до искривления движения.

*Пример. Упражнение для локтевого (сустава в сторону).*

1. Выполнить 30 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунду.

*Пример. Упражнение для локтевого сустава (45°).*

1. Выполнить 25 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

**Упражнения для грудных мышц** (*жим, лежа, сведение и разведение рук*).

Для выполнения упражнений берется вес около 30% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития динамической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 30 раз до искривления движения.

*Пример. Упражнения для грудных мышц (жим, лежа).*

1. Выполнить 30 раз.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для грудных мышц (сведение и разведение рук).*

1. Выполнить 20 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

**Упражнения для трехглавой мышцы плеча** (*французский жим, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях*). Для выполнения упражнений берется вес около 30% от максимального веса (100%). Для развития динамической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 30 раз до искривления движения. Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой.

*Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (французский жим).*

1. Выполнить 25 раз.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях).*

1. Выполнить 25 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

**Упражнения для широчайшей мышцы спины** (*подтягивание груза, стоя в наклоне, вис на одной руке – 45°, 90°*).

Для выполнения упражнений берется вес около 30% от максимального веса (100%). При подтягивании на перекладине используется собственный вес. Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития динамической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 30 раз до искривления движения.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины (подтягивание груза, стоя в наклоне).*

1. Выполнить 25 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины (подтягивание на одной руке – от 90° к 45°).*

1. Выполнить 20 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

**Упражнения для двуглавой мышцы плеча** (*опускание до 110° и поднимание до 90°, опускание до 90° и поднимание до 45°*).

Для выполнения упражнений берется вес около 30% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития динамической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 30 раз до искривления движения.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча (опускание до 110° и поднимание до 90°).*

1. Выполнить 20 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча (опускание до 90° и поднимание до 45°).*

1. Выполнить 20 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

**Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья** (*Опускание до 110°, поднимание до 90°, опускание до 90° и поднимание до 45°, пронация с ремнем*).

Во время выполнения упражнений берется вес около 30% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития динамической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 30 раз до искривления движения.

*Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (опускание до 110°, поднимание до 90°).*

1. Выполнить 25 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

*Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (опускание до 90° поднимание до 45°).*

1. Выполнить 30 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

**Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (пронация с ремнем).**

1. Выполнить 25 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

**Упражнения для мышц предплечья (поднимание и опускание в полупронированном положении, поднимание и опускание в супинированном положении, пронация).**

Для выполнения упражнений берется вес около 30% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития динамической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 30 раз до искривления движения.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (поднимание и опускание в полупронированном положении).*

1. Выполнить 25 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (поднимание и опускание в супинированном положении).*

1. Выполнить 25 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (пронация).*

1. Выполнить 20 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

**Упражнения для мышц пальцев рук (поднимание и опускание штанги, руки позади).**

Для выполнения упражнений берется вес около 30% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития динамической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 30 раз до искривления движения.

*Пример. Упражнения для мышц пальцев рук (поднимание и опускание штанги, руки позади).*

1. Выполнить 25 раз.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для прямой мышцы живота («нижний пресс», «верхний пресс»).**

Для выполнения упражнений используется собственный вес. Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития динамической выносливости брюшного пресса необходимо выполнять количество повторений от 30 – 60 раз до 120 повторений.

*Пример. Упражнения для прямой мышцы живота («нижний пресс»).*

1. Выполнить 60 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

*Пример. Упражнения для прямой мышцы живота («верхний пресс»).*

1. Выполнить 30 раз.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

### **Отрабатывание силовой выносливости в парах с ремнем и без ремня**

Выполнять каждый технический прием борьбы 20 раз с сопротивлением партнера 50%. Приемы выполняются со средней скоростью и средней частотой. Рассмотрим 4 атакующих и 4 защитных приема.

## Атакующие приемы борьбы

### „ВЕРХ”

1. Партнер 1 движение „верхом” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „верхом” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

### „КРЮК”

#### *Вариант 1*

1. Партнер 1 движение „крюком” к себе от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „крюком” к себе от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

#### *Вариант 2*

1. Партнер 1 движение „крюком” в сторону от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „крюком” в сторону от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

#### *Вариант 3*

1. Партнер 1 движение „крюком” вперед от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „крюком” вперед от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

### „ЛОМ”

1. Партнер 1 движение „ломом” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „ломом” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

### **„ПРОГИБ”**

1. Партнер 1 движение „прогибом” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 движение „прогибом” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

### **Защитные приемы борьбы**

#### **„КРЮК (ПЛМ) НА ПЛЕЧЕЛУЧЕВУЮ МЫШЦУ”**

1. Партнер 1 движение „крюком” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение „крюком” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

#### **„КРЮК (ЛС) ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ”**

1. Партнер 1 движение „крюком” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение „крюком” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

#### **„ПОЛУМЕСЯЦ НА СЕБЯ В СТОРОНУ”**

1. Партнер 1 движение „полумесяцем” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение „полумесяцем” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

#### **„ПОЛУМЕСЯЦ НА СЕБЯ ПО ЦЕНТРУ”**

1. Партнер 1 движение „полумесяцем” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение „полумесяцем” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

#### *Статическая выносливость*

**Упражнения для локтевого сустава (в сторону, 45°).**

Для выполнения упражнений берется вес около 40 – 50%



от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (80 – 90° между предплечьем и плечом). Для развития статической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 40 секунд.

*Пример. Упражнение для локтевого сустава (в сторону).*

1. Начинать упражнение желательнее с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 30 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательнее с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнение для локтевого сустава (45°).*

1. Начинать упражнение желательнее с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 30 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательнее с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

**Упражнения для грудных мышц (жим, лежа, сведение и разведение рук).**

Для выполнения упражнений берется вес около 40 – 50% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (плечи параллельно столу). Для развития статической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 40 секунд.

*Пример. Упражнения для грудных мышц (жим, лежа).*

1. Начинать упражнение желательнее с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 30 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательнее с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнения для грудных мышц (разведение и сведение рук).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

**Упражнения для трехглавой мышцы плеча (французский жим, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях).**

Для выполнения упражнений используется как собственный вес, так и отягощение около 40 – 50%. Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и определенном рабочем углом (между предплечьем и плечом 80 – 90°). Для развития статической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 40 секунд.

*Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (французский жим).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 30 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях).* Упражнение выполняется с отягощением около 10 – 30% от собственного веса (угол между предплечьем и плечом 80 – 90°).

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 30 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

**Упражнения для самой широкой мышцы спины** (*подтягивание груза, стоя в наклоне, вис на одной руке – 90°*).

Для выполнения упражнений берется вес около 40% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (80 – 90°). Для развития статической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 40 секунд.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины* (*подтягивание груза, стоя в наклоне*).

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 30 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины* (*вис на одной руке – 90°*). Желательно взять отягощение около 10% от собственного веса.

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 30 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

**Упражнения для двуглавой мышцы плеча** (*удержание груза на 90°, удержание груза на 45°*).

Для выполнения упражнений берется вес около 40 – 50% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом. Для развития статической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 40 секунд.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча* (*удержание груза на 90°*).

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.

2. Отведенное время – 30 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.

4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча (удержание груза на 45°).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.

2. Отведенное время – 10 секунд.

3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.

4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

**Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья** (удержание груза на 90°, удержание груза на 45°). Для выполнения упражнений берется вес около 40 – 50% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом. Для развития статической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 40 секунд.

*Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (удержание груза на 90°).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.

2. Отведенное время – 30 секунд.

3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.

4. В конце выполнения упражнения необходимо вместе с партнером повернуть вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (удержание груза на 45°).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, что поддерживает вес.

2. Отведенное время – 30 секунд.

3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за

сохранением избранного угла.

4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

**Упражнения для мышц предплечья** (*удержание груза в полупронированном положении предплечья на опоре (стол), удержание груза в супинированном положении предплечья на опоре (стол).*)

Для выполнения упражнений берется вес около 40 – 50% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом. Для развития статической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 40 секунд.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (удержание груза в полупронированном положении предплечья 130° от плеча на опоре (стол, стул).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, что поддерживает вес.

2. Отведенное время – 30 секунд.

3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.

4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (удержание груза в супинированном положении предплечья 130° от плеча на опоре (стол).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, что поддерживает вес.

2. Отведенное время – 30 секунд.

3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.

4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

**Упражнения для мышц пальцев рук** (*удержание штанги, руки позади).*

Для выполнения упражнений берется вес около 80 – 90% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без

движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом. Для развития статической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 40 секунд.

*Пример. Упражнения для мышц пальцев рук (удержание штанги, руки позади).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 30 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

**Упражнения для прямой мышцы живота («нижний пресс», «верхний пресс»).** Для выполнения упражнений используется как собственный вес, так и отягощения. Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом. Для развития статической выносливости необходимо выполнять упражнения от 20 до 40 секунд.

*Пример. Упражнения для прямой мышцы живота (нижний пресс).* Вис углом на поперечине. Упражнение выполняется как с отягощением, так и без него.

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 30 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнения для прямой мышцы живота («верхний пресс»).*

1. Берется дополнительный вес 5, 10, 15, 20, 25 кг и т. д. и заводим за голову, держим в положении  $45^\circ$  относительно пола.
2. Отведенное время – 30 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

## **Отрабатывание статической выносливости в парах с ремнем и без ремня**

Выполнять каждый технический прием борьбы в каждой фазе 10 секунд с сопротивлением партнера 50%. Приемы выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (80 – 90° между предплечьем и плечом). Рассмотрим 4 атакующих и 4 защитных приема.

### **Атакующие приемы борьбы**

#### **„ВЕРХ”**

1. Партнер 1 статическое положение „верхом” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 статическое положение „верхом,, от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.

#### **„КРЮК”**

##### ***Вариант 1***

1. Партнер 1 статическое положение „крюком” к себе от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 статическое положение „крюком” к себе от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.

##### ***Вариант 2***

1. Партнер 1 статическое положение „крюком” в сторону от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 статическое положение „крюком” в сторону от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.

##### ***Вариант 3***

1. Партнер 1 статическое положение „крюком” вперед от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 статическое положение „крюком” вперед от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.

#### **„ЛОМ”**

1. Партнер 1 статическое положение „ломом” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 статическое положение „ломом” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.

### **„ПРОГИБ”**

1. Партнер 1 статическое положение „прогибом” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 статическое положение „прогибом” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.

### **Защитные приемы борьбы**

#### **„КРЮК (ППМ) НА ПЛЕЧЕЛУЧЕВУЮ МЫШЦУ”**

1. Партнер 1 статическое положение „крюком” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 статическое положение „крюком” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.

#### **„КРЮК (ЛС) ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ”**

1. Партнер 1 статическое положение „крюком” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 статическое положение „крюком” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.

#### **„ПОЛУМЕСЯЦ НА СЕБЯ В СТОРОНУ”**

1. Партнер 1 статическое положение „полумесяцем” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 статическое положение „полумесяцем” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.

#### **„ПОЛУМЕСЯЦ НА СЕБЯ ПО ЦЕНТРУ”**

1. Партнер 1 статическое положение „полумесяцем” от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 статическое положение „полумесяцем” от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.

### **КООРДИНАЦИОННАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ**

В армспорте этот вид выносливости характеризуется способностью длительно и эффективно выполнять сложные по координации двигательные действия. К этим действиям относятся разные виды технических приемов борьбы в разнообразном



соединении при длительном поединке.

Координационная выносливость проявляется тогда, когда необходимо вовремя поединка переключиться с одного технического приема на другой. В армспорте не всегда бывают поединки быстротекущими. Чаще всего они продолжаются до 1 минуты и больше 1 минуты. Такие поединки называются „затяжными”. Именно в таких поединках проявляется координационная выносливость. Спортсмен переходит от атакующих к защитным действиям и наоборот, по 2 – 3 и более раз за поединок.

### **Отрабатывание координационной выносливости в парах с ремнем и без ремня**

Выполнять переход каждого технического приема борьбы в каждой фазе 10 раз с сопротивлением партнера 50%. Переход от приема к приему выполняются со средней скоростью и средней частотой. Рассмотрим 4 атакующих и 4 защитных приема.

#### **Атакующие приемы борьбы**

##### **„ВЕРХ”**

1. Партнер 1 движение „верхом” от стартового положения к фазе 2, с переходом на „крюк”, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 статическое положение „верхом” от фазы 2 к фазе 3, с переходом на „крюк”, партнер 2 – сопротивление.

##### **„КРЮК”**

###### ***Вариант 1***

1. Партнер 1 движение „крюком” к себе от стартового положения к фазе 2, с переходом на „верх”, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 статическое положение „крюком” к себе от фазы 2 к фазе 3, с переходом на „верх”, партнер 2 – сопротивление.

###### ***Вариант 2***

1. Партнер 1 статическое положение „крюком” в сторону от стартового положения к фазе 2, с переходом на „верх”, партнер 2 – сопротивление.
2. Партнер 1 статическое положение „крюком” в сторону от

фазы 2 к фазе 3, с переходом на „верх”, партнер 2 – сопротивление.

### **Вариант 3**

1. Партнер 1 статическое положение „крюком” вперед от стартового положения к фазе 2, с переходом на „верх”, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 статическое положение „крюком” вперед от фазы 2 к фазе 3, с переходом на „верх”, партнер 2 – сопротивление.

### **„ЛОМ”**

1. Партнер 1 статическое положение „ломом” от стартового положения к фазе 2, с переходом на „верх”, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 статическое положение „ломом” от фазы 2 к фазе 3, с переходом на „верх”, партнер 2 – сопротивление.

### **„ПРОГИБ”**

1. Партнер 1 статическое положение „прогибом” от стартового положения к фазе 2, с переходом на „верх”, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 статическое положение „прогибом” от фазы 2 к фазе 3, с переходом на „верх”, партнер 2 – сопротивление.

## **Защитные приемы борьбы**

### **„КРЮК (ППМ)**

#### **НА ПЛЕЧЕЛУЧЕВУЮ МЫШЦУ”**

1. Партнер 1 движение „крюком” от стартового положения к фазе 2, с переходом на „верх”, партнер 2 – давление.

2. Партнер 1 движение „крюком” от фазы 2 к фазе 3, с переходом на „верх”, партнер 2 – сопротивление.

### **„КРЮК (ЛС)**

#### **ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ”**

1. Партнер 1 движение „крюком” от стартового положения к фазе 2, с переходом на „верх”, партнер 2 – давление.

2. Партнер 1 движение „крюком” от фазы 2 к фазе 3, с переходом на „верх”, партнер 2 – сопротивление.

### **„ПОЛУМЕСЯЦ НА СЕБЯ В СТОРОНУ”**

1. Партнер 1 движение „полумесяцем” от стартового положения к фазе 2, с переходом на „крюк”, партнер 2 – давление.

2. Партнер 1 статическое положение „полумесяцем” от фазы 2 к фазе 3, с переходом на „крюк”, партнер 2 – сопротивление.

### **„ПОЛУМЕСЯЦ НА СЕБЯ ПО ЦЕНТРУ”**

1. Партнер 1 движение „полумесяцем” от стартового положения к фазе 2, с переходом на „крюк”, партнер 2 – давление.

2. Партнер 1 статическое положение „полумесяцем” от фазы 2 к фазе 3, с переходом на „крюк”, партнер 2 – сопротивление.

Дальше рассмотрим двигательное качество **СИЛА**.

Рассматривая двигательное качество силу, необходимо также рассмотреть понятие „силовое упражнение”. В. Селуянов, российский ученый, специалист по оздоровительной физической культуре, при рассмотрении физиологии силового упражнения, отмечает, что „силовое упражнение представляет собой повторное выполнение действий с относительно низким темпом (1 цикл за 1 – 5 сек.) и значительным внешним сопротивлением (больше 30% от максимального усилия) [26, с. 48 – 49]. Далее ученый доказывает, что „во время выполнения упражнения с интенсивностью 100% максимально произвольной силы (МПС) атлет тратит в мышцах запасы АТФ настолько, что для повторного двигательного действия их может не хватить. Но, если интенсивность снизить до 80%, то спортсмен сможет поднять вес 8 – 12 раз” [26, с. 49]. Продолжая свое мнение о силовых упражнениях, ученый отмечает: „выполнение силового упражнения с интенсивностью 40 – 60% в максимально произвольной силе (МПС) требует выполнения 30 – 50 повторений заданного двигательного действия” [26, с. 50]. Настойчиво ученый доказывает, что в экспериментах было показано, что использование отягощений 40 – 60% максимально произвольной силы (МПС) не дает какого-либо эффекта в росте силы. Во время выполнения упражнения с интенсивностью 70 – 100% максимально произвольной силы (МПС) ведущими является ЦНС и опорно-двигательный аппарат ОДА [26, с. 51]. Также ученый предупреждает, что силовые упражнения могут использовать

в тренировке лишь абсолютно здоровые люди, с артериями без атеросклероза. Все эти теоретические достижения российского ученого необходимы для более глубокого осознания важности научных данных во время развития всех видов силы и проявления силы мышц в разных режимах в учебно-тренировочном процессе.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление с помощью мышечных напряжений. Проявление силы мышц происходит в трех основных режимах: изометрический режим (статический, когда длина мышцы не изменяется), миометрический режим (преодолевающий, когда длина мышцы уменьшается), плиометрический режим (уступающий, когда длина мышцы увеличивается) [25, с. 144]. Сила разделяется на такие виды: а) взрывная сила, б) относительная сила, в) абсолютная сила. Рассмотрим проявление силы мышц в разных режимах по базовым (тестовым) упражнениям.

### **ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ РЕЖИМ**

**Упражнения для локтевого сустава** (*в сторону, 45°*).

Для выполнения упражнений берется вес около 90% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (80 – 90° между предплечьем и плечом). Для развития статики необходимо выполнять упражнение от 5 – 10 секунд.

*Пример. Упражнение для локтевого сустава* (*в сторону*).

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнение для локтевого сустава* (*45°*).

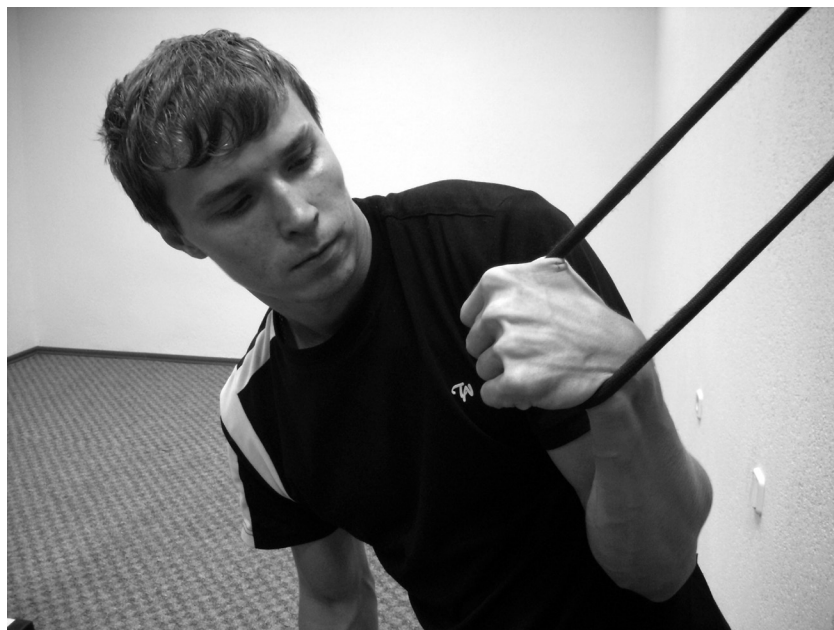
1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.

4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

Для выполнения упражнений используется неподвижная опора, спортивная резина или ремень. Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (80 – 90° между предплечьем и плечом). Для развития статики необходимо выполнять упражнение от 5 – 10 секунд с увеличением давления в опору, ремень или спортивную резину.

*Пример.*

1. Отведенное время – 10 секунд.
2. Напряжение в мышцах должно быть от 80 до 90%.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла и нарастанием собственного давления в опору или ремень.
4. Необходимо медленно закончить выполнение упражнения с постепенным расслаблением мышц и глубоким выдохом.



*а (сверху)*



*б (со стороны)*

*Фото 78. Упражнение для локтевого сустава со спортивной резиной*

**Упражнения для грудных мышц** (*жим, лежа, сведение и разведение рук*).

Для выполнения упражнений берется вес около 90% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (плечи параллельно полу). Для развития статики необходимо выполнять упражнения 5 – 10 секунд.

*Пример. Упражнения для грудных мышц (жим, лежа).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним

возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнения для грудных мышц (разведение и сведение рук).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

**Упражнения для трехглавой мышцы плеча** (*французский жим, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях*).

Для выполнения упражнений используется как собственный вес, так и 70–90% от собственного веса. Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (между предплечьем и плечом 80–90°). Для развития статики необходимо выполнять упражнения 5–10 секунд.

*Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (французский жим).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

**Упражнения для широчайшей мышцы спины** (*подтягивание груза, стоя в наклоне, вис на одной руке – угол 90°*).

Во время выполнения упражнений берется вес около 90% от максимального веса (100%) для подтягивания груза, стоя в наклоне, и 10 – 30% для вися на одной руке – 90°. Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (80 – 90° между предплечьем и плечом). Для развития статики необходимо выполнять упражнения 5 – 10 секунд.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины* (*подтягивание груза, стоя в наклоне*).

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины* (*вис на одной руке – 90°*).

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

Упражнения для двуглавой мышцы плеча (удержание груза на 90°, удержание груза на 45°).

Для выполнения упражнений берется вес около 90% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом. Для развития статики необходимо выполнять упражнения 5 – 10 секунд.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.



2. Отведенное время – 10 секунд.

3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.

4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

Для выполнения упражнений используется неподвижная опора, спортивная резина или ремень. Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (80 – 90° между предплечьем и плечом). Для развития статики необходимо выполнить упражнение от 5 – 10 секунд с увеличением давления в опору, ремень или спортивную резину.



*(сверху)*

*Фото 79. Упражнения для двуглавой мышцы плеча со спортивной резиной (упор в неподвижную опору, ремень или спортивную резину с углом между предплечьем и плечом 90°)*

*Пример.*

1. Отведенное время – 10 секунд.

2. Напряжение в мышцах должно быть от 80 до 90%.

3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла и нарастанием собственного давления в опору или ремень.

4. Необходимо медленно закончить выполнение упражнения с постепенным расслаблением мышц и глубоким дыханием.



*Фото 80. Упражнения для двуглавой мышцы плеча со спортивной резиной (упор в неподвижную опору, ремень или спортивную резину с углом между предплечьем и плечом 45°)*

**Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья** (удержание груза с углом 90°, удержание груза с углом 45° между предплечьем и плечом).

Для выполнения упражнений берется вес около 90% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом. Для развития статики необходимо выполнять упражнение 5 – 10 секунд.

*Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья* (удержание груза с углом 90°).

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.

3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.

4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

**Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (удержание груза с углом 45°).**

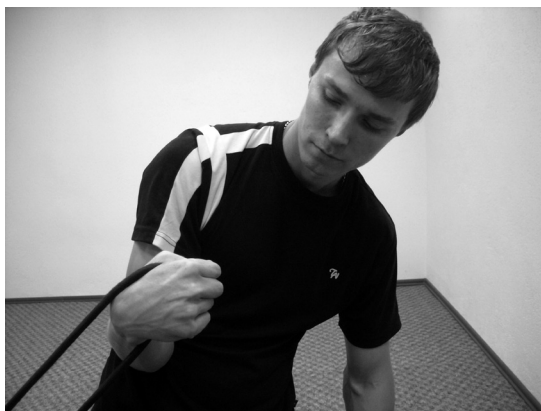
1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.

2. Отведенное время – 10 секунд.

3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.

4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

Для выполнения упражнений так же используется неподвижная опора, спортивная резина или ремень. Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (80 – 90° между предплечьем и плечом). Для развития статики необходимо выполнить упражнение от 5 – 10 секунд с нарастающим давлением в опору, ремень или спортивную резину.



*(снизу с поворотом туловища на 45°)*

*Фото 81. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья со спортивной резиной (упор в неподвижную опору, ремень или спортивную резину с углом 90° между предплечьем и плечом)*

*Пример.*

1. Отведенное время – 10 секунд.
2. Напряжение в мышцах должно быть от 80 до 90%.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла и нарастанием собственного давления в опору или ремень.
4. Необходимо медленно закончить выполнение упражнения с постепенным расслаблением мышц и глубоким дыханием.



*(снизу, фронтально)*

*Фото 82. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья со спортивной резиной (упор в неподвижную опору, ремень или спортивную резину с углом 90° между предплечьем и плечом)*

*Пример.*

1. Отведенное время – 10 секунд.
2. Напряжение в мышцах должно быть от 80 до 90%.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла и нарастанием собственного давления в опору или ремень.
4. Необходимо медленно закончить выполнение упражнения с постепенным расслаблением мышц и глубоким выдохом.

**Упражнения для мышц предплечья** (*удержание груза в полупронированном положении предплечья на опоре (стол, стул), удержание груза в супинированном положении предплечья на опоре (стол, стул).*

Для выполнения упражнений берется вес около 90% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (130° между предплечьем и плечом). Для развития статики необходимо выполнять упражнения 5 – 10 секунд.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (удержание груза в полупронированном положении предплечья на опоре).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (удержание груза в супинированном положении предплечья на опоре).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

Упражнения для мышц пальцев рук (удержание штанги, руки позади).

Для выполнения упражнений берется вес около 90% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом. Для развития статики необходимо выполнять упражнения 5 – 10 секунд.

*Пример. Упражнения для мышц пальцев рук (удержание штанги, руки позади).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.

2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

**Упражнения для прямой мышцы живота («нижний пресс», «верхний пресс»).**

Для выполнения упражнений на брюшной пресс используется собственный вес или 5, 10, 15, 20 кг и тому подобное отягощение. Упражнения выполняются без движений, в определенной позе и под определенным рабочим углом (80 – 90° между туловищем и бедрами). Для развития статической выносливости необходимо выполнять упражнения 5 – 10 секунд.

*Пример. Упражнения для прямой мышцы живота («нижний пресс»).* Вис углом на поперечине.

1. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

*Пример. Упражнения для прямой мышцы живота («верхний пресс»).*

1. Начинать упражнение желательно с партнером, что поддерживает вес.
2. Отведенное время – 10 секунд.
3. В течение выполнения упражнения необходимо следить за сохранением избранного угла.
4. Заканчивать упражнение желательно с партнером, с ним возвращать вес на место с постепенным расслаблением мышц.

## **МИОМЕТРИЧЕСКИЙ РЕЖИМ**

**Упражнения для локтевого сустава (в сторону, 45°).** Для выполнения упражнений берется вес около 95% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью

и средней частотой. Для развития преодолевающего режима, необходимо выполнять упражнения 2 – 3 раза до искривления движения, делая акцент на сознательное преодоление сопротивления.

*Пример. Упражнение для локтевого сустава (в сторону).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнение для локтевого сустава (45°).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для грудных мышц** (*жим, лежа, сводка и разведение рук*). Для выполнения упражнений берется вес около 95% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития преодолевающего режима, необходимо выполнять упражнения 2 – 3 раза до искривления движения, делая акцент на сознательное преодоление сопротивления.

*Пример. Упражнения для грудных мышц (жим, лежа).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для грудных мышц (сведение и разведение рук).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для трехглавой мышцы плеча** (*французский жим, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях*). Для выполнения упражнений берется вес около 90% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития преодолевающего режима, необходимо выполнять упражнения 2 – 3 раза до искривления движения, делая акцент на сознательное преодоление сопротивления.

*Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (французский жим).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для самой широкой мышцы спины** (*подтягивание груза, стоя в наклоне, вис на одной руке – угол 45°, 90°*). Для выполнения упражнений берется вес около 95% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития преодолевающего режима необходимо выполнять упражнения 2 – 3 раза до искривления движения, делая акцент на сознательное преодоление сопротивления.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины (подтягивание груза в наклоне).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины (подтягивание на одной руке – от угла 90° до 45° между предплечьем и плечом).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для двуглавой мышцы плеча** (*опускание до 110° и поднимание до 90°, опускание до 90° и поднимание до 45° между предплечьем и плечом*). Для выполнения упражнений берется вес около 95% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития преодолевающего режима, необходимо выполнять упражнения 2 – 3 раза до искривления движения, делая акцент на сознательное преодоление сопротивления.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча (опускание до 110° и поднимание до 90°).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча (опускание до 90° и поднимание до 45°).*



1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья** (*опускание до 110°, поднимание до 90°, опускание до 90° поднимание до 45°, пронация*). Для выполнения упражнений берется вес около 95% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития преодолевающего режима, необходимо выполнять упражнения 2 – 3 раза до искривления движения, делая акцент на сознательное преодоление сопротивления.

*Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья* (*опускание до 110°, поднимание до 90°*).

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья* (*опускание до 90°, поднятие до 45°*).

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья** (*пронация*).

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для мышц предплечья** (*поднимание и опускание в полупронированном положении, поднимание и опускание в супинированном положении, пронация*). Для выполнения упражнений берется вес около 95% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития преодолевающего режима необходимо выполнять упражнения 2 – 3 раза до искривления движения, делая акцент на сознательное преодоление сопротивления.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья* (*поднимание и опускание в полупронированном положении*).

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 1 секунда.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (поднимание и опускание в супинированном положении, выкрут).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (пронация).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для мышц пальцев рук** (*поднимание и опускание штанги, руки позади*). Для выполнения упражнений берется вес около 95% от максимального веса 100%. Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития преодолевающего режима, необходимо выполнять упражнения 2 – 3 раза до искривления движения, делая акцент на сознательное преодоление сопротивления.

*Пример. Упражнения для мышц пальцев рук (поднимание и опускание штанги, руки позади).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

**Упражнения для прямой мышцы живота** (*«нижний пресс», «верхний пресс»*). Во время выполнения упражнений используется как собственный вес, так и отягощения 5, 10, 15, 20, кг (95% от максимального веса (100%)) и т. д. Упражнения выполняются со средней скоростью и средней частотой. Для развития преодолевающего режима необходимо выполнять упражнения 2 – 3 раза до искривления движения, делая акцент на сознательное преодоление сопротивления.

*Пример. Упражнения для прямой мышцы живота («нижний пресс»).*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

*Пример. Упражнения для прямой мышцы живота «верхний пресс».*

1. Выполнить 3 раза.
2. Перерыв в промежутках 0,5 секунды.

## ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЙ РЕЖИМ

**Упражнения для локтевого сустава** (в сторону, 45°). Для выполнения упражнений берется 100% отягощение. Упражнения выполняются в приближенной форме к статическим упражнениям. Для развития постепенного режима необходимо выполнять упражнения 3 – 5 раз.

*Пример. Упражнение для локтевого сустава (в сторону).*

1. Выполнить 3 – 5 раз.
2. При выполнении упражнения партнер должен помогать брать вес.
3. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
4. Когда вес будет превышать силу, партнер должен помочь вернуть вес на исходную позицию выполнения упражнения.
5. В течение выполнения упражнения необходимо пытаться придерживать избранного угла.
6. По окончании упражнения партнер должен помочь снять вес.
7. Перерыв в промежутках 1 – 2 секунды.

*Пример. Упражнение для локтевого сустава (45°).*

1. Выполнить 3 – 5 раз.
2. При выполнении упражнения партнер должен помогать брать вес.
3. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
4. Когда вес будет превышать силу, партнер должен помочь вернуть вес на исходную позицию выполнения упражнения.
5. В течение выполнения упражнения необходимо пытаться придерживать избранного угла.
6. По окончании упражнения партнер должен помочь снять вес.
7. Перерыв в промежутках 1 – 2 секунды.

**Упражнения для грудных мышц** (жим, лежа). Для выполнения упражнений берется 100% отягощение. Для развития постепенного режима необходимо выполнять упражнения 3 – 5 раз.

*Пример. Упражнения для грудных мышц (жим, лежа).*

1. Выполнить 5 раз.

2. При выполнении упражнения партнер должен помогать брать вес.

3. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.

4. Когда вес будет превышать силу, партнер должен помочь вернуть вес на исходную позицию выполнения упражнения.

5. В течение выполнения упражнения необходимо пытаться придерживаться избранного угла.

6. По окончании упражнения партнер должен помочь снять вес.

7. Перерыв в промежутках 1 – 2 секунды.

**Упражнения для трехглавой мышцы плеча** (*французский жим*). Для выполнения упражнений берется 100% отягощение. Для развития постепенного режима необходимо выполнять упражнения 3 – 5 раз.

*Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (французский жим).*

1. Выполнить 5 раз.

2. При выполнении упражнения партнер должен помогать брать вес.

3. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.

4. Когда вес будет превышать силу, партнер должен помочь вернуть вес на исходную позицию выполнения упражнения.

5. В течение выполнения упражнения необходимо пытаться придерживаться избранного угла.

6. По окончании упражнения партнер должен помочь снять вес.

7. Перерыв в промежутках 1 – 2 секунды.

**Упражнения для широчайшей мышцы спины** (*вис на одной руке – 90°*). Для выполнения упражнения берется вес 40 – 50% от максимального (100%). Упражнения выполняются приближенно к статическим упражнениям. Для развития постепенного режима необходимо выполнять упражнения 3 – 5 раз.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины (вис на одной руке – 90°).*

1. Выполнить 5 раз.

2. При выполнении упражнения партнер должен помогать брать вес.

3. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.

4. Когда вес будет превышать силу, партнер должен помочь вернуть вес на исходную позицию выполнения упражнения.

5. В течение выполнения упражнения необходимо пытаться придерживаться избранного угла.

6. По окончании упражнения партнер должен помочь снять вес.

**Упражнения для двуглавой мышцы плеча** (*опускание от 45°, опускание от 90°*). Для выполнения упражнений берется 100% отягощение. Для развития постепенного режима необходимо выполнять упражнения 3 – 5 раз.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча (опускание от 45°).*

1. Выполнить 5 раз.

2. При выполнении упражнения партнер должен помогать брать вес.

3. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.

4. Когда вес будет превышать силу, партнер должен помочь вернуть вес на исходную позицию выполнения упражнения.

5. В течение выполнения упражнения необходимо пытаться придерживаться избранного угла.

6. По окончании упражнения партнер должен помочь снять вес.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча (опускание от 90°).*

1. Выполнить 5 раз.

2. При выполнении упражнения партнер должен помогать брать вес.

3. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.

4. Когда вес будет превышать силу, партнер должен помочь вернуть вес на исходную позицию выполнения упражнения.

5. В течение выполнения упражнения необходимо пытаться придерживаться избранного угла.

6. По окончании упражнения партнер должен помочь снять вес.

**Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья** (*опускание от 45°, опускание от 90°*). Для выполнения упражнений берется 100% отягощение. Для развития постепенного режима необходимо выполнять упражнения 3 – 5 раз.

*Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (опускание от 45°).*

1. Выполнить 5 раз.
2. При выполнении упражнения партнер должен помогать брать вес.
3. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
4. Когда вес будет превышать силу, партнер должен помочь вернуть вес на исходную позицию выполнения упражнения.
5. В течение выполнения упражнения необходимо пытаться придерживать избранного угла.
6. По окончании упражнения партнер должен помочь снять вес.

*Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (опускание от 90°).*

1. Выполнить 5 раз.
2. При выполнении упражнения партнер должен помогать брать вес.
3. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.
4. Когда вес будет превышать силу, партнер должен помочь вернуть вес на исходную позицию выполнения упражнения.
5. В течение выполнения упражнения необходимо пытаться придерживать избранного угла.
6. По окончании упражнения партнер должен помочь снять вес.

**Упражнения для мышц предплечья** (*опускание в полупронированном положении, опускание в супинированном положении предплечья*).

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (опускание в полупронированном положении предплечья).*

1. Выполнить 5 раз.
2. При выполнении упражнения партнер должен помогать брать вес.

3. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.

4. Когда вес будет превышать силу, партнер должен помочь вернуть вес на исходную позицию выполнения упражнения.

5. В течение выполнения упражнения необходимо пытаться придерживать избранного угла.

6. По окончании упражнения партнер должен помочь снять вес.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья (опускание в супинированном положении предплечья).*

1. Выполнить 20 раз.

2. При выполнении упражнения партнер должен помогать брать вес.

3. Начинать упражнение желательно с партнером, который держит вес.

4. Когда вес будет превышать силу, партнер должен помочь вернуть вес на исходную позицию выполнения упражнения.

5. В течение выполнения упражнения необходимо пытаться придерживать избранного угла.

6. По окончании упражнения партнер должен помочь снять вес.

Так же в армспорте необходимо развивать взрывную силу, потому что она является залогом быстрой победы. Скоростную силу, по мнению В. Платонова, которая проявляется в условиях достаточно больших сопротивлений, принято определять как взрывную силу [22, с. 370]. Каждый поединок, каким бы техническим приемом борьбы он не проводился, для армспортсмена всегда мгновенный. Без развития взрывной силы очень трудно иметь преимущество над соперником в силе или выносливости. Взрывной силе в тренировочном процессе необходимо отвести почти первоочередную роль и отрабатывать всеми известными углами. Это сделает армспортсмена очень опасным соперником. Но, по мнению В. Зациорского, А. Аруина и В. Силюянова, не следует забывать, что во время форсированного развития скоростно-силовых качеств может возникнуть несоответствие между увеличенными скоростно-силовыми возможностями мышечного аппарата и недостаточной прочностью сухожилий и связок [13].

## **ВЗРЫВНАЯ СИЛА**

### **Упражнения для локтевого сустава** (*в сторону, 45°*).

Для выполнения упражнений необходим жгут или спортивная резина. Упражнения выполняются с большой скоростью или рывками, но с низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.) после натягивания жгута или спортивной резины почти до максимума. Для развития взрывной силы необходимо выполнять упражнения от 5 до 10 раз.

1. Выполнить 10 раз.
2. В начале выполнения упражнения необходимо натянуть жгут или спортивную резину почти до максимума.
3. Выполнять рывковые движения, сохраняя необходимый угол.
4. Промежуток должен быть не больше 1 секунды.

### **Упражнения для грудных мышц** (*жим, лежа*).

Для выполнения упражнений берется вес около 80% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются с большой скоростью или толчком, но с низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития взрывной силы необходимо выполнять упражнения от 5 до 10 раз.

#### *Пример. Упражнения для грудных мышц (жим, лежа).*

1. Выполнить 10 раз.
2. В течение всего упражнения необходимо держать быстрый темп.
3. Промежуток должен быть не более 1 секунды.

### **Упражнения для трехглавой мышцы плеча** (*французский жим, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях*).

Для выполнения упражнений необходим вес около 80% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются с большой скоростью или толчком, но с низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития взрывной силы необходимо выполнять упражнения от 5 до 10 раз.

#### *Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (французский жим).*

1. Выполнить 6 – 8 раз.



2. В течение всего упражнения необходимо держать быстрый темп.

3. Промежуток должен быть не более 1 секунды.

*Пример. Упражнения для трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях).*

1. Выполнить 6 – 8 раз.

2. В начале, середине и конце выполнять упражнение необходимо в быстром темпе.

3. Перерыв в промежутках – 1 секунда.

**Упражнения для широчайшей мышцы спины** (*подтягивание груза, стоя в наклоне, вис на одной руке – 45°, 90°*). Для выполнения упражнений необходим вес около 80% от максимального веса (100%). Упражнения выполняются с большой скоростью или рывком, но с низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития взрывной силы необходимо выполнять упражнения от 5 до 10 раз.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины (подтягивание груза, стоя в наклоне).*

1. Выполнить 8 раз.

2. В течение всего упражнения необходимо держать быстрый темп.

3. Промежуток должен быть не больше 1 секунды.

*Пример. Упражнения для широчайшей мышцы спины (подтягивание на одной руке – от 90° до 45°).*

1. Выполнить 8 раз.

2. В течение всего упражнения необходимо держать быстрый темп.

3. Промежуток должен быть не больше 1 секунды.

**Упражнения для двуглавой мышцы плеча** (*рывки от 110° до 90°, рывки от 90° до 45°*).

Для выполнения упражнений нужен жгут или спортивная резина. Упражнения выполняются с большой скоростью или рывками, но с низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.) после натягивания жгута или спортивной резины почти до максимума. Для развития взрывной силы необходимо выполнять упражнения от 5 до 10 раз.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча (рывки от 110° до 90°).*

1. Выполнить 10 раз.
2. В начале выполнения упражнения необходимо натянуть жгут или спортивную резину почти до максимума.
3. Выполнять рывковые движения, сохраняя необходимый угол.
4. Промежуток должен быть не больше 1 секунды.

*Пример. Упражнения для двуглавой мышцы плеча (рывки от 90° до 45°).*

1. Выполнить 10 раз.
2. В начале выполнения упражнения необходимо натянуть жгут или спортивную резину почти до максимума.
3. Выполнять рывковые движения, сохраняя необходимый угол.
4. Промежуток должен быть не больше 1 секунды.

**Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (рывки от 110° до 90°, рывки от 90 до 45°).**

Для выполнения упражнения используется жгут или спортивная резина. Упражнения выполняются с большой скоростью или рывками, но с низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.) после натягивания жгута или спортивной резины почти до максимума. Для развития взрывной силы необходимо выполнять упражнения от 5 до 10 раз.

1. Выполнить 10 раз.
2. В начале выполнения упражнения необходимо натянуть жгут или спортивную резину почти до максимума.
3. Выполнять рывковые движения, сохраняя необходимый угол.
4. Промежуток должен быть не более 1 секунды.

**Пример. Упражнения для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (рывки от 90° до 45°).**

1. Выполнить 10 раз.
2. В начале выполнения упражнения необходимо натянуть жгут или спортивную резину почти до максимума.

3. Выполнять рывковые движения, сохраняя необходимый угол.

4. Промежуток должен быть не больше 1 секунды.

**Упражнения для мышц предплечья** (рывки от  $45^\circ$  до  $0^\circ$  в полупронираванном положении, рывки от  $45^\circ$  до  $0^\circ$  в супинированном положении).

Для выполнения упражнений берется вес около 90% от максимального веса 100%. Упражнения выполняются с большой скоростью или рывком, но с низкой частотой (интервал – минимум 0,5 – 1,0 сек.). Для развития взрывной силы необходимо выполнять упражнения от 5 до 10 раз.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья* (рывки от  $45^\circ$  до  $0^\circ$  в пупронированном положении).

1. Выполнить 10 раз.

2. В течение всего упражнения необходимо держать быстрый темп.

3. Промежуток должен быть не больше 1 секунды.

*Пример. Упражнения для мышц предплечья* (рывки от  $45^\circ$  до  $0^\circ$  в супинированном положении).

1. Выполнить 10 раз.

2. В течение всего упражнения необходимо держать быстрый темп.

3. Промежуток должен быть не больше 1 секунды.

Для того, чтобы иметь представление о том, какой уровень силовой подготовленности имеет армспортсмен, рассмотрим относительную силу, которая характеризуется отношением абсолютной силы армспортсменов к собственному весу.

## **ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СИЛА**

**Относительная сила** (отношение абсолютной силы к собственному весу) в категориях 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, 110 +110 кг у мужчин и 50, 55, 60, 65, 70 +70 кг у женщин. На современном мировом уровне в любой категории необходимо выполнять силовые упражнения для:

- локтевого сустава (в сторону);
- локтевого сустава с поворотом туловища на  $45^\circ$ ;

- грудных мышц (жим, лежа);
- грудных мышц (разведение и сведение рук, лежа);
- трехглавой мышцы плеча (французский жим);
- трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусках);
- широчайшей мышцы спины;
- двуглавой мышцы плеча (опускание и поднимание гантели от 110° до 90°);
- двуглавой мышцы плеча (опускание и поднимание гантели от 90° до 45°);
- плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (опускание и поднятие гантели от 90° до 5°);
- плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья (опускание и поднятие гантели от 110° до 0°);
- мышц предплечья (опускание и поднимание гантели в полупронированном положении предплечья);
- мышц предплечья (опускание и поднимание гантели в супинированном положении предплечья);
- мышц пальцев рук (опускание и поднимание штанги, руки позади);
- прямой мышцы живота, которые соответствуют 100% собственного веса у мужчин на 1 – 2 раза и на 50 – 70% от 100% собственного веса у женщин (в отдельных упражнениях на одну руку). Для грудных мышц – в 2 – 2,5 раза больше собственного веса, для мышц пальцев – в 1,5 раза больше.

Далее будут рассмотрены условные разграничения показателей уровня развития силы отдельных мышц по разрядам, категориям и весам, необходимым для выполнения базовых (тестовых) упражнений на правую и левую руки у мужчин и женщин на 1 – 2 раза для армспортсменов от I взрослого разряда к ЗМС (см. приложение Д, табл. Д2–Д31). Следует указать, что с каждым годом показатели уровня развития силы отдельных мышц изменяются, поэтому на представленные разграничения показателей уровня развития силы необходимо лишь ориентироваться в учебно-тренировочном процессе, а не брать их за основу для научных исследований.

При выполнении всех базовых (тестовых) упражнений необходимо обращать внимание на сохранение избранного рабочего

угла в конкретном специальном физическом упражнении. Это поможет избежать искривлений в технике исполнения и нежелательных травм. Благодаря представленным условным разграничениям показателей уровня развития силы любой армспортсмен той или другой категории может ориентироваться в своем квалификационном росте.

Дальше рассмотрим абсолютную силу.

### АБСОЛЮТНАЯ СИЛА

Для рассмотрения *абсолютной* силы достаточно ознакомиться с *относительной силой*, потому что показатели относительной силы в армспорте являются основанием для показателей *абсолютной силы*. Абсолютная сила, которая выражается подниманием отягощения без учета собственного веса, играет роль на начальном этапе спортивного отбора для занятий армспортом. Поэтому высокие показатели абсолютной силы на начальном этапе спортивного отбора являются залогом показателей *относительной силы* в процессе подготовки спортсменов от 1 разряда до МСМК. Поэтому рассмотрение *абсолютной силы* через призму тестовых упражнений не является логичным.

Дальше рассмотрим развитие скорости.

### РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

**Быстрота** – это способность спортсмена выполнять разные движения за минимальный для данных условий промежуток времени [25, с. 150]. По мнению профессора Т. Ротерс, важнейшим физиологичным фактором, который обуславливает проявление скорости, есть подвижность нервных процессов в центральной нервной системе, скорость изменения в пробковых центрах возбуждения и торможения, которая определяет темп чередования процессов сокращения и расслабления мышц. Профессор В. Платонов считает, что „уровень проявления скоростной силы очень тесно взаимосвязан с уровнем усвоения движения: чем выше техника движения, тем эффективнее межмышечная и внутримышечная координация, более рациональны динамические, пространственные и часовые характеристики движения” [22, с. 390]. Быстрота разделяется на быстроту *одиночного движения*, быстроту

*двигательной реакции и частоту движений.* Рассмотрим быстроту одиночного движения.

### **Быстрота одиночного движения**

В армспорте быстрота движений проявляется как в совокупности движений пальцев, кисти, руки, туловища и ног, так и каждой части отдельно. Некоторые спортсмены или интуитивно или специально выбирают для старта первым движением движение пальцев, кисти, руки, головы, туловища, или сознательно выбирают конкретное движение. Движения могут быть *рывковые, толчковые, скоростно-силовые, силовые*. Во всех этих видах быстрота проявляется по-разному. *Рывковые* движения характеризуются мгновенным стартом в разные виды техник в основном с расслабленной руки. Это дает спортсмену возможность скрыть свою силу от соперника. В данном случае проявляется быстрота одиночного движения к достижению победы над соперником в минимально короткое время. *Толчковые* движения также характеризуются мгновенным стартом в разные виды техник, но, в основном, уже в процессе поединка. В данном случае может рассматриваться частота движений, потому что в процессе поединка спортсмену иногда приходится несколько раз толкать руку соперника, чтобы достичь победы. Это дает возможность спортсмену реализовать свое преимущество, если соперник не имеет достаточную статическую силу. *Скоростно-силовые* движения характеризуются стартом с напряженной руки 50 – 70% от максимального напряжения мышц. Это дает возможность спортсмену чувствовать силу соперника и распределять свои усилия в зависимости от тактики, которую навязывает соперник. *Силовые* движения характеризуются стартом с напряженной руки 90 – 100% при обоюдном напряжении соперников в разные виды техник. Это дает возможность спортсменам, максимально напрячь свои мышцы для проведения определенного приема.

### **Быстрота двигательной реакции**

В армспорте, в основном, скорость двигательной реакции проявляется на старте. Но выигранный старт не всегда является залогом победы. На старте очень часто бывает срыв захвата. Некоторые спортсмены получают предупреждение за преждевременный

старт. Однако проявление скоростно-силовых способностей при наличии *быстроты двигательной реакции* является важнейшим условием победы в армспорте.

Каждому спортсмену в армспорте свойственен определенный тип **двигательной реакции**, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции *сенсорного, моторного и нейтрального* типа [23]. При *сенсорном типе* реакции внимание спортсмена в поединке, в основном, сосредоточено на том, чтобы разгадать замысел соперника и предугадать его действия. Спортсмены, которые имеют *моторный тип реакции*, сосредоточивают внимание, в основном, на собственных атаках или защитах, а не на согласовании своих действий с действиями соперника. При *нейтральном типе* реакции внимание спортсмена в поединке распределено как на собственных действиях, так и на действиях соперника, в результате чего он вовремя переходит от атаки к защите.

Быстрота в асмспорте также содержит в себе латентный период, который характеризуется простыми и сложными реакциями.

*Простые реакции* выражаются разъединенным реагированием (пальцы, кисть, рука, голова, туловище), или цельным приемом борьбы, на предварительно известный сигнал „Ready! Go!“. Для развития быстроты *простой реакции* выполняются упражнения как на разные группы мышц, так и движения по определенному сигналу. Для того, чтобы усложнить условия, применяется:

- увеличение быстроты реагирования;
- реагирование на неожиданный сигнал.

Для развития быстроты *простой реакции* в армспорте необходимо использовать сенсорный метод, предложенный С. Геллерштейном в 1958 году. Тренировка по этому методу заключается в том, чтобы сопоставлять собственные ощущения времени с тем временем, которое покажет секундомер [25, с. 152]. В начале необходимо определить интервал 3, 5, 7 секунд, потом 0,1; 0,2; 0,3 секунды. Целью этого метода является развитие способности различать микроинтервалы времени, чтобы развить способность для более быстрого реагирования на сигнал „Ready! Go!“.

Некоторые армспортсмены используют маленькие хитрости и выполняют старт в сигнале „Ready! Go!“ на букву „G“, чтобы достичь преимущества. Однако без способности различать

микроинтервалы времени очень сложно уловить интервал времени между командой „Ready“!, после буквы „i“ и между буквой „G“, к букве „o“ в слове „Go!“, поэтому менее подготовленные армспортсмены выполняют старт в сигнале „Ready! Go!“ на букву „o“ после буквы „G!“”. Поэтому, чаще всего, побеждают те армспортсмены, у которых хорошо развита быстрота *простой реакции* на сигнал.

Это достигается за счет регулярных тренировок на сигнал „Ready! Go!“, а также использование сенсорного метода.

*Сложные реакции* выражаются реагированием на:

- а) *объект, который движется;*
- б) *реакцией с выбором.*

*Реакция на объект, который движется*, в армспорте, характеризуется вниманием на движения пальцев, кисти, руки, головы или туловища.

Быстрота реакции зависит от времени, за которое армспортсмен успевает или почувствовать или увидеть периферическим зрением движение пальцев, кисти, руки, головы или туловища, выбрать автоматически или под контролем сознания определенное действие. В зависимости от этого должна проявиться быстрота двигательной реакции, которая обуславливается подвижностью нервных процессов в центральной нервной системе. Для развития быстроты двигательной *реакции на объект, который движется*, необходимо:

- постепенно увеличивать быстроту движений;
- повысить внезапность проявлений движений.

*Реакция с выбором*, в армспорте, характеризуется необходимостью быстро реагировать на те технико-тактические действия, которые навязывает соперник. В реакции с выбором различают две фазы: позотоническая фаза, которая выражается в перераспределении мышечного тонуса, и фазы собственного движения. Для развития быстроты двигательной *реакции с выбором* необходимо:

- осложнять условия, которые сопровождают выполнение атакующих или защитных действий в поединке;
- осложнять характер соответствующих действий спортсмена на действия соперника;
- развивать способность предугадывать действия соперника



в той или иной ситуации до старта и во время самого поединка, с целью реакции на подготовительные действия.

Каждому спортсмену присущ отдельный тип двигательной реакции. Это связано с соответствующим для него распределением внимания. Далее рассмотрим упражнения для развития скорости двигательной реакции *сенсорного, моторного и нейтрального* типов [23].

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ С СЕНСОРНЫМ ТИПОМ**

*Внимание армспортсмена  
в поединке в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать  
замыслы соперника и предугадать его действия*

#### *Упражнения в парах*

##### *Задания для партнера 1*

1. Спрятать намерения проведения того или иного приема борьбы.
2. Специально показать намерения для проведения того или иного приема борьбы, а затем сделать другой прием.
3. Ничего не показывать своими действиями (движениями кисти, предплечья, туловища, глаз, лица и др.), быть неподвижным, а после быстро провести технический прием.
4. Отвлечь внимание и преднамеренно раздражать, а затем провести мгновенно технический прием.

##### *Задания для партнера 2*

1. Угадать намерения проведения того или иного приема борьбы.
2. Не реагировать на намерения для проведения того или иного приема борьбы, что навязывает партнер.
3. Быть внимательным и интуитивно предусмотреть намерения проведения того или иного приема борьбы.
4. Быть сосредоточенным на действиях партнера, предусмотреть его намерения, когда он отвлекает, и отреагировать соответствующим приемом.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ С МОТОРНЫМ ТИПОМ**

*Внимание спортсмена сосредоточено  
на собственной атаке или защите, а не на согласовании своих  
действий с действиями соперника и его замыслами*

### *Упражнения в парах*

#### *Задания для партнера 1*

1. Сосредоточить внимание на пальцах и быстром проведении атакующего приема.
2. Сосредоточить внимание на пальцах и быстром проведении защитного приема.
3. Сосредоточить внимание на постановке кисти и быстром проведении атакующего приема.
4. Сосредоточить внимание на постановке кисти и быстром проведении защитного приема.
5. Сосредоточить внимание на плечелучевой мышце и быстром проведении атакующего приема.
6. Сосредоточить внимание на локтевом суставе и быстром проведении защитного приема.

#### *Задания для партнера 2*

1. Сосредоточить внимание на пальцах и быстром проведении защитного приема.
2. Сосредоточить внимание на пальцах и быстром проведении атакующего приема.
3. Сосредоточить внимание на постановке кисти и быстром проведении защитного приема.
4. Сосредоточить внимание на постановке кисти и быстром проведении атакующего приема.
5. Сосредоточить внимание на локтевом суставе и быстром проведении защитного приема.
6. Сосредоточить внимание на плечелучевой мышце и быстром проведении атакующего приема.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ С НЕЙТРАЛЬНЫМ ТИПОМ**

*Внимание спортсмена в поединке распределено как на собственных действиях, так и на действиях соперника, в результате чего спортсмен вовремя переходит от атаки к защите*

### *Упражнения в парах*

#### *Задания для партнера 1*

1. Распределить контроль за пальцами и кистью и провести прием.
2. Распределить контроль за предплечьем и туловищем и провести прием.
3. Распределить контроль за своими пальцами и кистью соперника и провести прием.
4. Распределить контроль за своим предплечьем и туловищем соперника и провести прием.
5. Распределить контроль за своими пальцами и кистью, а также пальцами и кистью соперника и провести прием.
6. Распределить контроль за своим предплечьем и туловищем, а также предплечьем и туловищем соперника и провести прием.

#### *Задания для партнера 2*

1. Распределить контроль за предплечьем и туловищем и провести прием.
2. Распределить контроль за пальцами и кистью и провести прием.
3. Распределить контроль за своим предплечьем и туловищем соперника и провести прием.
4. Распределить контроль за своими пальцами и кистью соперника и провести прием.
5. Распределить контроль за своим предплечьем и туловищем, а также предплечьем и туловищем соперника и провести прием.
6. Распределить контроль за своими пальцами и кистью, а также пальцами и кистью соперника и провести прием.

В асмспорте также различают латентный период, который характеризуется простыми и сложными реакциями.

*Простые реакции* выражаются реагированием на действии соперника (пальцы, кисть, рука, голова, туловище), или целым приемом борьбы и на предварительно известный сигнал „Ready! Go!”.

*Сложные реакции* выражаются реагированием на:

- а) объект, который движется;
- б) реакцию с выбором.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛАТЕНТНОГО ПЕРИОДА (ПРОСТЫЕ И СЛОЖНЫЕ РЕАКЦИИ)**

### **ПРОСТЫЕ РЕАКЦИИ**

*Простые реакции выражаются реакцией армспортсмена на отдельное движение пальцев, кисти, руки, головы, туловища или целого приема борьбы на предварительно известный сигнал „Ready! Go!”*

*Упражнения в парах*

*Задания для партнера 1*

1. Рывковые движения предплечьем (наверх, под себя, в сторону), кистью, туловищем (с поворотом, параллельно столу) с промежутком между рывками 1 сек.

2. Напряжение и расслабление мышц отдельно (пальцев, кисти, предплечья, плеча, туловища) по сигналу „Ready! Go!” после букв „dy” на букву „G”.

3. Напряжение и расслабление мышц отдельно (пальцев, кисти, предплечья, плеча, туловища) по сигналу „Ready! Go!” в промежутки между буквами „dy” и буквой „G”.

4. Напряжение и расслабление мышц отдельно (пальцев, кисти, предплечья, плеча, туловища) по сигналу „Ready! Go!” , распределив время (условно 1 сек.) между буквами „dy” и буквой „G” на 0,9; 0,8; 0,7; 0,6; 0,5; 0,4; 0,3; 0,2, 0,1 сек.

5. Напряжение и расслабление мышц отдельно (пальцев, кисти, предплечья, плеча, туловища) после сигнала „Ready! Go!” (проиграв старт), распределив время (условно 1 сек.) после букв „Go” на 0,9; 0,8; 0,7; 0,6; 0,5; 0,4; 0,3; 0,2; 0,1 сек.

### *Задания для партнера 2*

1. Соответственно среагировать на рывок движения предплечья (наверх, под себя, в сторону), кистью, туловищем (с поворотом, параллельно столу) с промежутком между рывками 1 сек. и провести соответствующий прием борьбы.

2. Соответственно среагировать на напряжение и расслабление мышц (пальцев, кисти, предплечья, плеча, туловища) по сигналу „Ready! Go!” после букв „dy” на букву „G” и провести соответствующий прием борьбы.

3. Соответственно среагировать на напряжение и расслабление мышц отдельно (пальцев, кисти, предплечья, плеча, туловища) по сигналу „Ready! Go!” в промежутки между буквами „dy” и буквой „G” и провести соответствующий прием борьбы.

4. Соответственно среагировать на напряжение и расслабление мышц отдельно (пальцев, кисти, предплечья, плеча, туловища) по сигналу „Ready! Go!”, распределив время (условно 1 сек.) между буквами „dy” и буквой „G” на 0,9; 0,8; 0,7; 0,6; 0,5; 0,4; 0,3; 0,2; 0,1 сек. и провести соответствующий прием борьбы.

5. Соответственно среагировать на напряжение и расслабление мышц отдельно (пальцев, кисти, предплечья, плеча, туловища) после сигнала „Ready! Go!” (проиграв старт), распределив время (условно 1 сек.) после букв „Go” на 0,9; 0,8; 0,7; 0,6; 0,5; 0,4; 0,3; 0,2; 0,1 сек. и провести соответствующий прием борьбы.

## **СЛОЖНЫЕ РЕАКЦИИ**

*Сложные реакции армспортсменов выражаются реагированием на объект, который двигается и реакцией с выбором*

### **Реакция армспортсмена на объект**

*Упражнения в парах*

#### *Задания для партнера 1*

1. Произвольное и быстрое движение пальцами, предплечьем, плечом или кистью.

2. Постепенно увеличить произвольное и быстрое движение пальцами, предплечьем, плечом или кистью.

3. Внезапно сделать быстрое движение пальцами, предплечьем, плечом или кистью.

4. Целеустремленное и сознательное движение мышц лица, которое проявляется бессознательно у некоторых спортсменов в зависимости от их темперамента.

5. Предусмотреть движения пальцами, предплечьем, плечом или кистью, что бессознательно осуществляют перед сигналом „Ready! Go!“.

#### *Задания для партнера 2*

1. Соответственно среагировать на произвольное и быстрое движение пальцами, предплечьем, плечом или кистью.

2. Соответственно постепенно среагировать на постепенно увеличенное произвольное и быстрое движение пальцами, предплечьем, плечом или кистью.

3. Соответственно, мгновенно, быстро среагировать на внезапно проявленное быстрое движение пальцами, предплечьем, плечом или кистью.

4. Среагировать соответствующим движением на целеустремленное и сознательное движение мышц лица, которое проявляется бессознательно у некоторых спортсменов в зависимости от их темперамента.

5. Соответственно среагировать на предугаданные движения пальцами, предплечьем, плечом или кистью, которые непроизвольно осуществляют перед сигналом „Ready! Go!“.

### **Реакция армспортсмена по выбору**

#### *Упражнения в парах*

##### *Задания для партнера 1*

1. Мешать и осложнять условия для выполнения атакующих или защитных приемов борьбы.

2. Изменять намерения, которые были показаны перед проведением приема борьбы и осложнять характер соответствующих действий на измененные намерения.

### *Задания для партнера 2*

1. Не реагировать на попытки помешать и осложнить условия для выполнения атакующих или защитных приемов борьбы, а сосредоточить внимание на ощущении сигнала „Ready! Go!”.

2. При изменении намерений, которые были показаны перед проведением приема борьбы, мгновенно провести соответствующий прием, а при осложнении характера соответствующих действий на измененные намерения сосредоточить внимание на ощущении сигнала „Ready! Go!”.

Далее подадим упражнения с полупронированным и супинированным положениями предплечья для развития быстроты со спортивной резиной, ремнем, жгутом около шведской стенки, перед зеркалом со столом для борьбы, а также отработку вариантов технических приемов с партнером на столе. Повторы в пунктах поданы для более удобного изучения. Варианты захвата спортивной резины, ремня или жгута можно использовать такие: а) через пальцы; б) через кисть; в) без кисти.

### **Упражнения для развития быстроты около шведской стенки**

#### *Упражнения*

#### *с полупронированным положением предплечья*

Варианты захвата спортивной резины, ремня или жгута: а) через кисть; б) без кисти.

#### **Рекомендуется:**

- *упражнения выполнять с максимальной скоростью, но с интервалом между рывками не менее 1 сек.;*
- *натяжение спортивной резины регулировать в соответствии со спортивной подготовленностью того, кто тренируется;*
- *упражнения выполнять 10 – 20 раз 3 подхода в зависимости от поставленного задания.*

#### *Исходные положения:*

1. Стать фронтально с полупронированным положением предплечья. Закрепить спортивную резину внизу за нижнюю жердь

и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем вверх.

2. Закрепить спортивную резину на уровне груди примерно за среднюю жердь. Стать фронтально с полупронированным положением предплечья. Делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад.

3. Закрепить жгут, спортивную резину или ремень наверху примерно за верхнюю жердь. Делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад вниз.

4. Стать под углом  $45^\circ$  относительно шведской стенки. Закрепить спортивную резину или жгут внизу за нижнюю жердь. Вместе с туловищем делать рывковые движения предплечьем вверх.

5. Закрепить спортивную резину, ремень или жгут за среднюю жердь на уровне груди. Стать под углом  $45^\circ$  относительно шведской стенки. Делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад.

6. Спортивную резину или жгут закрепить сверху примерно за верхнюю жердь. Стать под углом  $45^\circ$  относительно шведской стенки. Делать рывковые движения предплечьем назад вниз вместе с туловищем.

7. Стать боком к шведской стенке. Закрепить спортивную резину, ремень или жгут внизу. Делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем вверх.

8. Закрепить спортивную резину на уровне груди. Стать боком. Делать рывковые движения предплечьем назад вместе с туловищем.

9. Спортивную резину или жгут закрепить сверху. Стать боком. Делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад вниз.

#### *Упражнения с супинированным положением предплечья*

##### *Исходные положения:*

1. Стать фронтально (прямо), закрепить спортивную резину внизу за нижнюю жердь и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем вверх.

2. Стать фронтально (прямо), закрепить спортивную резину



на уровне груди примерно за среднюю жердь и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад.

3. Стать фронтально (прямо), закрепить спортивную резину наверху, примерно за верхнюю жердь, и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад вниз.

4. Стать под углом  $45^\circ$  относительно шведской стенки, закрепить спортивную резину внизу за нижнюю жердь и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем вверх.

5. Стать под углом  $45^\circ$  относительно шведской стенки, закрепить спортивную резину на уровне груди, примерно за среднюю жердь, и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад.

6. Стать под углом  $45^\circ$  относительно шведской стенки, закрепить спортивную резину сверху, примерно за верхнюю жердь, и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад вниз.

7. Стать боком, закрепить спортивную резину внизу за нижнюю жердь и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем вверх.

8. Стать боком, закрепить спортивную резину на уровне груди, примерно за среднюю жердь, и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад.

9. Стать боком, закрепить спортивную резину сверху, примерно за верхнюю жердь, и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад вниз.

### **Упражнения для развития быстроты перед зеркалом со столом для борьбы**

#### *Упражнения*

#### *с полупронированным положением предплечья*

Варианты захвата спортивной резины, ремня или жгута:  
а) через пальцы; б) через кисть; в) без кисти.

#### **Рекомендуется:**

- держать полупронированное положение предплечья;
- сосредотачивать внимание на положении кисти, пальцев, головы, туловища относительно предплечья;

- изменять акцент внимания при повторениях;
- сосредотачивать внимание на плечелучевой мышце;
- упражнения выполнять с максимальной скоростью, но с интервалом между рывками не менее 1 сек.;
- натяжение спортивной резины или жгута регулировать в соответствии со спортивной подготовленностью того, кто тренируется;
- во время рывков с ремнем следить за избранным рабочим углом между предплечьем и плечом;
- упражнения выполнять 10 – 20 раз 3 подхода в зависимости от поставленного задания.

*Исходное положение:* стать фронтально (прямо) перед зеркалом. Угол между предплечьем и плечом составляет  $45^{\circ}$  –  $90^{\circ}$ . Ноги произвольно.

1. Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить внизу и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем кверху.

2. Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить на уровне груди и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад.

3. Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить на уровне головы и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад вниз.

*Исходное положение:* стать перед зеркалом под углом  $45^{\circ}$ . Угол между предплечьем и плечом составляет  $45^{\circ}$  –  $90^{\circ}$ . Ноги произвольно.

4. Развернуть стол под углом  $45^{\circ}$ . Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить внизу и делать рывку движения предплечьем вместе с туловищем назад.

5. Развернуть стол под углом  $45^{\circ}$ . Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить на уровне груди и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад.

6. Развернуть стол под углом  $45^{\circ}$ . Взять ремень, спортивную

резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить на уровне головы и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад.

*Исходное положение:* стать боком к зеркалу. Угол между предплечьем и плечом составляет  $45^\circ - 90^\circ$ . Ноги произвольно.

7. Развернуть стол под углом  $80 - 90^\circ$ . Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить внизу и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем в сторону.

8. Развернуть стол под углом  $80 - 90^\circ$ . Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить на уровне груди и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем в сторону.

9. Развернуть стол под углом  $80 - 90^\circ$ . Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить на уровне головы и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем в сторону.

### *Упражнения*

#### *с супинированным положением предплечья*

Варианты захвата спортивной резины, ремня или жгута: а) через кисть; б) без кисти.

#### **Рекомендуется:**

- *держат супинированное положение предплечья;*
- *внимание обратить на положение кисти, пальцев, головы, туловища относительно предплечья;*
- *изменять акцент внимания при повторениях;*
- *сосредотачивать внимание на локтевом суставе;*
- *упражнения выполнять с максимальной скоростью, но с интервалом между рывками не менее 1 сек.;*
- *натяжение спортивной резины или жгута регулировать в соответствии со спортивной подготовленностью того, кто тренируется;*
- *во время рывков с ремнем следить за избранным рабочим углом между предплечьем и плечом;*
- *упражнения выполнять 10 – 20 раз 3 подхода в зависимости от поставленного задания.*

*Исходные положения:*

1. Стать фронтально (прямо) перед зеркалом. Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить внизу и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем кверху.

2. Стать фронтально (прямо) перед зеркалом. Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить на уровне груди и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад.

3. Стать фронтально (прямо) перед зеркалом. Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить на уровне головы и делать рывку движения предплечьем вместе с туловищем назад вниз.

4. Развернуть стол под углом  $45^\circ$ . Стать перед зеркалом под углом  $45^\circ$ . Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить внизу и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад.

5. Развернуть стол под углом  $45^\circ$ . Стать перед зеркалом под углом  $45^\circ$ . Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить на уровне груди и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад.

6. Развернуть стол под углом  $45^\circ$ . Стать перед зеркалом под углом  $45^\circ$ . Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить на уровне головы и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем назад.

7. Развернуть стол под углом  $80 - 90^\circ$ . Стать боком к зеркалу. Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить внизу и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем в сторону.

8. Развернуть стол под углом  $80 - 90^\circ$ . Стать боком к зеркалу. Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить на уровне груди и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем в сторону.

9. Развернуть стол под углом  $80 - 90^\circ$ . Стать боком к зеркалу.

Взять ремень, спортивную резину или жгут и положить между большим и указательным пальцами. Закрепить на уровне головы и делать рывковые движения предплечьем вместе с туловищем в сторону.

**Предупреждение.** Выполнение упражнений для развития быстроты без консультаций преподавателя или тренера может привести к травмам.

### Отрабатывание **вариантов** технических приемов с партнером на столе перед зеркалом

#### Атакующие приемы

- *верх, пронация* (пронация предплечьем с кистью; пронация предплечьем без кисти; пронация наклоном туловища);
- *верх в сторону* (с прямой кистью; с согнутой кистью; с проигранной кистью);
- *верх на себя на правое и левое плечо* (с поворотом кисти внутрь на 45°; с проигранной кистью);
- *крюк к себе* (с супинацией предплечья соперника; с давлением на предплечье соперника; с разгибанием бицепса соперника);
- *крюк в сторону* (с супинацией предплечья соперника; с давлением на предплечье соперника; с разгибанием бицепса соперника);
- *крюк вперед* (с супинацией предплечья соперника; с давлением на предплечье соперника; с разгибанием бицепса соперника);
- *лом с наклоном туловища параллельно столу*: а) через плечелучевую мышцу: с супинацией предплечья соперника; с давлением на предплечье соперника; с разгибанием бицепса соперника, б) через локтевой сустав: с супинацией предплечья соперника; с давлением на предплечье соперника; с разгибанием бицепса соперника;
- *лом с поворотом туловища на 45°*: а) через плечелучевую мышцу: с супинацией предплечья соперника; с давлением на предплечье соперника; с разгибанием бицепса соперника, б) через локтевой сустав: с супинацией предплечья соперника; с давлением на предплечье соперника; с разгибанием бицепса соперника;

### **Защитные приемы**

- верх, вперед за соперником: *через плечелучевую мышцу* (с придерживанием „верха” соперника; с придерживанием „крюка” соперника; с придерживанием „лома” соперника);
- крюк, вперед за соперником: *через локтевой сустав* (с придерживанием „верха” соперника; с придерживанием „крюка” соперника; с придерживанием „лома” соперника);
- полумесяц на себя в сторону (с придерживанием „верха” соперника; с придерживанием „крюка” соперника; с придерживанием „лома” соперника);
- полумесяц на себя по центру (с придерживанием „верха” соперника; с придерживанием „крюка” соперника; с придерживанием „лома” соперника).

### **РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ**

**Ловкость** – это совокупность координационных способностей, способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность согласно обстановке [25, с. 162 – 163].

Проявление ловкости в армспорте характеризуется переходом от одного технико-тактического действия к другому за минимальное количество времени в любых сформированных условиях поединка.

Высокое проявление ловкости – это результат совершенствования координационных способностей на базе быстроты, взрывной силы и скоростной выносливости.

### **КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ**

Координация движений в армспорте очень важна. Без четкой координации движений, очень сложно проводить определенный прием с заданной поединком скоростью. В поединке координация движений характеризуется разнонаправленными движениями пальцев, рук, головы, туловища и ног. Без слаженности движений проводить поединки на высоком, как скоростном, так и длительном по времени уровнях, очень сложно, потому что в данном случае срабатывает межмышечная координация, ощущение ритма, хорошее ориентирование в пространстве при наклонах. И, если

армспортсмен не готов к ее проявлению, он допускает ошибки в технике, которые ведут к его проигрышу.

Однако высокий уровень координации позволяет не только достигать высокой точности проведения тех или иных видов техники, но и значительно более легко овладевать большим количеством разных приемов борьбы.

## ПЕРЕСТРОЙКА ДВИЖЕНИЙ

Каждый армспортсмен владеет тем или иным количеством технико-тактических действий при проведении поединка. Однако во время его проведения рисунок боя может меняться в зависимости от силы, выносливости, характера армспортсмена. Очень важным элементом ловкости является мгновенная *перестройка движений* из одной техники в другую. Поэтому, чем с большим количеством движений вообще, и количеством технических приемов в частности, ознакомлен спортсмен, тем удачнее будет проходить его поединок.

## ОЩУЩЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА

Без *ощущения пространства* проводить на высоком уровне поединка очень нелегко. Во время проведения поединка спортсмен может делать разные движения: наклоны туловища и головы, полуприседы, рывки, срывы захвата, толчки и т.д. Они являются одновременно и помощниками и вредителями, потому что без ощущения пространства происходит раскоординация движений, что приводит к поражению. Поэтому знание, в каком положении находится армспортсмен в ту или иную секунду поединка, является необходимым условием эффективности проведения технико-тактических действий.

## ОЩУЩЕНИЕ ВРЕМЕНИ

В данном случае *ощущение времени* характеризуется интервалами времени. Если условно разделить поединок на составные части: начало, середина и конец, то в каждой части будет свой интервал времени. Если армспортсмен плохо ориентируется во времени проведения поединка, то ему сложно распределять

силу, выносливость, скорость и ловкость при проведении других приемов. Ощущение времени является важным компонентом достижения победы в поединке.

## **ОЩУЩЕНИЕ РИТМА**

Каждому движению или действию свойственен определенный ритм. В армспорте *ощущение ритма* при проведении поединка очень важно. Собственный ритм есть у каждого спортсмена. Без определения ритма движения соперника сложно навязывать ему свое ведение поединка. Также без чувства ритма проведения как атакующих, так и защитных приемов борьбы невозможно, потому что без него не будет пространственного ориентирования. Развитие ловкости – сложный процесс, и для того, чтобы повысить ее уровень, необходимо соблюдать следующие условия:

- увеличивать координационную сложность выполняемых упражнений или приемов борьбы;
- вести борьбу с нерациональной мышечной напряженностью.

## **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**

**Гибкость** – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, которое отмечается подвижностью его звеньев [25, с. 165].

*Гибкость* в армспорте – качество желательное, но не доминирующее. После тренировки спортсменам необходимо выполнять упражнения, которые содействуют развитию гибкости **локтевого сустава, лучезапястного сустава и пальцев**. Это, в свою очередь, даст возможность проводить приемы с большей амплитудой движений и будет способствовать профилактике травматизма. Различают активную гибкость и пассивную.

## **АКТИВНАЯ ГИБКОСТЬ**

Активная гибкость развивается движениями самого спортсмена. Отличием активной гибкости является то, что спортсмен может непосредственно контролировать нагрузку на мышцы или суставы.





*Фото. 83. Активная гибкость для сухожилий лучезапястного сустава и мышц пальцев рук*



*а*

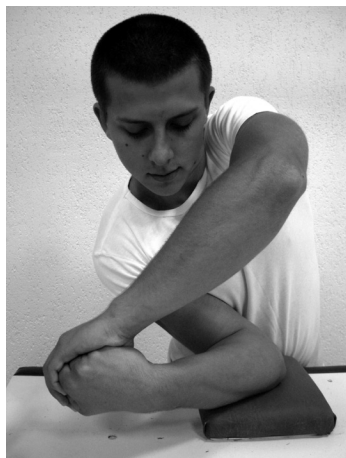


*б*

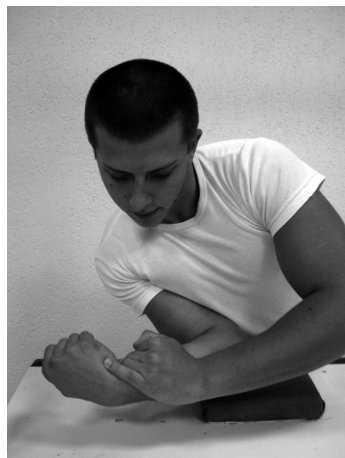
*(а – супинированное положение предплечья  
б – пронированное положение предплечья)*

*Фото. 84. Активная гибкость для мышц пальцев рук*

Упражнение на растягивание сухожилий лучезапястного сустава и мышц пальцев рук необходимо выполнять так, чтобы при этом были болевые ощущения.

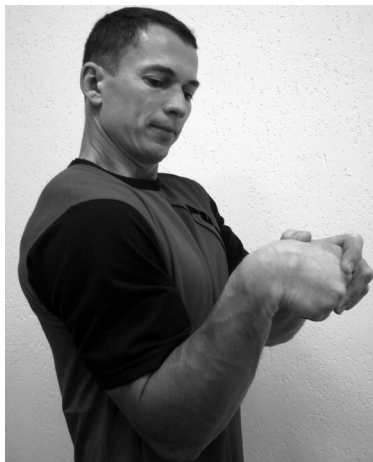


*а*



*б*

*Фото. 85. Активная гибкость для сухожилий локтевого сустава*

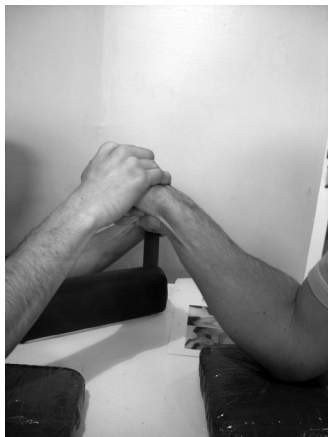


*Фото. 86. Активная гибкость для сухожилий локтевого сустава*

Упражнения на растягивание локтевого сустава необходимо выполнять так, чтобы плечо оставалось на месте, а супинированное (фото 85 – а, б) и пронированное (фото 86) предплечье отводилось постепенно к болезненным ощущениям в сторону.

## **ПАССИВНАЯ ГИБКОСТЬ**

Пассивная гибкость характеризуется движениями, которые осуществляет партнер. Выполнять упражнения на развитие пассивной гибкости можно также с помощью отягощений и без них.



*а*



*б*



*в*



*г*

*Фото. 87. Пассивная гибкость для локтевого сустава (а, б, в, г)*

Упражнения для развития пассивной гибкости в процессе растягивания локтевого сустава необходимо выполнять так, чтобы плечо оставалось на месте, а полупронируемое (фото 87 – а, в) и супинированное (фото 86 – б, г) предплечье с согнутым книзу запястьем отводилось постепенно к болезненным ощущениям в сторону.

С помощью партнера развитие гибкости может быть как положительным, так и отрицательным. Положительным является то, что с помощью партнера можно больше расслабиться, и это будет содействовать большему развитию гибкости. *Отрицательным* в данном случае есть то, что партнер может не почувствовать дозированной нагрузки во время нагрузки на сустав, который может привести к нежелательным травмам.

Целью развития гибкости в армспорте является улучшение подвижности в локтевом и лучезапястном суставах, для эффективного проведения как защитных, так и атакующих приемов борьбы.

В данной теме рассмотрены методы развития силы, базовые (тестовые) упражнения, развитие физических качеств (выносливость, сила, скорость) через призму базовых (тестовых) упражнений, скоростная выносливость, силовая выносливость (динамическая, статическая), координационная выносливость, проявление силы в трех основных режимах: изометрическом, миометрическом, плиометрическом режимах, относительная и абсолютная силы, условные разграничение показателей уровня развития силы по разрядам, категориям и весам, необходимым для выполнения базовых (тестовых) упражнений на правую и левую руки у мужчин и женщин на 1 – 2 раза для спортсменов Мирового уровня от I взрослого разряда до ЗМС, упражнения для развития скорости двигательной реакции сенсорного, моторного и нейтрального типов, проявление ловкости (координацию движений, перестройку движений, ощущения пространства, ощущения времени, ощущения ритма), активную и пассивную гибкость. Благодаря представленным методам происходит управляемое развитие двигательных качеств. Все базовые (тестовые) упражнения поданы с учетом специфики данного вида спортивных

соревнований, с помощью которых формируется „*физический фундамент армспортсмена*”, направленный на оптимизацию физической подготовки и спортивного результата. Освещенные режимы развития относительной и абсолютной силы направлены на теоретико-методичне вооружение будущих тренеров.

В учебно-тренировочном процессе использование этих знаний предоставит возможность избежать ошибок в методике развития силовых качеств армспортсменов, ориентируясь на условные разграничения показателей уровня развития силы отдельных мышц. Приведенные упражнения для развития скорости двигательной реакции разных типов имеют целью оптимизацию соревновательного поединка, где решающую роль, в приблизительно одинаковых силовых проявлениях разных мышечных групп, будут играть быстрота двигательной реакции и быстрота одиночного движения. Рассмотренная пассивная и активная гибкость разных мышц направлена на использование ее в учебно-тренировочном процессе, с помощью которого можно избегать нежелательных травм.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие существуют методы развития силы в армспорте? Перечислите их и дайте характеристику каждому методу.
2. Охарактеризуйте метод повторных усилий.
3. Охарактеризуйте метод максимальных усилий.
4. Дайте характеристику методу динамических усилий.
5. Чем характеризуется метод изометрических усилий?
6. Что такое комбинированный метод?
7. Чем характеризуются базовые (тестовые) упражнения в армспорте?
8. Что такое выносливость?
9. Благодаря каким базовым (тестовым) упражнениям осуществляется развитие выносливости?
10. На какие разновидности разделяется выносливость?
11. Что такое сила?
12. Благодаря каким базовым (тестовым) упражнениям осуществляется развитие силы?

13. На какие разновидности разделяется сила?
14. Что такое ловкость?
15. Охарактеризуйте развитие ловкости. Что входит в понятие ловкости в армспорте?
16. Что такое гибкость? Назовите виды гибкости.

### **Задания для самоконтроля**

1. Составить комплекс упражнений (6 упражнений), используя метод повторных усилий.
2. Составить комплекс упражнений (4 упражнения), используя метод максимальных усилий.
3. Составить комплекс упражнений (6 упражнений), используя метод динамических усилий.
4. Составить комплекс упражнений (4 упражнения), используя метод изометрических усилий.
5. Составить комплекс упражнений (8 упражнений), используя комбинированный метод.

### **Практические задания**

#### **Выполнить**

1. Метод повторных усилий.
2. Метод максимальных усилий.
3. Метод динамических усилий.
4. Метод изометрических усилий.
5. Комбинированный метод.
6. Упражнение для локтевого сустава (в сторону).
7. Упражнение для локтевого сустава с поворотом туловища на 45°.
8. Упражнение для трехглавой мышцы плеча (французский жим).
9. Упражнение для трехглавой мышцы плеча – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
10. Упражнение для двуглавой мышцы плеча – опускание и поднятие гантели от 110° до 90°.
11. Упражнение для двуглавой мышцы плеча – опускание и поднятие гантели от 90° до 45°.

12. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья – опускание и поднимание гантели от 110° до 90°.

13. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья – опускания и поднимание гантели от 90° до 45°.

14. Упражнение для грудных мышц (жим лежа).

15. Упражнение для грудных мышц – разведение и сведение рук, лежа.

16. Упражнение для широчайшей мышцы спины – (подтягивание на одной руке).

17. Упражнение для мышц предплечья – опускание и поднимание гантели в полупронированном положении предплечья.

18. Упражнение для мышц предплечья – опускание и поднимание гантели в супинированном положении предплечья.

19. Упражнение для мышц пальцев рук – опускание и поднимание штанги, руки позади.

20. Упражнение для прямой мышцы живота.

21. Упражнения для активной гибкости.

22. Упражнения для пассивной гибкости.

### **Формы контроля**

1. Экспресс-контроль.
2. Индивидуальное собеседование.
3. Модульно-контрольная работа.
4. Выполнение рейтинговых нормативов по физической подготовке.

## ТЕМА 4

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

**Формы организации обучения:** лекция, практическое занятие.

**Интегрирующая дидактичная цель:** сформировать представление у магистрантов о психологической подготовке в армспорте; определить важнейшие моменты в психологической подготовке армспортсменов к соревновательному поединку.

Повышение уровня психологической подготовленности армспортсменов способствует эффективному совершенствованию физической, тактической, технической подготовок, а также является важным условием успешного выступления на соревнованиях разного уровня.

Б. Ашмарин утверждает, что „психическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств” [27, с. 272].

В данное время психологическая подготовка спортсмена разделяется на два этапа: I этап – *общая психологическая подготовка*, II этап – *психологическая подготовка к соревнованиям и поединку*. Эти этапы взаимозависимые, вместе с тем, каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать во время учебно-тренировочного процесса.

*Общая психологическая подготовка* направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, которые способствуют успешному выполнению определенных задач.

*Психологическая подготовка к соревнованиям и поединку* диктуется заданиями, которые нужно решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание спортивных заданий будущего соревнования и поединка;
- изучение сильных и слабых сторон психологической подготовленности соперников и подготовка к действиям, в соответствии с этими особенностями в поединке;



- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в каждом поединке;
- преодоление негативных эмоций, вызванных будущим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к будущим поединкам;
- приобретение готовности к максимально волевым и физическим напряжениям, а также умению проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после поединка и опять мобилизоваться к следующему.

В. Платонов считает, что „уровень специальной психической подготовки связан с личностными качествами спортсмена и его психической стойкостью к стрессовым ситуациям, которые характерны для соревновательной деятельности” [21, с. 136].

Следовательно, сущность психологической подготовки армспортсмена сводится к направлению его сознательных действий в решении тренировочных и состязательных задач. Итогом психологической подготовки должно быть оптимальное состояние психической готовности армспортсмена, что находит свое выражение в максимальной мобилизации, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов на соревнованиях.

Психологическая готовность армспортсмена к поединку является решающим фактором победы. Психологи спорта и специалисты смежных наук (П. Бундзен, М. Бендюков, А. Кирюшин) особенное внимание уделяют разработке специальных технологий психической подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе соответствующих методов психодиагностики [4]. Под *психологической готовностью* армспортсмена к соревнованиям понимается решительность успешно выступать на соревнованиях. В психической готовности уделяется большая роль уверенности спортсмена и его воли, которые не поддаются измерению и формализации. *Психологическая подготовленность* определяется, во-первых, степенью развития специализированных ощущений: ощущением угла между предплечьем и плечом, плечом и корпусом; временем проведения приема; ориентированием во время поединка; скоростью реакции; умениям угадывать (предусматривать)

действия соперника; тактическим мышлением, вниманием, и, вторых – психологическим состоянием спортсмена.

Е. Ильин говорит о том, что стартовая несобранность (невнимательность) является состоянием, противоположным мобилизационной готовности (как неспособность человека с помощью волевого усилия мобилизоваться, сосредоточиться). При нацеленности человека на решение той или иной задачи он не может направить свои возможности на достижение цели [14].

При оптимальной *психологической подготовленности* у армспортсмена наблюдается как наивысший уровень развития перечисленных качеств, так и оптимальное состояние психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели поединка.

Уровень развития специфических психических процессов выражается в действиях армспортсмена за столом и во многом определяется успехом развития естественных задатков спортсмена, которые совершенствуются в процессе специальных упражнений.

Недостаточное развитие специфических психических функций или плохая компенсация их другими качествами, например – замедленной реакцией, высокой скоростью движений или слабым чувством проведения приемов, негативно отражается также и на достижении состояния готовности, потому что вызывает у спортсмена ощущение неуверенности или психической неустойчивости.

Психическая стойкость армспортсмена характеризуется способностью хранить в тяжелых условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований разного уровня позитивное эмоциональное состояние и высокую работоспособность, которые необходимы в поединке, невзирая на влияние факторов, которые вызывают негативные эмоции и психическую напряженность. Для развития этой стойкости необходимо учитывать такие качества личности, как внимание и воображение, которые в наиболее ответственном поединке являются первостепенными.

По мнению С. Максименко, личность, находясь в бодром состоянии, активно, действенно относится к предметам и явлениям

окружающей действительности, к собственным переживаниям: что-то воспринимает, запоминает, вспоминает, о чем-то думает. В таких случаях она сосредотачивает свое сознание на том, что воспринимает, запоминает, переживает, то есть, в это время она бывает к чему-то внимательной [17].

Далее рассмотрим внимание, как основной фактор психологической подготовки, через теоретическую наработку С. Максименко. Внимание – это особенная форма психической деятельности, которая проявляется в направленности и сосредоточенности сознания на значимых для личности предметах, явлениях окружающей действительности или собственных переживаниях [17].

Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и стойкость. В армспорте спортсмен должен быть максимально внимательным во время поединка. Без заостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, производительно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки во время поединка и контролировать свою деятельность. Поддержка высокого уровня внимания, по мнению ученого, требует больших расходов нервной энергии. Когда организм устает, интенсивность внимания снижается в результате охранительного торможения. Стойкость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности спортсмена не переключается на объекты, которые отвлекают от решения основной задачи. В армспорте необходимо умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – сопернике. Поэтому необходимо буквально „ничего не видеть и не слышать”, чтобы никакое действие соперника не осталось незамеченным. Важной закономерностью внимания в поединке является его *выборочность*, которая проявляется в том, что спортсмен, сосредоточиваясь на сопернике, не замечает ничего другого. Внимание необходимо во всех разновидностях сенсорной, интеллектуальной и двигательной деятельности. Внимание вызывают не только внешние раздражители, но и способность спортсмена произвольно направлять его на те или иные объекты. Эту способность ученый С. Максименко называет вниматель-

ностью [17]. Она является характерным свойством личности, благодаря которой спортсмен владеет собственным вниманием, а потому своевременно и активно сосредоточивается и руководит ею в поединке. Недостаточное развитие внимательности проявляется в невнимательности и отвлечении, неспособности без внешних побуждений направлять и поддерживать свое внимание в процессе соревнований внутренними средствами. Также есть разновидности внимания (непроизвольное, произвольное, послепроизвольное, внешнее, внутреннее), которые также необходимо учитывать во время учебно-тренировочного процесса. Рассмотрим их более детально.

*Непроизвольное внимание* возникает неожиданно, независимо от сознания спортсмена, непредвиденно в условиях соревнований или отдыха, на досуге, под воздействием разнообразных раздражителей, которые действуют на тот или иной анализатор организма. Непроизвольное внимание является кратковременным, но при определенных условиях в зависимости от силы посторонних раздражителей, которые действуют на спортсмена, оно может возникать достаточно часто, мешая ведущей деятельности.

*Произвольное внимание* является сознательным направленным сосредоточением спортсмена на предметах и явлениях окружающей состязательной действительности, на внутренней психической деятельности. Основным компонентом произвольного внимания является воля спортсмена. Силой воли спортсмен способен мобилизовать и сосредотачивать свое сознание на необходимой соревновательной деятельности достаточно длительное время. Характерными особенностями произвольного внимания является целенаправленность и организованность соревновательной деятельности, сознательная последовательность действий, дисциплина умственной деятельности во время поединка, способность спортсмена бороться с посторонними раздражителями.

*Послепроизвольное внимание* возникает в результате сознательного сосредоточения спортсмена на предметах и явлениях в процессе произвольного внимания. Преодолевая трудности во время произвольного сосредоточения в поединке, спортсмен

привыкает к ним, а сама состязательная деятельность вызывает определенный интерес к ней, и внимание приобретает признаки непроизвольного сосредоточения. Поэтому слепопроизвольное внимание С. Максименко называет вторичным непроизвольным вниманием. В нем напряжение воли ослабевает, а интенсивность внимания не уменьшается, остается на уровне произвольного внимания. Действие внимания направляется или на внешние предметы (разнообразные действия соперника), движения собственного тела, которые являются объектом ощущений и восприятий, или на внутреннюю, психическую деятельность. В связи с этим выделяют внешнее, или сенсорное и двигательное (моторное) внимание и внутреннее (интеллектуальное) внимание.

*Внешнее внимание* играет ведущую роль в наблюдении за действиями соперников в соревновательной деятельности и выражается в сознании спортсмена. Оно оказывается в активной установке, направлении органов чувств на объект восприятия и наблюдения (соперника), в сосредоточении на действующих частях тела соперника – руках, ногах и на их напряжении. Внешнее внимание (сенсорное, двигательное) ярко проявляется в своеобразных движениях глаз, головы, выражениях лица, в готовности выполнять те или иные технико-тактические действия в поединке. Сосредоточение на предметах соревновательной деятельности, продолжает С. Максименко, способствует повышению чувствительности, то есть, сенсбилизации органов чувств – зрения, слуха, обоняния, вкуса, прикосновений, а также темперамента, статических и кинестетических состояний организма и его органов. Во внешнем внимании выделяют сосредоточение на ожидаемых предметах соревновательной деятельности – сигналах для действий и движений [17].

*Внутреннее (интеллектуальное)* внимание направляется на анализ соревновательной деятельности, психических процессов (восприятия, памяти, воображения, мышления) и психических органов и переживаний. У спортсмена оно проявляется в решении задач мысли до и во время поединка, а также в припоминании и рассуждении.

Способность сосредотачиваться на внутренней, психической

деятельности имеет большое практическое значение в соревновательной деятельности в армспорте. Такое сосредоточивание связано со способностью представлять процесс действий и анализировать их. При этом важную роль играет внутреннее произношение спортсмена. Самосознание невозможно без сосредоточивания на внутренних, субъективных состояниях и индивидуальных особенностях психической деятельности армспортсмена до проведения поединка и во время поединка. Во время внутреннего внимания чувствительность органов чувств снижается и спортсмен не замечает ни тренера, ни друзей по команде; не слышит, что к нему обращаются и за него болеют. Поэтому в соревновательной деятельности во время поединков не рекомендуется одновременно использовать внешнее и внутреннее внимание. Это требует достаточно развитой способности распределять внимание между внешне и внутренне направленной деятельностью в соревновании.

Дальше рассмотрим *свойства внимания*, на которые направлено влияние разнообразными методами, тренингами, технологиями с целью повышения уровня их развития. Во внимании С. Максименко выделяет такие его характерные свойства: сосредоточенность, или концентрацию внимания, стойкость, переключение, распределение и объем. Эти свойства являются основной предпосылкой производительности труда, обучения, спортивной и другой деятельности личности. В разных видах тренировочной и соревновательной деятельности эти свойства проявляются по-разному [17].

*Сосредоточенность внимания* является центральной его особенностью. Оно проявляется по мере интенсивности сосредоточивания как на разных действиях соперника, которые являются предметом наблюдения, так и на собственных. Углубившись, спортсмен не замечает посторонние раздражители – того, что происходит вокруг. Физиологической основой сосредоточенности является позитивная индукция нервных процессов возбуждения и торможения. Сосредоточенность, то есть, концентрация внимания, зависит от количества спортсменов на соревнованиях, уровня их квалификации, меры интереса самого спортсмена к соревнованиям

и, в первую очередь, от индивидуальных особенностей спортсмена: привычки сосредотачиваться, основой чего является активность и стойкость возбуждений в действующих участках коры больших полушарий головного мозга.

*Концентрация внимания* может быть как узкой, так и широкой, когда спортсмен сосредоточивается не на одном, а на нескольких объектах. Широкая концентрация распределяется на несколько разновидностей. Армспортсмен может одновременно применять несколько из них, например: слушает объяснение тренера и представляет свои действия за столом. Предпосылка такого переключения заключается в том, что одно действие, – привычное, выполняется автоматически, а другое – при участии сознания. При распределении внимания одна деятельность связана с ячейкой оптимальной возбужденности участка коры больших полушарий головного мозга, а другая, которая нуждается в меньшем внимании, осуществляется участками мозга с меньшей возбудимостью. Способность распределять внимание свойственна всем людям, но она имеет индивидуальные особенности. Одним трудно сосредотачиваться на двух разновидностях деятельности, а другие способны одновременно выполнять несколько разновидностей деятельности.

Внимание спортсмена разное по объему. Под *объемом внимания* понимается количество объектов, которые могут быть охвачены и восприняты в кратчайшее время. По этому признаку объем внимания может быть *узким* и *широким*.

*Широта объема внимания* зависит от родства материала, который воспринимается, а также от возрастных особенностей спортсмена. Если части теоретико-методичного материала в учебно-тренировочном процессе легко ассоциируются, то объем внимания увеличивается. Объем внимания взрослого человека при восприятии несвязанного по содержанию материала, по данным С. Максименко, составляет 4 – 6 объектов при восприятии его на протяжении 0,1 – 0,2 секунды. Объем же внимания детей при восприятии такого же материала и при такой же скорости экспозиции равняется 2 – 3 объекта. Предыдущее ознакомление с материалом увеличивает объем внимания. Особенности выявления свойств

внимания зависят от состояния, интенсивности, направленности и мотивации как познавательной, так и эмоционально волевой деятельности [17].

Свойства внимания спортсмена проявляются разными способами. Самый доступный метод исследования внимания – наблюдение за деятельностью личности. Оно дает возможность наблюдать интенсивность и длительность сосредоточенности, отвлечения. Количество и длительность отвлечений на протяжении тренировки является показателем интенсивности сосредоточенности. Сосредоточенность внимания тесно связано со *стойкостью внимания*.

*Стойкость внимания* армспортсмена характеризуется длительностью сосредоточенности на конкретных действиях соперника и собственных действиях. Стойкость, как и сосредоточенность, зависит от силы или интенсивности возбуждения, которое обеспечивается силой действий объектов деятельности (соперников), и индивидуальными возможностями самого спортсмена. Концентрация внимания уменьшается при неблагоприятных условиях соревнований или судейства и зависит от меры усталости и состояния здоровья спортсмена.

*Отвлечение внимания* наступает тогда, когда отсутствуют факторы, которые способствуют сосредоточенности и стойкости внимания. Неблагоприятные условия деятельности, тяжелые и неинтересные по содержанию и способам выполнения задания, отсутствие интереса к содержанию деятельности ускоряют утомление и отвлекают внимание. Особенно это заметно у рассеянных спортсменов. *Рассеянность* понимается как негативная особенность внимания, которое предопределяется ослаблением силы сосредоточенности армспортсмена. Но отвлечение внимания не следует путать с ее переключением. Переключение внимания понимается как умышленное его перенесение с одного предмета на другой в случае необходимости. Переключение внимания из одних объектов на другие требует надлежащего владения собственным вниманием, осознания последовательности действий и операций с разными объектами. *Переключение* внимания происходит с разной скоростью и это зависит от содержания деятельности



и индивидуальных особенностей армспортсмена. Люди с возбудительным типом нервной системы быстрее переключают внимание, чем люди с тормозным. В приведенных исследованиях С. Максименко скорость переключения внимания равняется 0,2 – 0,3 секунды, то есть этого времени хватает, чтобы преодолеть инертность, которая наступает в процессе соревнований или учебно-тренировочного процесса, и переключиться на другой объект. В процессе управления скоростью переключения внимания можно добиться уменьшения инертности нервных процессов мозга и улучшить скорость переключения на выполнение других физических упражнений или заданий на соревнованиях [17].

Дальше рассмотрим *повышение концентрации внимания в соревновательных условиях*, которое понимается как способность хранить сосредоточенность и имеет большое значение для успешного выступления армспортсмена. Рассмотрим *варианты* повышения концентрации внимания *во время поединка*.

### ***Вариант № 1***

#### **Тренировка при наличии отвлекающих факторов**

Не удивительно, что незначительный звук или движение одного из зрителей могут „разрушить” концентрацию внимания армспортсмена во время проведения приема борьбы. Армспортсмену необходимо научиться игнорировать отвлекающие факторы, регулярно проводя тренировочные занятия при наличии этих факторов. Например, использовать разные шумовые эффекты для того, чтобы армспортсмен адаптировался к проведению поединков в таких условиях.

### ***Вариант № 2***

#### **Использование ключевых слов**

Ключевые слова необходимо использовать для „включения” определенной реакции во время поединка. Они могут носить инструктивный (например, „следи за пальцами”, „следи за кистью”) и мотивационный или эмоциональный (например, „быстрее”, „на себя”, „в сторону” „сконцентрируйся”) характер. Главное – чтобы ключевое слово было простым и автоматически „включало”

нужную реакцию армспортсмена. Например, спортсмен во время поединка может сказать про себя слово „взрыв”, чтобы обеспечить эффективный старт. Очень важно использовать такие ключевые слова во время учебно-тренировочного процесса, перед тем, как применить их в соревновательных условиях. Использование ключевых слов особенно эффективно в тех случаях, когда спортсмен пытается разнообразить или изменить структуру движения при наличии взволнованности. Ключевые слова также можно использовать для исправления элементов техники приемов борьбы.

### **Вариант № 3**

#### **Контроль за направлением взгляда**

Глаза имеют тенденцию „блуждать”, потому очень часто армспортсмен во время поединка останавливает свой взгляд на разных отвлекающих факторах – гримасах соперников, „взрывах эмоций” тренеров, поведении болельщиков – вместо того, чтобы сосредоточиться на поединке. Много поединков были проиграны из-за того, что когда рука соперника даже коснулась валика, спортсмен сосредоточивал свой взгляд не на победе, а на действиях соперника, или эмоциях болельщиков и т.д.

Основным условием осуществления контроля за направлением взгляда является то, чтобы не допустить перемещение взгляда на второстепенные объекты. Вот некоторые способы, которые можно использовать для осуществления контроля за направлением взгляда во время поединка:

- направлять взгляд на кисть соперника;
- направлять взгляд на пальцы соперника;
- направлять взгляд на соперника.

Также нужно обратить внимание на разновидности воображения, которые являются необходимой предпосылкой проведения успешного поединка. По мнению В. Мясода, воображение разделяется на виды в зависимости от способов образования новых образов. Следовательно, оно может быть пассивным и активным [15]. Далее рассмотрим воображение через теоретическую наработку В. Мясода.

*Пассивное воображение* – произвольное или произвольное создание образов, не предназначенных для воплощения в действительность. К этому виду воображения принадлежат *сновидение, фантазирование и иллюзии*. Сновидение – определенным образом организованная система образов, которые произвольно возникают во время сна – состояния, противоположного бодрствованию, признаком которого является отключение организма от внешних влияний. Сновидения объясняются как работа, направленная на символическое осуществление *желаний* спортсмена. Желание быть первым на соревнованиях, одержать победу над соперником в поединке. Фантазирование – это произвольная операция образами, которые представляются, и которое должно удовлетворить потребность спортсмена на пути реального избегания какого-либо препятствия в поединке. Эти образы согласовываются с *эмоциями*, отвечают определенному содержанию *несознательного и сознательного*. Такую классификацию подает В. Мясоед.

По мнению ученого, особенно часто фантазируют спортсмены в подростковом и юношеском возрасте. Наверное, всем спортсменам свойственно фантазировать о желаемом результате на соревнованиях. Это характеризует воображение как явление, которое дает возможность спортсмену расширить возможности своей как тренировочной так и соревновательной деятельности. *Активное воображение* – это процесс произвольного создания спортсменом наглядных образов. Оно имеет воссоздаваемый и творческий характер. Воссоздаваемое воображение обслуживает восприятие и воссоздание объектов, которые нуждаются в представлении в форме наглядных образов. Деятельность, в пределах которой функционирует этот вид воображения, имеет преимущественно репродуктивный характер. Это рассматривание фотоснимков, видео, тактических схем, рисунков, то есть все то, что подчинено задаче в образной форме воспроизводить соревновательную ситуацию, которой нет в опыте спортсмена. Творческое воображение – это создание новых наглядных образов, которые могут быть воплощены в соревновательной деятельности спортсмена. Творческое воображение выражается сложностью

процессуальных характеристик и функционирует на всех уровнях соревновательной деятельности. В пределах конкретной соревновательной деятельности она принимает участие в формировании замысла создания нового технико-тактического действия. При этом воображение взаимодействует с другими познавательными процессами, в первую очередь через мышление, без которого создание нового технико-тактического действия было бы невозможным (В. Мясоед).

Все разнообразие представлений, которые можно использовать для самомобилизации В. Мясоед распределяет на три группы [15].

Первая группа – образы, связанные с разными ощущениями в самочувствии спортсмена, в его собственном состоянии. У каждого спортсмена они достаточно индивидуализированы. Каждый спортсмен должен знать, какие личные ощущения способствуют оптимизации боевого состояния на соревнованиях по армспорту. Тогда сознательно вызывая эти образы, вспоминая соответствующие ощущения и представляя их, он сможет вызывать у себя необходимый уровень боеготовности. А владея отдельными элементами, он может воспроизвести и целый поединок. Вторая группа – представления, которые относятся к сфере движений. Они выделены в отдельную группу из-за того, что здесь преобладают ощущения. Предыдущее представление конкретного приема борьбы, которая должна быть примененной на соревнованиях, полезно практиковать как можно чаще. Причем нужно представлять ярче, более детальное выполнение этого приема, тогда и реальное выполнение будет отличаться высоким качеством. Третья группа – представление ситуаций, в которых выступление было наиболее удачным и запомнилось ярче всего.

*Представление* во время тренировочных занятий в армспорте должно включать как можно больше ощущений. В них рассматривают „визуализацию”, кинестетические, слуховые, тактильные и обонятельные ощущения, и все они, в комплексе, имеют большое значение. Особенно важным для спортсменов является кинестетическое ощущение, поскольку оно включает ощущение положения тела или движений, которое возникает в результате стимуляции чувственных нервных окончаний в мышцах, сус-

тавах и сухожилиях. В сущности оно характеризует ощущение перемещения тела, или его частей в разных направлениях во время поединка. Применение более чем одного ощущения способствует созданию более четких образов, делая тем самым опыт армспортсмена реальным и достоверным.

Кроме использования ощущений очень важно научиться связывать разнообразные эмоциональные состояния или настроения. Воссоздание эмоций (тревожность, гнев, радость или боль) на основании представления позволяет контролировать эти состояния. Спортсмены обычно используют воображение внутреннего или внешнего аспекта, которое зависит от него самого и соревновательной ситуации.

*Внутренние представления* относятся к выполнению умений или навыков со своей позиции. Спортсмен „видит” только то, что смог увидеть при действительном выполнении конкретного приема на соревнованиях. Например, спортсмен видит соперника, который подходит к столу для борьбы, но не видит того, что не попадает в поле его зрения в обычных условиях соревнований.

При *внешних представлениях* спортсмену необходимо видеть себя будто со стороны, как в зеркале или на видеозаписи. Например, при выполнении приема борьбы армспортсмен видит не только себя, но и соперника, тренера, болельщиков с разных ракурсов. Также это воображение можно использовать на тренировочных занятиях. Во время разработки программы тренировок конкретного воображения необходимо определить уровень воображения спортсмена. Воображение – это умение, которое можно развить с помощью тренировок.

Использование как можно большего числа ощущений обеспечивает максимальную *ясность* образов. Очень важно воспроизвести или создать как можно детальнее действительную картину проведения того или иного приема борьбы в соревновательном поединке. Чем более близкие образы к действительности, тем эффективнее перенос этих образов на реальные действия на соревнованиях. Особенное внимание стоит обращать на элементы окружающей среды, такие как: тип поверхности или покрытия стола для борьбы, близость тренера, болельщиков и

зрителей и т.д. Нужно воспроизводить эмоции и мысли, которые возникают во время выступления, почувствовать волнение, концентрацию, разочарование, гнев, которые сопровождают реальное выступление. Все это сделает деятельность максимально приближенной к реальности.

Важным критерием воображения является способность руководить образами и добиваться, чтобы они были именно такими, которыми они должны быть. Много армспортсменов, не умея контролировать образы, часто повторяют свои ошибки в следующих поединках. Спортсмен может представить поражение от слабого или более сильного соперника тем или иным приемом. Осуществление контроля за образами помогает представить именно то, что нужно выполнить на соревнованиях.

### **Тренировка четкости и ясности образов.**

#### **Представление стола**

Нужно представить, что армспортсмен находится перед столом для борьбы на соревнованиях или на тренировке. Необходимо запомнить все детали. Нужно поставить такие вопросы:

1. Что находится около стола для борьбы?
2. Какая температура в помещении, где происходят соревнования?
3. Какие есть запахи?
4. Какой спортивный зал?
5. Какой стол для борьбы?
6. Какие судьи?

Нужно использовать все ощущения. Обратить внимание на форму подлокотников, штыря, стоек, а также высоту и ширину стола для борьбы и т.д.

#### **Представление позитивного выполнения приема борьбы**

Необходимо выбрать определенный технический прием и представить, что он мастерски выполняется. Нужно повторять выполнение приема в уме снова и снова, представлять каждое ощущение и движение мышц, которые отвечают за выполнение

этого приема. Например, во время выполнения приема „верх, пронация” нужно начинать с представления себя в положении готовности с „высокой рукой”, потом выбрать место на валике, куда необходимо положить руку мнимого соперника и положить ее точно туда. Необходимо представить и почувствовать, как начинается движение, и рука соперника опускается на валик. Почувствовать, как двигаются пальцы, кисть, предплечье, спина, голова и ноги. Почувствовать мнимый звук касания запястьем соперника валика после проведения приема.

### **Представление позитивного выступления на соревнованиях**

Нужно воспроизвести как можно ярче момент красивого выступления. Сначала воспроизвести визуальный образ. Потом вспомнить, как выглядело хорошее выступление на соревнованиях. Обратит внимание на различный вид хорошего и плохого выступления. По-другому передвигался, по-другому держал голову и т.д. Необходимо до мелких подробностей воспроизвести образ воспоминания о хорошем выступлении. Пересмотреть видеозапись успешных выступлений – это поможет воспроизвести более точный образ. Также необходимо воспроизвести услышанные звуки во время хорошего выступления, в частности, внутренний диалог. Ответить на такие вопросы:

1. Что собой представлял внутренний диалог после победы в поединке?
2. Какие слова были сказаны себе и как?
3. Какие были внутренние реакции на разные негативные факторы, которые имели место во время выступления на соревнованиях?
4. Ощущения в руках и ногах во время поединка?
5. Мышцы были напряжены или расслаблены перед стартом соответствующим приемом борьбы?

Воспроизвести все кинестетические ощущения, которые были во время успешного выступления. Сконцентрировать внимание на ощущениях, связанных с успешным выступлением.

Дальше рассмотрим соперничество в армспорте. Соперничество

являет собой процесс, который охватывает ряд явлений или этапов. Это процесс, который включает четыре этапа и у разных спортсменов протекает по-разному: личная атрибутика, такая, как предыдущий опыт, способности, мотивация, представляют собой лишь некоторые из факторов, которые могут влиять на реакции спортсмена в соперничестве. Рассмотрим соперничество по Г. Уэйнбергу и Д. Гоулду, [31] в соответствии с армспортом.

**Четыре этапа соперничества включают такие соревновательные ситуации (по Г. Уэйнбергу и Д. Гоулду):**

- 1) объективную;
- 2) субъективную;
- 3) реакцию на соревновательную ситуацию;
- 4) последствия реакции.

**Объективная соревновательная ситуация**

В армспорте объективная соревновательная ситуация, определяется сравнением себя с соперником. Для этого можно представить результат соперника (например, к финалу дошел с одним поражением и смог одержать победу в финале), и результат другого армспортсмена (например, к финалу дошел без поражений и смог одержать победу в финале). Это поможет ориентироваться на соревнованиях и быть мобилизованным в поединках.

**Субъективная соревновательная ситуация**

Независимо от того, находятся ли спортсмены в объективной соревновательной ситуации, поскольку ищут ее, они должны ее анализировать. Это предопределяет следующий этап – субъективную соревновательную ситуацию (восприятие и принятие). В этом случае большую роль играет психологическая подготовка армспортсмена. Такие факторы, как мотивация, значимость соревновательной ситуации и соперник также могут влиять на субъективную оценку. Например, один армспортсмен с нетерпением ожидает участия в чемпионате Украины, Европы, мира, чтобы набраться необходимого опыта, тогда как другой ожидает его со страхом.



Армспортсмены с высоким уровнем соперничества, как правило, стремятся к соревновательным ситуациям и являются более мотивированными на достижение успеха, чем спортсмены с низким уровнем соперничества. Личностное соперничество в армспорте само по себе не позволяет адекватно прогнозировать реакцию армспортсмена на определенную соревновательную ситуацию.

### **Реакция на соревновательную ситуацию**

После анализа спортсменом ситуации, принимается решение: принимать участие в соревнованиях или нет. Если принято решение не принимать участие, то реагирование на этом заканчивается.

Следует отметить, что реакция, направленная на то, чтобы не принимать участие в соревнованиях, может возникнуть на поведенческом, физиологическом или психологическом уровнях. Например, на поведенческом уровне армспортсмен может решить, против какого соперника выступать: если против более сильного, то он должен улучшить свой результат, или проиграть; если против более слабого, то он может быть уверенным в своей победе; а если против равного, то он может пройти как захватывающий поединок, даже в случае поражения. На физиологическом уровне реакция может быть в виде ускоренного сердцебиения, могут быть холодные и влажные ладони. На реакцию спортсмена могут повлиять некоторые внутренние и внешние психологические факторы. Мотивация, уверенность и уровень способностей – лишь некоторые из внутренних факторов, которые влияют на реакцию. Среди внешних факторов можно назвать место и время проведения соревнований, способности соперников и т.д.

### **Последствия реакции на соревновательную ситуацию**

Этот этап является результатом сравнения реакции армспортсмена с эталоном или стандартом выступления на соревнованиях. Последствия сравнения могут быть как позитивными, так и негативными. Первые связаны с успехом, вторые – с неудачей. Например, невзирая на то, что спортсмен проиграл поединок, он может воспринимать результат как позитивный, если

боролся хорошо и показал высокий уровень технико-тактического мастерства. Эти ощущения успеха и неудачи не протекают изолированно: они влияют на будущие соревновательные ситуации. Если молодой спортсмен дважды получает предупреждение, а затем поражение, хотя бы и получал необходимые инструкции (как правильно выполнить прием борьбы), а также моральную поддержку со стороны тренера, то он, вероятнее всего, улучшит свою технику исполнения приема в следующем поединке. Это обеспечит (в следующих соревновательных ситуациях) более позитивные перспективы, а также изменит подход армспортсмена к следующей объективной соревновательной ситуации.

Далее рассмотрим *тренировку психологических умений и навыков*.

Многие армспортсмены пытаются корректировать свое недостаточное или плохое выполнение того или иного приема или элемента борьбы, вместо того, чтобы уделять ему больше внимания на тренировочных занятиях. Однако чаще всего причина кроется в отсутствии не физических или биомеханических навыков, а именно психологических навыков.

Большинству армспортсменов, наверно, знакомы следующие ситуации:

- отход от стола для борьбы с чувством раздражения из-за проигрыша в поединке, в котором должен был получить победу;
- не смог справиться с волнением в критический момент и не среагировал вовремя на сигнал;
- отсутствовала мотивация или желание тренироваться;
- мысли во время соревнования „бродят неизвестно где”.

Все армспортсмены могут стать жертвами психологических ошибок и недостатков. Психические и эмоциональные компоненты очень часто превосходят физические и технические аспекты физической активности. В любом виде спорта успех (или неудача) спортсмена является результатом соединения физических (сила, скорость, координация) и психических (концентрация, уверенность) способностей.

В подавляющем большинстве соревнований успех или неудача спортсменов зависят от того, как они выступают в определенный

день. При относительно одинаковом уровне физической подготовленности победителем, как правило, становится спортсмен, который владеет лучшими технико-тактическими навыками и психическими качествами.

Многие армспортсмены просто не знают, как развивать психологические навыки. Некоторые тренеры концентрируют внимание спортсмена на соревнованиях, выкрикивая: „Ты, в конечном итоге, сконцентрируешься или нет?“. Они предполагают, что армспортсмен знает, как это делать. Или еще тренер говорит: „Расслабься“. Но армспортсмен не знает, как это делать, чтобы не проиграть поединок. Без соответствующей подготовки это очень трудно сделать.

Психологические установки, которые даются армспортсменам: „будь увереннее“, „успокойся“, „сконцентрируйся“ и тому подобное, практически не имеют необходимого влияния на них. Иногда армспортсмены считают, что научатся концентрировать внимание или оставаться спокойными в напряженной ситуации за одно-два занятия. В действительности это требует много времени и усилий.

Невзирая на разнообразие программ тренировки психических умений, в их структуру входят, по Г. Уэйнбергу и Д. Гоулду, [31] три фазы, которые рассмотрим в соответствии с армспортом.

#### *Фаза I. Ознакомление с тренировкой психических умений*

Поскольку большинство армспортсменов не знают, как психологические умения и навыки способствуют увеличению спортивных результатов, первой фазой любой программы тренировки психических умений является ознакомление. Во время этой фазы осознается важность тренировки психических умений, а также приобретаются представления о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность и победу на соревнованиях. Длительность этой фазы может колебаться от одного до нескольких часов в течение нескольких дней. Главная задача указать армспортсменам на важность развития психологических умений и навыков. Опытные спортсмены умеют превращать психическое напряжение в позитивную энергию. Ов-

ладение способностью контролировать состояние напряжения должно большое значение.

### *Фаза 2. Усвоение психических умений*

Эта фаза направлена на изучение армспортсменами методов, технологий и способов овладения разными психологическими умениями и навыками. Овладение ими осуществляется во время официальных и неофициальных мероприятий. Например, во время овладения методом регуляции нарушения официальные мероприятия должны быть направлены на позитивные утверждения. После этого используются индивидуальные занятия, на которых спортсменов учат использовать снятие напряжения в соревновательных условиях.

### *Фаза 3. Практическое овладение психическими умениями*

Основными задачами фазы практического овладения является:

- доведение умений и навыков до автоматизма;
- обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации поединка или во время тренировочных занятий или соревнований;
- имитация умений и навыков, необходимых в условиях поединка.

Развивая умение регулировать состояние напряжения, армспортсмен может посредством представления соревновательной ситуации расслабляться и снимать напряжение. Во время фазы практического овладения армспортсмен постепенно переходит к самостоятельному использованию идеомоторных актов (воображения) во время тренировочных занятий. В конечном итоге спортсмен включает стратегию контроля состояния психического напряжения в тренировочный процесс и в соревновательные ситуации.

Лучше всего начинать программу тренировки психических умений в период межсезонья или перед началом сезона. Если новый психологический навык усвоен, то 10 – 15-минутные занятия 3 – 5 раз в неделю позволят его „отшлифовать”. Лучше всего отрабатывать психологические умения и навыки в первые

или последние 10 – 15 минут тренировочного занятия. По мере их усовершенствования армспортсмены смогут объединить тренировку психологических умений с тренировкой физических качеств. После адекватной интеграции в физической тренировке необходимо попробовать применить психологические умения в модельной соревновательной деятельности, прежде чем использовать в реальных условиях соревнований. Стоит решить, на каких психологических умениях необходимо акцентировать внимание армспортсмену.

### **Мотивация к победе**

Мотивация армспортсмена и стремление красиво выступать чрезвычайно высоки и полезны. Спортсмен себя мотивирует на совершенствование. Он отлично чувствует себя в напряженных ситуациях и всегда готов выложиться на 100 %. Это – несомненно, сильная сторона армспортсмена. Нужно иметь такие мотивационные установки:

- я беспокоюсь о развитии самодисциплины, потому что без нее у меня не будет победы над соперником;
- я не заканчиваю досрочно поставленной технико-тактической задачи (даже очень тяжелой), пока не выполню ее, потому что это является залогом будущей победы в поединке;
- достигнув цели, я ставлю более высокую, чтобы постоянно самосовершенствоваться.

Единственная проблема заключается в следующем: мотивация и стремление к успеху могут привести к тому, что тренировка будет интенсивнее, чем нужно. Это может привести к повышенному состоянию тревожности, что, несомненно, негативно отразится на результатах.

Дальше в тезисах рассмотрим тревожность из-за неудач, уверенность в себе, регуляцию уровня психического напряжения и позитивное и негативное ощущение после соревнований.

### **Тревожность во время неудач**

В этом аспекте есть как сильные, так и слабые стороны, которые нуждаются во внимании. В отличие от большинства

некоторые спортсмены более расслаблены во время соревнований, чем на тренировках. Возможно, это связано со стремлением лучше показать себя во время тренировочных занятий, чтобы чаще ездить на соревнования. Вот некоторые особенные ситуации, которые вызывают чувство тревожности у армспортсменов:

- волнение о выступлении в соответствии со своим уровнем физической подготовленности;
- волнение, чтобы не сделать ошибку во время выполнения запланированного приема борьбы;
- беспокойство о возможности плохо выступить на соревнованиях;
- волнение о мыслях и впечатлениях тренера или друзей по команде.

Возможно, эти волнения связаны с постоянным стремлением к совершенству. Они стимулируют к высшим достижениям и могут вызывать стресс. Впоследствии можно потерять удовлетворение от самого процесса борьбы и от побед в поединках.

### **Уверенность в себе**

Этот аспект требует наибольшего к себе внимания. Хотя ощущение тревожности, концентрация внимания и уверенности в себе взаимозависимы. Отсутствие уверенности армспортсменов особенно отражается в следующих моментах, а именно:

- способности принимать важные решения во время соревнования и поединка;
- способности бороться в напряженных условиях;
- способности применять успешную тактику во время поединка.

### **Регуляция уровня психического напряжения**

Существуют разные способы снятия психического напряжения на соревнованиях. Их применение зависит от конкретного спортсмена и ситуации. Армспортсмены должны уметь контролировать уровень психического напряжения, уметь повышать его или снижать в зависимости от своего психического состояния.

Первый шаг к контролю уровня психического напряжения

является его осознание во время тренировочной и соревновательной деятельности. Это осуществляется путем самонаблюдения, а также осознанием того, как влияет на физическую активность эмоциональное состояние. Если спортсмен хочет лучше понять взаимосвязь между мыслями, чувствами и спортивными результатами, нужно наблюдать за собой не только на соревнованиях, но и на тренировках. Если во время поединков с разными соперниками у спортсмена ощущения были разными, можно ориентироваться по списку (Г. Уэйнберг, Д. Гоулд [31]), в котором осуществляется контроль за положительными и негативными эмоциями и состоянием психического напряжения.

#### **Позитивное ощущение**

1. Выступил очень отлично, хорошо, удовлетворительно.
2. Чувствовал себя абсолютно расслабленным и уверенным.
3. Полностью контролировал ситуацию во время поединка.
4. Мышцы были расслаблены.
5. Концентрация внимания была полной.
6. Чувствовал большой запас энергии.

#### **Негативное ощущение**

1. Выступил очень плохо.
2. Чувствовал себя чрезвычайно возбужденным.
3. Чувствовал себя абсолютно неуверенно.
4. Ничего не контролировал.
5. Мышцы были напряжены.
6. Чувствовал небольшой запас энергии.

Г. Найдиффер доказывает, что для начального курса обучения приемам саморегуляции могут быть предложены упражнения, которые следует повторять дважды в день по 10 минут. Каждый спортсмен должен подыскивать словесные формулировки, наиболее удачные для себя [19].

Этот список поможет каждому спортсмену после соревнований оценить степень своей подготовленности к соревнованиям.

В итоге психологическая готовность спортсмена к соревновательной деятельности – это не только фактор победы, но

и психологический комфорт после соревнований. Благодаря тому, что спортсмен готовится к соревнованиям не только на физическом, техническом, тактическом, но и на психическом уровне, это делает саму подготовку увереннее и осознанней.

В представленной теме:

1. Предусмотрено рассмотрение разновидностей психологической подготовки армспортсменов (общей подготовки и готовности к поединкам) и внимания (непроизвольного, произвольного, послепроизвольного, внешнего, внутреннего) и т.д.

2. Рассмотрены тренировки при наличии факторов, которые отвлекают армспортсмена во время поединка; использование ключевых слов и осуществление контроля за направлением взгляда во время поединка; пассивное и активное воображение; тренировка четкости и ясности образов; представление положительного выполнения приемов борьбы и выступления на соревнованиях разных уровней.

3. Освещен вопрос соперничества в армспорте, которое характеризуется объективной и субъективной соревновательной ситуацией, а также реакцией на конкретную соревновательную ситуацию.

4. Был сделан акцент на тренировке психических умений по трем фазам: ознакомление, усвоение и практическое овладение психическими умениями.

5. Уделено внимание рассмотрению мотивации к победе, тревоги во время неудач, уверенности в себе, регуляции уровня психического напряжения, а также позитивным и негативным ощущениям после выступления на соревнованиях.

6. Рассмотрение этих вопросов дает возможность будущим и действующим тренерам по армспорту более продуктивно строить учебно-тренировочный процесс во время подготовки к соревнованиям.

Благодаря предоставленной информации и полученным знаниям армспортсмены смогут глубже осознавать важность психологической подготовки к соревнованиям и постоянно повышать собственный уровень психологической подготовленности.



### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое психическая стойкость?
2. Что такое внимание во время поединка?
3. На какие виды разделяется внимание?
4. Назовите, какие есть свойства внимания?
5. Назовите, какие есть варианты повышения концентрации внимания в условиях соревнований?
6. Что нужно представлять во время тренировки четкости и ясности образов перед соревнованиями? Перечислите виды воображения.
7. Чем характеризуется соперничество в армспорте?
8. Назовите фазы тренировки психологических умений и навыков для удачного выступления на соревнованиях?
9. Что такое мотивация к победе?
10. Назовите особенные ситуации, которые вызывают ощущение тревожности во время неудач на соревнованиях?
11. Чем характеризуется уверенность в себе во время соревнований?
12. Как осуществляется регуляция уровня психического напряжения в армспорте?

### **Задания для самоконтроля**

1. Разработать модель тренировки при наличии отвлекающих факторов во время поединка.
2. Записать ключевые слова, которые необходимо использовать тренеру во время поединка.
3. Разработать направления взгляда во время поединка и осуществлять контроль за ними.
4. Для тренировки четкости и ясности образов определить, как нужно представлять стол, положительное выполнение того или иного приема борьбы, выступление на соревнованиях. Дайте характеристику.

### **Практические задания**

#### **Выполнить**

1. Тренировку при наличии отвлекающих факторов во время поединка.

2. Использование ключевых фраз во время поединка.
3. Контроль за направлением взгляда во время поединка.
4. Тренировку четкости и ясности образов (воображение стола, воображение положительного выполнения того или иного приема борьбы, воображение положительного выступления на соревнованиях).
5. Тренировку психологических умений и навыков (ознакомление с тренировкой психических умений, усвоение психических умений, практическое овладение психическими умениями).

### **Формы контроля**

1. Экспресс-контроль.
2. Индивидуальное собеседование.
3. Модульно-контрольная работа.
4. Практическое выполнение.
5. Контроль выполнения домашних заданий.

## **ТЕМА 5**

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И КОМАНДНАЯ ТАКТИКА**

**Формы организации обучения:** лекция, практическое занятие.

**Интегрирующая дидактичная цель:** сформировать представление у магистрантов о тактической подготовке в армспорте; определить важнейшие моменты тактической подготовки армспортсменов к соревновательному поединку.

Тактическая подготовка армспортсменов является составной частью учебно-тренировочного процесса. Тактическое мастерство как результат длительной технической подготовки в армспорте должно базироваться на отличном владении техникой, высоком уровне развития физических качеств, сильной воле и т.д.

Тактическая подготовка, по мнению Б. Ашмарина, – это „педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности, правил и положений в конкретном виде спорта” [27, с. 271].

В данной теме речь пойдет о стратегии подготовки (индивидуальной и командной), тактике (индивидуальной и командной), а также о выборе технических приемов борьбы с разными соперниками до начала и во время поединка.

Главным фактором в достижении высокого спортивного результата армспортсменов в армспорте является эффективная стратегия и тактика как тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности. Стратегия подготовки армспортсменов, по мнению В. Олешко, заключается в формировании соответствующих знаний, методов, средств развития спорта на современном уровне и разделяется на индивидуальную и командную [20].

Индивидуальная стратегия в армспорте включает в себя:

- определение уровня физической, психической, технической, тактической подготовленности к соревнованиям определенных соперников;

- сведения о весовых категориях главных соперников, в которых они будут соревноваться.
- подготовку армспортсменов к конкретному поединку с соответствующим соперником в учебно-тренировочном процессе;
- подготовку армспортсменов в день приезда на соревнования, где были уже увидены соперники знакомые или незнакомые;
- подготовку армспортсменов после того, как была проведена жеребьевка всех соперников;
- подготовку армспортсменов во время соревновательной деятельности.

Командная стратегия заключается в предвидении соответствующих возможностей соперников в процессе подготовки к соревнованиям вообще и эффективности их выступления на соревнованиях в частности. Командная стратегия в армспорте включает в себя непредсказуемое распределение армспортсменов по весовым категориям; предвидение результата соревновательной деятельности каждого известного армспортсмена; количество армспортсменов в каждой весовой категории.

Тактика должна иметь суженную направленность и решать отдельные задачи соревновательной деятельности. Тактику мы, в соответствии с теорией и методикой спортивной тренировки, разделяем на индивидуальную и командную.

Следовательно, индивидуальная тактика включает в себя:

- маскировку уровня подготовленности к соревнованиям или поединку;
- определенное психологическое давление на соперников;
- непредсказуемый приезд на соревнования разного уровня;
- внезапная фиктивная болезнь отдельного армспортсмена;
- плохое фиктивное самочувствие во время соревнований или встречи за армстолом;
- прикрытие собственного волнения;
- преднамеренная демонстрация своего волнения перед началом поединка.

При подготовке к соревновательной деятельности каждому армспортсмену необходимо пройти тактическую подготовку,

которая должна включать в себя максимальную информированность о конкретных соперниках, имеющих возможность приехать на соревнования, и выбор технических приемов борьбы с разными соперниками до и во время поединка.

*Максимальная информированность о конкретных соперниках, которые имеют возможность приехать на соревнования*

До приезда на соревнования необходимо знать, какие соперники будут на соревнованиях, и проанализировать их возможности по их последним поединкам, пересматривая видео, или со слов тех, кто с ними уже встречался. Важно знать, какими приемами владеют эти соперники и предварительно подготовить контрдействия.

Предварительно нужно узнать, в какой спортивной форме находится главный соперник, и готов ли он к соревнованиям. Также необходимо знать других соперников, которые могли бы повысить свой уровень технической, физической и тактической подготовленности за короткий промежуток времени. Нужно установить, из каких городов, команд будут самые ожидаемые соперники, и, по возможности, получить хотя бы частичную информацию о них.

### **Выбор технических приемов борьбы с разными соперниками до начала и во время поединка**

Иногда случается, что на соревнованиях армспортсмены выполняют прием борьбы эффективнее, чем во время тренировки. Поэтому важно знать, что соперник имеет свой план на поединок и будет вести поединок максимально быстро и сконцентрировано. Следовательно, какие контрдействия необходимо предпринимать тем, кто ведет борьбу „через верх”, „крюк” и т.д. Рассмотрим некоторые варианты использования в поединке приемов „верх” или „крюк”.

#### **Вариант 1**

#### ***„Крюк в защите против верха в атаке”***

*До поединка (во время установления захвата)*

1. Захват нужно брать „низкий” с „низкой рукой”.
2. Немного подворачивать и сгибать кисть (в пределах правил)

в свою пользу, которая принесет дискомфорт сопернику.

3. При постановке „низкой руки” сохранять напряжение плечелучевой мышцы.

4. Во время выставления захвата немного поддавливать в сторону вперед, чтобы лишить соперника пространства.

5. Плечо необходимо подводить как можно ближе, чтобы быстрый старт соперника не раскрыл рабочий угол.

6. В основном соперник во время поединка использует постановку „высокой руки”, что для него является залогом самого эффективного выполнения своего приема, потому необходимо держать в напряжении свои пальцы (мизинец, безымянный и средний), главным из которых является мизинец. Это заставит соперника волноваться перед началом поединка и допускать ошибки.

7. В момент, когда соперник напряжен и тянет на себя, не нарушая правил, можно также расслаблять пальцы и кисть, чтобы соперник перетягивал центр захвата на себя. Это не даст сопернику в полной мере проявить свою силу перед началом поединка и совершить свои намерения на быстром старте, а заставит сделать тактические ошибки.

#### *Во время поединка*

1. После команды „Ready! Go!” быстро закрутить свою кисть через мизинец и напрячь бицепс с нажатием рукой в сторону или подтягивая к себе руку соперника.

2. Если соперник смог раскрыть пальцы и кисть и решительно имеет желание закончить поединок, не нужно заканчивать поединок и сдаваться, а наоборот, продолжать, с прогнутой кистью.

3. Если соперник не смог раскрыть пальцы и кисть, но имеет преимущество в позиции, необходимо супинировать предплечье и приблизить плечо.

4. Если соперник не в состоянии опустить руку к валику, нужно переходить к защитным действиям и удерживать свою руку около валика, не проигрывая.

5. Во время удерживания своей руки около валика нужно поддавливать в сторону-вперед, чтобы у соперника было мало пространства для выполнения своего приема.

6. Если во время поединка силы одинаковые, нужно выждать удобный момент для проведения своего приема.

7. Когда соперник перейдет к защитным действиям, нужно повернуть туловище на  $45^\circ$  и более, и давить в сторону, если он вытягивает руку на себя.

### **Вариант 2**

#### ***„Верх в защите против крюка в атаке”***

*До поединка (во время установления захвата)*

1. Захват нужно брать „высокий” с „высокой рукой”.

2. Опустить кисть в свою пользу, которая принесет дискомфорт сопернику для проведения крюка.

3. Во время постановки „высокой руки” необходимо хранить напряжение плечелучевой мышцы и подтягивать к себе.

4. Во время выставления захвата, нужно тянуть на себя, раскрывая пальцы соперника.

5. Плечо отвести на  $70 - 90^\circ$  относительно предплечья и подсесть под стол, чтобы быстрый старт соперника не только не раскрыл рабочий угол, но и оказался не в пользу соперника, если он будет атаковать.

6. В основном соперник во время поединка использует постановку „низкой руки”, что для него является залогом самого эффективного выполнения своего приема борьбы, потому необходимо сильно тянуть на себя руку соперника без нарушения правил средней линии стола. Это заставит соперника волноваться перед началом поединка и делать ошибки.

7. В момент, когда соперник имеет напряжение и под себя тянет руку, без нарушения правил, можно также расслаблять плечелучевую мышцу, чтобы соперник перетягивал центр захвата на себя. Это не даст ему в полной мере проявить свою силу перед началом поединка и совершить свои намерения быстрым поворотом туловища во время старта, но заставит сделать ошибки.

*Во время поединка*

1. После команды „Ready! Go!” необходимо быстро пронировать свое предплечье, напрячь плечелучевую мышцу, подсесть под стол,

вытягивая на себя руку соперника, и осуществить движение локтя от верхнего центра подлокотника к нижнему правому или левому углу (см. Тема 2. „Полумесяц на себя в сторону”).

2. Если соперник смог закрутить через пальцы кисть и имеет решительное желание закончить поединок давлением в сторону или, подтягивая под себя, не нужно заканчивать поединок и сдаваться, а наоборот продолжать, с большим углом  $100^{\circ}$  –  $110^{\circ}$  и больше.

3. Если соперник не смог закрутить через пальцы кисть, но имеет преимущество в позиции, необходимо продолжать пронирировать предплечье и подсесть под стол.

4. Если соперник почти победил, но не в состоянии опустить руку к валику, нужно переходить к защитным действиям и удерживать свою руку около валика, не проигрывая.

5. Во время удержания своей руки около валика нужно тянуть вверх, продолжая проводить свой прием, чтобы у соперника раскрылась кисть и пальцы.

6. Если во время поединка силы одинаковые, нужно ожидать удобного момента для проведения своего приема.

7. Когда соперник перейдет к защитным действиям, нужно повернуть туловище на  $45^{\circ}$  и более и тянуть на себя, если он давит в сторону.

### **Вариант 3**

#### ***„Крюк в атаке против верха в атаке”***

*До поединка (во время установления захвата)*

1. Захват нужно брать „низкий” с „низкой рукой”.

2. Нужно немного подворачивать и сгибать кисть (в пределах правил) в свою пользу, которая принесет дискомфорт сопернику.

3. При постановке „низкой руки” нужно сохранять напряжение плечелучевой мышцы.

4. Во время выставления захвата, нужно немного поддавливать в сторону-вперед и подтягивать к себе руку соперника.

5. Плечо необходимо подводить как можно ближе, чтобы быстрый старт соперника не раскрыл рабочий угол, и во время старта повернуть туловище на  $45^{\circ}$ .

6. Соперник во время поединка использует постановку „высокой



руки”, что для него является залогом самого эффективного выполнения своего приема, потому необходимо держать в напряжении свои пальцы (мизинец, безымянный и средний), главным из которых является мизинец. Это заставит соперника волноваться перед началом поединка и допускать ошибки.

7. В момент, когда соперник напряжен и тянет на себя, без нарушения правил, можно также расслаблять пальцы и кисть, чтобы соперник перетягивал центр захвата на себя. Это не даст сопернику в полной мере проявить свою силу перед началом поединка и совершить свои намерения быстрым стартом, а заставит сделать ошибки.

#### *Во время поединка*

1. После команды „Ready! Go!”, необходимо быстро закрутить свою кисть через мизинец, напрячь бицепс, повернуть туловище на 45° с нажатием рукой в сторону или подтягивая к себе руку соперника.

2. Если соперник смог раскрыть пальцы и кисть и имеет решительное желание закончить поединок, не нужно сдаваться, а наоборот продолжать, с прогнутой кистью давить или подтягивать руку соперника.

3. Если соперник не смог раскрыть пальцы и кисть, но имеет преимущество в позиции, необходимо супинировать предплечье и приблизить плечо.

4. Если соперник не в состоянии опустить руку к валику, нужно переходить к защитным действиям и удерживать свою руку около валика, не проигрывая ни пальцы, ни кисть.

5. Во время удерживания своей руки около валика, нужно подавливать в сторону-вперед и подтягивать руку соперника к себе.

6. Если во время поединка силы одинаковые, нужно выждать удобный момент для проведения своего приема рывком, или давлением в сторону.

7. Когда соперник перейдет к защитным действиям, нужно повернуть туловище на 45° и более и давить в сторону, если он вытягивает руку на себя.

#### **Вариант 4** **„Верх в атаке против верха в атаке”**

*До поединка (во время установления захвата)*

1. Захват нужно брать „высокий” с „высокой рукой”.
2. Нужно немного подворачивать и сгибать кисть (в пределах правил) в свою пользу и тянуть на себя к левому или правому плечу.
3. Во время постановки „высокой руки” нужно хранить напряжение плечелучевой мышцы.
4. Во время выставления захвата нужно немного поддавливать в сторону, чтобы выигрывать центр у соперника.
5. Плечо можно отвести назад и подсесть под стол, чтобы более легко было выполнять быстрый старт.
6. Необходимо держать в напряжении свои пальцы (мизинец, безымянный и средний), главным из которых является мизинец. Это не даст возможность сопернику перетянуть в свою пользу центр захвата.
7. Когда соперник имеет сильное напряжение мышц и тянет на себя, без нарушения правил, можно так же, как и в предыдущем приеме, расслаблять пальцы и кисть, чтобы соперник перетягивал центр захвата на себя. Это также не даст сопернику в полной мере проявить свою силу перед началом поединка.

*Во время поединка*

1. После команды „Ready! Go!” необходимо быстро пронирировать свое предплечье с нажатием своей кистью на пальцы и кисть соперника, и наклоняться так, чтобы правое или левое плечо было практически на уровне стола.
2. Если соперник смог раскрыть пальцы и кисть, можно пойти на разрыв захвата, но его нужно выполнить атакуя в валик.
3. Если соперник не смог раскрыть пальцы и кисть, но имеет преимущество в позиции, необходимо пронирировать предплечье и подсесть под стол.
4. Если после разрыва захвата руки связали ремнем и соперник выиграл старт, но не в состоянии опустить руку к валику, нужно переходить к защитным действиям и удерживать свою руку около валика, не проигрывая.

5. Во время удержания своей руки около валика нужно продолжать пронирировать предплечье, чтобы у соперника проиграла кисть и пальцы.

6. Если во время поединка силы одинаковые, нужно выждать удачный момент для проведения своего приема.

7. Когда соперник перейдет к защитным действиям и будет держать свою руку около валика, нужно выполнить прием толчком.

### **Вариант 5**

#### ***„Крюк в атаке против крюка в атаке”***

До поединка (во время установления захвата)

1. Захват нужно брать „высокий” с „низкой рукой”.

2. Нужно немного подворачивать и сгибать кисть (в пределах правил) в свою пользу и тянуть на себя к левому или правому плечу.

3. Во время постановки „низкой руки” нужно хранить напряжение плечелучевой мышцы.

4. Во время выставления захвата, нужно немного нажимать в сторону и подтягивать под себя руку соперника, чтобы раскрывать рабочий угол соперника.

5. Плечо необходимо подвести ближе к предплечью, чтобы более легко было выполнять быстрый старт и не проиграть рабочий угол.

6. Необходимо держать в напряжении свои пальцы (мизинец, безымянный и средний), главным из которых является мизинец. Это не даст сопернику перетянуть в свою пользу центр захвата.

7. Когда соперник имеет большое напряжение мышц и тянет на себя, без нарушения правил, можно также, расслабить пальцы и кисть, чтобы соперник перетягивал центр захвата на себя. Это также не даст сопернику в полной мере проявить свою силу перед началом поединка.

*Во время поединка*

1. После команды „Ready! Go!” необходимо быстро закрутить свою кисть через мизинец и напрячь бицепс с нажатием рукой в сторону или подтягивая к себе руку соперника.

2. Если соперник смог раскрыть рабочий угол и перетянуть

к себе и решительно атакует в „крюк“, необходимо продолжать поединок с раскрытым рабочим углом.

3. Если соперник не смог раскрыть рабочий угол и перетянуть к себе, но имеет преимущество в позиции, необходимо супнировать предплечье и поднимать руку вверх, приблизить плечо, задержаться и дождаться действий соперника.

4. Если соперник не в состоянии опустить руку к валику, нужно переходить к защитным действиям и удерживать свою руку около валика, не проигрывая.

5. Во время удерживания своей руки около валика, нужно поддавливать в сторону-вперед, чтобы у соперника было мало пространства для выполнения своего приема.

6. Если во время поединка силы одинаковые, нужно выждать удобный момент для проведения своего приема.

7. Когда соперник перейдет к защитным действиям, нужно повернуть туловище на 45° и более и жать в сторону, если он вытягивает руку на себя.

В зависимости от того, какой прием использует соперник, нужно выполнять адекватные действия, которые должны привести к победе.

Приведенные варианты борьбы далеко не в полной мере иллюстрируют варианты проведения атакующих и защитных действий. Существует множество приемов за счет разных углов между предплечьем и плечом и т.д. Глубокое рассмотрение представленных приемов не является целью этой работы, но в следующих трудах этому вопросу будет уделено надлежащее внимание.

*Командная тактика* в армспорте предусматривает не только использование психологического влияния на своих соперников и их тренеров, но и маскировку действий своей команды в течение всего срока соревнований. Важное значение имеет умение тренеров и армспортсменов контролировать процесс соревновательной деятельности, быстро принимать соответствующие решения относительно апелляций, правильно оценивать и прогнозировать действия соперников, а также находить оптимальные варианты тактических решений.

В содержание представленной темы вошла стратегия подготовки (индивидуальная и командная) и тактика (индивидуальная и командная). Рассмотрение тактической подготовки включало в себя максимальную информированность о конкретных соперниках, которые имеют возможность приехать на соревнования и выбор технических приемов борьбы с разными соперниками до и во время поединка („крюк в защите против верха в атаке”, „верх в защите против крюка в атаке”, „крюк в атаке против верха в атаке”, „верх в атаке против верха в атаке”, „крюк в атаке против крюка в атаке”). Предложенная информация поможет будущим преподавателям определяться с конкретными технико-тактическими действиями, благодаря которым приобретаются победы во время выступления на соревнованиях разного квалификационного уровня.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое стратегия подготовки в армспорте?
2. Когда применяется индивидуальная стратегия?
3. Когда применяется командная стратегия?
4. Дайте определение понятию тактика?
5. Что входит в индивидуальную тактику?
6. Назовите разницу между индивидуальной тактикой до начала поединка и во время его проведения?
7. Что входит в индивидуальную тактику до начала поединка и во время его проведения?
8. Что такое командная тактика?

### **Задания для самоконтроля**

1. Разработать тактический рисунок для атакующих и защитных технических приемов борьбы.
2. Составить тактический рисунок из 2 – 4 атакующих и защитных технических приемов борьбы.

## **Практические задания**

### **Выполнить**

Выбор технических приемов борьбы с разными соперниками до начала и во время поединка:

1. „Крюк в защите против верха в атаке” до поединка (во время установки захвата) и во время поединка.

2. „Верх в защите против крюка в атаке” до поединка (во время установки захвата) и во время поединка.

3. „Крюк в атаке против верха в атаке” до поединка (во время установки захвата) и во время поединка.

4. „Верх в атаке против верха в атаке” до поединка (во время установки захвата) и во время поединка.

5. „Крюк в атаке против крюка в атаке” до поединка (во время установки захвата) и во время поединка.

### **Формы контроля**

1. Экспресс-контроль.
2. Индивидуальное собеседование.
3. Модульно-контрольная работа.
4. Практическое выполнение.
5. Контроль выполнения домашних заданий.

## ТЕМА 6 ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ: ДИДАКТИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ

**Формы организации обучения:** лекция, практическое занятие.

**Интегрирующая дидактическая цель:** ознакомить магистрантов с теоретическими сведениями об общих и специфических принципах спортивной тренировки в соответствии с армспортом.

В основу спортивной тренировки в армспорте положены две группы принципов. В первую группу входят общие принципы дидактики: сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности и индивидуализации, последовательности [25]. Ко второй группе – специфические принципы спортивной тренировки: устремленность к высшим достижениям, углубленная специализация; единство общей и специальной подготовок; непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки [21]. Эти принципы применяются в каждом виде спорта, потому представим их в соответствии с армспортом, как одного из специфических видов спортивной деятельности.

### Дидактические принципы

Рассмотрим *дидактические принципы* в соответствии с армспортом, опираясь на научные достижения профессора Т. Ротерс [25].

#### Принцип сознательности и активности

Следует указать, что понимание поставленных задач и активное их выполнение в учебно-тренировочном процессе в армспорте во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к этому спортсмены. Именно это должно оптимизировать весь процесс обучения и позволить использовать

знания, умения и навыки в соответствии с поставленной целью (успешное выступление на соревнованиях и отдельных поединках).

Сущность принципа сознательности и активности выражается в формировании у армспортсменов сознательного отношения к цели и поставленным задачам на конкретном занятии по армспорту (осознание зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности конкретного индивидуума); анализ, самоконтроль и рациональное использование психических сил армспортсменов во время выполнения специальных физических упражнений (использование идеомоторного метода тренировки, которое дает возможность представить проведение технических приемов борьбы); самостоятельность и креативное отношение к использованию технических приемов и специальных физических упражнений (это обусловлено заинтересованностью армспортсменов как победами, так и учебно-тренировочным процессом, где вопрос развития интереса решается путем подбора нестандартного теоретического и практического материала для занятий).

### **Принцип наглядности**

Принцип наглядности в армспорте характеризуется использованием соответствующих ощущений армспортсменов, направленных на рациональное обучение в течение всего периода подготовки. Обучение техническим приемам борьбы и специальным физическим упражнениям предусматривает направленную активность двигательных, зрительных, тактильных функций всех органов чувств.

Использование принципа наглядности является необходимой предпосылкой совершенствования двигательной деятельности армспортсменов в учебно-тренировочном процессе. Следует указать, что совершенствование двигательных навыков в армспорте немислимо без опоры на собственные ощущения. Это связано с тем, что в меру усвоения двигательных действий все органы чувств взаимодействуют более тесно. Это способствует большему управлению движениями во время проведения технических приемов борьбы. Так появляется „ощущение стола”, „ощущение



руки”, „ощущение старта”, „ощущение ремня”, „ощущение захвата”, „ощущение движения” и т.д.

Формирование наглядного образа можно осуществлять с помощью демонстрации фотографий, видеозаписей соревнований армспортсменов разной квалификации от МС к ЗМС и т.д.

### **Принцип систематичности**

Т. Ротерс рассматривает методическое содержание этого принципа в следующих основных положениях: непрерывность тренировочного процесса и оптимальное чередование нагрузок и отдыха, повторяемость и вариантность, последовательность [25, с. 89 – 90]. Рассмотрим эти положения в соответствии со спецификой армспорта.

Непрерывность в армспорте определяется неразрывной связью тренировочного эффекта каждого занятия. Следует указать, что данный принцип характеризуется отсутствием в учебно-тренировочном процессе армспортсменов перерывов, которые могут приводить к потере кумулятивного эффекта занятий.

Но без соответствующего интервала отдыха не возможно восстановление организма армспортсменов. Поэтому, по мнению профессора Т. Ротерс, интервал отдыха между занятиями должен во всех случаях заканчиваться раньше, чем начнется редуционная фаза. При этом она указывает на разные варианты: „каждое очередное тренировочное занятие проводится на базе суперкомпенсации, благодаря чему нагрузка постепенно растет; первые три занятия одинаковые по объему нагрузки, проводятся на базе относительного восстановления работоспособности, четвертое – в фазе суперкомпенсации; первые три занятия проводятся на базе недовосстановления работоспособности, четвертое – в фазе суперкомпенсации” [25, с. 90]. Приведенные варианты указывают на важность соблюдения этого положения во время учебно-тренировочного процесса.

Повторяемость в армспорте определяется специфическими особенностями закрепления двигательных навыков армспортсменов во время учебно-тренировочного процесса. Следует указать, что повторяются не только отдельные технические приемы борьбы,

специальные физические упражнения или их последовательность в занятиях, но и последовательность занятий в микроциклах, мезоциклах, макроциклах.

В первую очередь последовательность специальных физических упражнений в пределах одного занятия определяется соответствующим последствием разных по характеру физических нагрузок в течение длительного времени.

### **Принцип постепенности**

Необходимо сказать, что армспорт с одной стороны является простым и доступным видом спорта, а с другой – сложнокоординационным и травматичным. Рациональное использование принципа постепенности характеризуется изменением физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе армспортсменов при общей тенденции к его увеличению с учетом техники безопасности на занятиях и разучиванием травматических положений рук.

Приведем основные положения реализации данного принципа по теоретическим наработкам профессора Т. Ротерс соответственно специфике армспорта: регулярное обновление материала занятий (если состав специальных и специфических упражнений в технической или физической подготовке не возобновляется, то трудно сформировать у армспортсменов специфические двигательные умения); увеличение объема и интенсивности нагрузок (в учебно-тренировочном процессе в организме армспортсменов под воздействием специальных физических упражнений происходят изменения и, потому, если применяется одна и та же нагрузка, развивающий эффект постепенно уменьшается); обеспечение постоянства, прочности и других методических условий возрастания требований к занятиям (в первую очередь это связано с выполнением заданий, которые армспортсмены могут выполнить в соответствии со своими антропометрическими данными и индивидуальными особенностями организма) [25, с. 91].

Т. Ротерс отмечает, что „постоянство динамики нагрузок в учебно-тренировочном процессе находится в соотношении с

темпом приспособительных изменений в организме. Приспособление к нагрузке не может происходить сразу. С учетом данных закономерностей используются разные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная” [25, с. 92]. Профессором убедительно доказывается, что для прямолинейно-восходящей формы характерны относительно невысокие и равномерные увеличения нагрузок (это касается начального этапа ознакомления с армспортом); при ступенчатой динамике – сравнительно резкий прирост нагрузок в тех или других занятиях чередуется со стабилизацией их в течение нескольких других занятий (в соответствии с квалификационным уровнем армспортсменов); при волнообразной форме – наиболее органичное соединение постепенности и высоких темпов роста нагрузок (применяется во время подготовки к соревнованиям в контрольно-подготовительном мезоцикле, где нагрузка повышается во втягивающем микроцикле, продолжается в ударном и завершается в восстановительном микроцикле).

### **Принцип доступности и индивидуализации**

Соблюдение принципа доступности и индивидуализации в армспорте служит основой для рационального использования специфических принципов, средств и методов, обязывает тренеров строить учебно-тренировочный процесс в четком соответствии с индивидуальными особенностями и уровнем подготовленности армспортсменов с соблюдением гендерного подхода. Соблюдение вышеупомянутого в учебно-тренировочном процессе предопределено постепенным увеличением физической и психической нагрузки на организм армспортсменов.

Т. Ротерс [25, с. 93] в практическом преломлении данный принцип характеризует такими положениями:

- определение меры доступного;
- соблюдение методических правил и условий доступности;
- индивидуализация общего направления и частичных путей физического воспитания.

Взяв за основу данные положения, охарактеризуем их в соответствии с армспортом:

1. Определение меры доступного характеризуется выполнением всех специальных и специфических физических упражнений в армспорте и непосредственно зависит от индивидуальных возможностей армспортсменов, координационной сложности упражнений, проявления соответствующих усилий и т.д. Но следует указать, что балансирование между возможностями и трудностями характеризует именно меру доступности.

2. Соблюдение методических правил и условий доступности определяется тем, что во время учебно-тренировочного процесса в армспорте методическим правилом выступает соблюдение определенной методики обучения двигательным действиям или развитие физических качеств. Это правило направлено на использование системы специальных физических упражнений, технических приемов борьбы и т.д.

3. Индивидуализация общего направления и частичных путей физического воспитания в армспорте решается переходом от специальных физических упражнений к специфическим, от основных технических приемов борьбы – к вариативным, благодаря чему повышается квалификационный уровень армспортсменов. Индивидуализация в данном случае обеспечивается дифференцированным подходом к обучению армспортсменов.

Раскрытые положения принципа доступности и индивидуализации предоставляют возможность осознать важность их использования в учебно-тренировочном процессе армспортсменов на этапе начального разучивания специальных физических упражнений и основных технических приемов борьбы.

### **Принцип последовательности**

Представленный принцип в армспорте выражается тремя правилами. Коротко рассмотрим их:

*Первое правило* „Неосвоенное должно быть освоенным”

*Второе правило* „Начинаем с легкого, переходим к сложному”

*Третье правило* „Разучиваем сложное, которое становится легким”

Первое правило (неосвоенное должно быть освоенным) характеризуется последовательностью разучивания специальных физических упражнений или технических приемов борьбы на начальном этапе, когда армспортсмены лишь знакомятся с армспортом. Второе правило (начинаем с легкого, переходим к сложному) определяется углубленным разучиванием и ознакомлением со спецификой выполнения специальных физических упражнений и технических приемов. Третье правило (разучиваем сложное, которое становится легким) определяет квалификационный уровень армспортсменов, когда для подготовки к соревнованиям избираются отдельные физические упражнения или их детали и специфические движения технических приемов. Это дает возможность сделать учебно-тренировочный процесс короче по объему и времени, сохранить физические и психические силы.

### **Принципы спортивной тренировки**

Дальше рассмотрим принципы спортивной тренировки, опираясь на научные достижения В. Платонова [21, с. 43 – 51] и П. Живоры [9, с. 60 – 64], в соответствии с армспортом.

В. Платонов к важнейшим *принципам спортивной тренировки*, которая базируется на прочном научном основании и прошла многолетнюю проверку спортивной практикой, относит такие:

- *направленность к высшим достижениям, углубленная специализация;*
- *единство общей и специальной подготовки;*
- *непрерывность тренировочного процесса;*
- *единство постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам;*
- *волнообразность и вариативность нагрузок;*
- *цикличность тренировочного процесса.*

Именно эти представленные принципы спортивной тренировки мы будем связывать со спецификой армспорта, опираясь на научные достижения профессора В. Платонова и заслуженного тренера России по армспорту П. Живоры.

### **Направленность к высшим достижениям**

Закономерности и особенности развития современного армспорта четко выражены в его соревновательной деятельности, направленности на достижение победы в соревнованиях разного квалификационного уровня, самой острой конкуренции между армспортсменами разных стран мира и т.д. Направленность к высшим достижениям в армспорте определяется: а) использованием специфических средств и нестандартного оборудования; б) применением системы методов спортивной тренировки; в) необходимой вариативности учебно-тренировочного процесса в течение всего периода подготовки; г) оптимизацией режима дня вообще и жизни армспортсменов в частности; д) применением специальных диет, естественного отдыха; е) медикаментозным восстановлением армспортсменов после тренировки и соревнований и т.д.

Эта направленность в значительной мере определяет специфичность спортивной тренировки: цель и задачи, средства и методы, структуру учебно-тренировочного процесса, комплексный контроль и соревновательную деятельность. Этот принцип определяет и постоянное совершенствование специфического оборудования, благодаря которому осуществляется совершенствование тренировочного процесса и т.д.

Практическая реализация этого принципа требует большой концентрации сил и времени в учебно-тренировочном процессе армспортсменов, что влияет на эффективность этого процесса на выступления в конкретных соревнованиях того или иного уровня. Этот принцип является особенно актуальным в связи с исключительно высоким уровнем спортивных результатов современных армспортсменов, конкуренцией между разными странами мира, внедрением высокоэффективных, специфических средств и методов подготовки армспортсменов.

Значение углубленной специализации во многом предопределяется постоянным увеличением и привлечением будущих армспортсменов к занятиям армспортом, ранней ориентацией и специализацией процесса подготовки юных армспортсменов, начиная спортивный отбор в общеобразовательных учебных заведениях.

### **Единство общей и специальной подготовки**

На начальном этапе разучивания физических упражнений и технических приемов борьбы общая физическая подготовка имеет весомую роль для создания соответствующего фундамента. Использование физических упражнений из таких видов спорта, как бодибилдинг, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гимнастика и т.д., имеет большое значение в учебно-тренировочном процессе по армспорту. Однако общая физическая подготовка имеет целью подготовить мышечный аппарат армспортсменов к выполнению специальных и специфических физических упражнений. По мнению В. Платонова, „соотношения общей и специальной подготовок, а также содержание общей подготовки определяются особенностями построения многолетней и годовой тренировки... возрастом спортсмена, уровнем его спортивного мастерства, спортивной специализацией...” [21, с. 46]. Это утверждение имеет полностью прямое отношение и к армспорту. Сочетание общей и специальной подготовок имеет определенную обратную связь. Это связано с тем, что когда большинство мышц туловища и рук не получило соответствующего развития, а внимание уделялось лишь развитию отдельных мышц, может быть несоотношение участия мышц туловища и рук в конкретном поединке высокого квалификационного уровня. Поэтому для гармоничного физического развития армспортсменов, высокого уровня включения всех мышечных групп в соревновательных условиях, нужно уделять надлежащее внимание сочетанию общей и специальной физической подготовок в учебно-тренировочном процессе по армспорту соответственно поставленным задачам.

### **Непрерывность тренировочного процесса**

Совершенствование разных сторон подготовленности армспортсменов в армспорте (технической, физической, тактической, психической, теоретической) и связанное с этим расширение функционального резерва систем организма требуют регулярных тренировочных влияний в течение длительного времени. В. Платонов рассматривает этот принцип через такие положения [21, с. 46 – 47]:

- спортивная подготовка строится как многолетний процесс, все звенья которого взаимозависимы, взаимообусловлены и подчиняются задаче достижения максимальных спортивных результатов;
- влияние каждого следующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и т.д., как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;
- работа и отдых в спортивной тренировке регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие физических качеств, которые определяют уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта.

В армспорте данные положения находят свое определенное место и используются с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса армспортсменов разной квалификации и спортивного мастерства.

#### **Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам**

В армспорте закономерности формирования адаптации к факторам тренировочного влияния и становления разных составляющих спортивного мастерства предусматривают на каждом новом этапе адаптации организма армспортсменов установления требований, близких к пределу их функциональных возможностей. Это имеет решающее значение для эффективного протекания адаптационных процессов армспортсменов и определяет важность соблюдения представленного принципа единства и постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

В армспорте очень трудно установить основные закономерности увеличения тренировочных нагрузок. По мнению В. Платонова, существуют предположение, что нагрузки должны расти постепенно ежегодно, достигая максимальных для каждого спортсмена величин на этапе подготовки к высшим достижениям... [21, с. 48]. Однако это делается лишь на этапе многолетней подготовки, когда ставится задача достижения высших результатов. Выделим отдельные направления интенсификации учебно-тренировочного



процесса соответственно специфике армспорта:

- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в микроцикле (от 3 до 5);
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение одного дня (утро – с 9.00 к 11.00; вечер – с 17.00 до 19.00);
- увеличение количества занятий с большими нагрузками на разные мышечные группы в мезоцикле;
- содействие повышению общей и специальной выносливости армспортсменов;
- использование инновационных приборов (ручка для захвата „кисть”; тренажер „рука”), которые способствуют дополнительной мобилизации функциональных резервов организма армспортсмена;
- увеличение учебно-тренировочных поединков с разными партнерами из разных весовых категорий для оптимизации соревновательной деятельности;

Использование направлений интенсификации учебно-тренировочного процесса в армспорте позволяет обеспечить быстрое достижение высоких спортивных результатов.

### **Волнообразность и вариативность нагрузок**

Волнообразная динамика нагрузок в армспорте характерна для распределения в мезоцикле специальных и специфических физических упражнений, отработки технических приемов борьбы в учебно-тренировочном процессе. По мнению В. Платонова, „волнообразность нагрузок позволяет обнаружить в разных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношения работы разной направленности, зависимость между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между разными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий” [21, с. 49].

Волнообразная динамика нагрузок позволяет руководить процессами усталости и восстановления армспортсменов, общим объемом, интенсивностью и интервалами отдыха в учебно-тренировочном процессе.

В армспорте вариативность нагрузок обусловлена специ-

фическими заданиями, которые ставятся в учебно-тренировочном процессе армспортсменов. Это продиктовано необходимостью руководить работоспособностью армспортсменов в течение всего периода подготовки к соревнованиям. Вариативность нагрузок позволяет обеспечить всестороннее развитие физических качеств армспортсменов (силы, скорости, выносливости, быстроты, гибкости), которые сыграют определенную роль на соревнованиях разного уровня.

### **Цикличность процесса подготовки**

Структура спортивной тренировки в армспорте определяется целью, заданиями и особенностями условий его проведения. Для того, чтобы иметь управляемое влияние на повышение спортивного мастерства армспортсменов, избегать нежелательных травм и перетренировки рассмотрим цикличность процесса подготовки. Циклы В. Платонов распределяет на:

- микроциклы от 2 – 3 до 7 – 10 дней;
- мезоциклы – от 3 до 5 – 6 недель; периоды тренировки от 2 – 3 недель до 4 – 5 месяцев;
- макроциклы – от 2 – 4 до 12 месяцев [21, с. 51].

П. Живора отмечает, что „во время выполнения тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения запланированного. Необходимы постоянные исправления, внесенные в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и т.д.” [9, с. 60].

Дальше рассмотрим микро-, мезо- и макроциклы по теоретической наработке П. Живоры.

**Микроциклы** в армспорте ученый классифицирует таким способом:

- *базовый*, или ОФП, в котором решаются задачи преимущественно из ОФП; проводится обычно в подготовительный период;
- *втягивающий*, предназначенный для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к необходимым тренировочным величинам;
- *учебно-тренировочный*, в котором имеет место обу-

чение и совершенствование, чаще всего в занятиях с менее подготовленными спортсменами; проводится обычно на втором этапе подготовительного периода;

- *тренировочный*, который содержит совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление физических качеств, повышения уровня психологической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства спортсменов;

- *тренировочный (специальный)* предназначен для использования на специальном подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальных компонентов подготовленности;

- *тренировочный (ударный)*, в котором создаются наивысшие нагрузки, для того, чтобы вызывать наибольшие адаптационные сдвиги спортсменов;

- *предсоревновательный*, который обеспечивает наилучшее состояние и высокую работоспособность спортсмена ко дню соревнования;

- *модельный*, в котором распределение тренировочной работы и нагрузка по дням недели, а также внешние условия, отвечают тому, что будет нужно в соревновании;

- *соревновательный*, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревновании;

- *восстановительный*, направленный на восстановление после значительной нагрузки и психических напряжений средствами активного отдыха [9, с. 61 – 62].

Рациональное построение представленных циклов в учебно-тренировочном процессе имеет особенное значение в современном армспорте, когда одним из важнейших резервов совершенствования системы спортивной тренировки является оптимизация всего процесса подготовки армспортсменов. Такое построение процесса подготовки допускает его суровую направленность на формирование оптимальной структуры процесса подготовки к соревнованиям, что обеспечивает эффективное ведение соревновательной борьбы во время поединков. Использование дифференцированного подхода к тренировочной нагрузке в армспорте позволяет руководить методикой диагностики

функциональных возможностей армспортсменов, системой средств и методов, направленных на совершенствование разных сторон подготовленности армспортсменов.

П. Живора указывает на то, что „циклическое планирование тренировок по дням позволяет выполнять большую тренировочную работу, и в то же время иметь достаточный отдых, осуществляемый не столько за счет дней отдыха, сколько путем целесообразного чередования разных тренировочных работ. Ученый отмечает, что в настоящее время спортсмены тренируются 5 – 7 раз в неделю. Для начинающих достаточно 3 – 4 занятий в неделю” [9, с. 58]. По мнению ученого, не нужно повторять один и тот же комплекс упражнений, потому что эффективность такой тренировки будет невысокой. Например:

- упражнения для силы мышечных групп (кисти), овладение элементами техники и ее укрепление стоит выполнять дважды на день;
- упражнения для развития силы средних групп мышц (предплечье, плечо и т.д.), овладение техникой армспорта при средних усилиях и повышении скорости – 3 – 4 дня подряд;
- упражнения для развития общей выносливости – ежедневно;
- упражнения для развития силы больших групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием веса, приобретение специальной выносливости, овладение техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2 – 3 раза в неделю;
- упражнения для развития специальной выносливости с соревновательной интенсивностью, овладение техникой с проявлением усилий, близких к максимальным, поддержки гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике стоит проводить дважды в неделю с интервалами в 2 – 3 дня [9, с. 58].

Упражнения для развития того или иного физического качества армспортсменов, совершенствования технических приемов борьбы имеют неодинаковую частоту и повторение по дням в микроциклах. Однако, когда изменяются условия выполнения того

или иного специального физического упражнения, оптимальная повторяемость по дням может также измениться. Силовые упражнения со спортивной резиной полезны в небольшом объеме при ежедневной тренировке без конкретных специфических заданий как в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, так и для развития взрывной силы. Если одно занятие в микроцикле было посвящено развитию силовой выносливости при максимальных усилиях, то следующее занятие необходимо посвятить повышению уровня технической подготовленности. Совершенствование технических приемов борьбы при небольших нагрузках в течение нескольких занятий в микроцикле дает позитивный результат для повышения уровня технической подготовленности армспортсменов.

В процессе подготовки армспортсменов микроциклы составляют **мезоциклы**. Каждому мезоциклу, в зависимости от его направленности, отвечает определенное содержание конкретного вида микроцикла. При этом может быть повторение микроциклов с целью совершенствования технических приемов борьбы или технико-тактических действий за армстолом. Во время составления мезоцикла нужно учитывать аккумулированный эффект каждого повторения определенных микроциклов в мезоцикле. Это должно создавать для армспортсменов специфический ритм получения нагрузки и отдыха; позволять готовиться к важным соревнованиям в определенные дни и прогнозировать уровень психической и физической готовности к выступлению на соревнованиях. В связи с этим в армспорте используется волнообразная динамика нагрузок, когда специальные и специфические физические упражнения размещаются с постепенным ростом их сложности. Нагрузка повышается на протяжении двух или три микроциклов и снижается одним или двумя микроциклами. Так физическая нагрузка в мезоцикле как постепенно увеличивается, так и постепенно снижается, в соответствии с объемом, интенсивностью и интервалами отдыха.

Также в структуре подготовки современных армспортсменов выделим *макроцикл*, который является одним из определяющих условий в достижении спортивных успехов. Заслуженный тренер

России по армспорту П. Живора отмечает, что „при разных вариантах планирования тренировочного года рукоборец ведет постоянную тренировку на протяжении 11 месяцев, а 30 дней, которые остаются, использует для восстановления и отдыха” [9, с. 62].

Цикличность в армспорте обусловлена такими факторами:

- необходимостью армспортсменов неоднократно принимать участие в соревнованиях разного уровня на протяжении года;
- повышением уровня физической подготовленности армспортсменов;
- адаптационными перестройками организма армспортсменов.

П. Живора выделяет в макроцикле подготовки три периода: подготовительный; соревновательный; переходный. Первый период ученый распределяет на два этапа: общеподготовительный; специальный подготовительный. Второй период ученый также распределяет на два этапа: предсоревновательный; соревновательный. Такая периодизация в макроцикле, по мнению П. Живоры, характерна для современного армспорта. Для мастеров спорта и разрядников, которые принимают участие в международных турнирах, чемпионате и первенстве Украины, необходимы одинаковые календарные сроки планирования макроцикла. Благодаря этому будет обеспечена полноценная подготовка самых сильных армспортсменов Украины к главным соревнованиям на Чемпионате Мира.

Дальше более детально рассмотрим три периода по теоретической наработке П. Живоры: подготовительный, соревновательный, переходный [9, с. 63 – 64].

Подготовительный период макроцикла имеет важное значение в подготовке армспортсменов к соревнованиям. Благодаря ему создается необходимое основание для совершенствования технического мастерства и проявления физических качеств. Нужно сказать, что удачно организованный учебно-тренировочный процесс в микро- и мезоциклах является залогом четко организованной специальной подготовки перед соревнованиями. К основным задачам подготовительного периода отнесем:

- получение теоретических знаний по теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки;
- получение общей физической подготовки, с использованием физических упражнений из таких видов спорта, как: пауэрлифтинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика, гимнастика и т.д.;
- постепенное развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, быстроты, гибкости в соответствии с армспортом;
- формирование психологических умений до и во время поединка;
- овладение базовой техникой выполнения приемов борьбы;
- ознакомление с элементами технико-тактических действий ведения поединков.

Подготовительный период макроцикла должен нести на себе фундаментальную нагрузку, что в будущем предоставит возможность не возвращаться к этапу начального разучивания двигательных действий.

Соревновательный период характеризуется подготовкой армспортсменов к соревнованиям разного квалификационного уровня. В этом периоде совершенствуются разные стороны подготовки армспортсменов: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки; осуществляется интегральная тренировка, которая занимает в подготовке армспортсменов главное место. К основным задачам соревновательного периода отнесем:

- увеличение тренировочных нагрузок;
- закрепление и совершенствование уровня развития основных двигательных и психологических умений и навыков;
- совершенствование технических приемов борьбы и технико-тактических действий;
- совершенствование тактики ведения поединков.

Переходный период характеризуется тем, что после больших тренировочных нагрузок, участия в календарных соревнованиях разрядников, МСУ, МСМКУ и ОМСУ в соревнованиях разного квалификационного уровня повышается или возникает как физическая, так и психологическая усталость. Отдых занимает самое главное место в многолетнем тренировочном процессе

подготовки армспортсменов к соревнованиям. Если неоправданно перейти к отдыху, возможно частичное угасание показателей физической и технической подготовленности армспортсменов. Но если не использовать адекватные виды отдыха (активный, пассивный или комбинированный) в тренировочной нагрузке, может наступить физическое и психологическое переутомление, которое является худшим условием для спортивного состояния армспортсменов.

П. Живора отмечает, что „мышечная усталость проходит быстро, в худшем случае – через несколько дней. Но до конца спортивного сезона все чаще наблюдается усталость не мышц, а центральной нервной системы рукоборца. Чем сильнее тренируется рукоборец, а главное, чем чаще и напряженнее он ведет борьбу в разных соревнованиях, тем более необходим ему отдых” [9, с. 64].

К основным задачам переходного периода отнесем:

- создание необходимых условий подготовки армспортсменов к началу тренировки в новом макроцикле;
- восстановление физического и психологического состояний армспортсмена, без снижения высокого уровня физической и технической подготовленности;
- перевод армспортсменов здоровыми и работоспособными на следующий период макроцикла.

Построение необходимых микроциклов, мезоциклов и макроциклу подготовки современных армспортсменов будет залогом постепенного и контролируемого увеличения тренировочной нагрузки на организм армспортсменов. Это позволит избежать лишних усилий относительно внесения непредвиденных корректив в неуправляемый процесс подготовки армспортсменов к календарным соревнованиям в Украине, чемпионатах Европы и Мира.

Рассмотренные в представленной теме дидактические и специфические принципы спортивной тренировки (Т. Ротерс, В. Платонов) и аспекты цикличности процесса подготовки (П. Живора) направлены на то, чтобы будущие и действующие тренеры по армспорту строили учебно-тренировочный процесс, опираясь именно на них. Их использование на практике поможет



избежать несогласованностей в распределении теоретико-методического материала на весь цикл подготовки и создадут необходимые предпосылки для наилучших выступлений армспортсменов на соревнованиях разного квалификационного уровня.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Назовите, какие есть дидактические принципы?
2. Чем характеризуется принцип сознательности и активности?
3. Чем характеризуется принцип наглядности?
4. Как в армспорте применяется принцип систематичности?
5. Чем нужно руководствоваться при применении принципа постепенности в армспорте?
6. В чем разница принципов доступности и индивидуализации?
7. С какой целью во время учебно-тренировочного процесса применяется принцип последовательности?
8. Назовите, какие есть принципы спортивной тренировки?
9. Какие принципы спортивной тренировки используются в армспорте?
10. Чем характеризуется принцип направленности к высшим достижениям в армспорте?
11. Почему в армспорте используется принцип углубленной специализации?
12. Благодаря чему осуществляется принцип непрерывности тренировочного процесса?
13. На чем основывается принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам?
14. Как принцип волнообразности динамики нагрузки используется в учебно-тренировочном процессе?
15. Почему важно применять принцип цикличности процесса подготовки?

### **Формы контроля**

1. Экспресс-контроль.
2. Индивидуальное собеседование.
3. Модульно-контрольная работа.

## ТЕМА 7 СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

**Формы организации обучения:** лекция, практическое занятие.

**Интегрирующая дидактичная цель:** сформировать представление у магистрантов о средствах восстановления в армспорте; определить важнейшие моменты в восстановлении армспортсменов после соревновательного поединка и соревнований.

Во время рассматривания средств восстановления в армспорте, следует обратить внимание на то, что детальное изучение многих средств, которые есть в мировой спортивной практике, не является основной задачей данного пособия. Представим лишь некоторые фрагменты средств и их влияние на армспортсменов по научным работам таких ученых, как: И. Аулик, О. Бирюков, Д. Гоулд, Г. Макарова, В. Олешко, Н. Суханова, Г. Уэйнберг, Ю. Шкретбий [1; 3; 16; 20; 31; 35; 36].

Рост уровня спортивных достижений в армспорте происходит не только за счет рационального построения технической, физической, психической, тактической, теоретической подготовки армспортсменов, но и за счет управления ею. Важной составной частью подготовки является восстановление и стимуляция работоспособности организма во время учебно-тренировочного процесса, в соревновательный и послесоревновательный периоды. Восстановление армспортсменов – это процесс биологического уравнивания организма после интенсивных силовых, скоростно-силовых, психологических, технических и тактических тренировок. Для быстрого восстановления после тренировочных нагрузок В. Олешко предлагает такие средства восстановления: а) рациональное питание, б) рациональный режим дня, в) физиотерапевтические средства, г) фармакологические средства, д) психологические средства и т.д. [20, с. 222]. По теоретической работе ученого рассмотрим рациональное питание и рациональный режим дня.

По информации В. Олешко, и научным достижениям, на которые мы дальше будем опираться, белки состоят из 20 аминокислот,

8 из которых являются незаменимыми, поэтому они должны поступать в организм с едой. По химическому составу различаются две группы белков: протеины и протеиды. Первые во время гидролиза распадаются на аминокислоты, а вторые образуют аминокислоты и соединения небелкового характера (углеводы, нуклеиновые кислоты) [20]. Ученый говорит: „белок, который поступает в организм с едой, используется в качестве пластического материала (пополнение и новообразование разнообразных структурных компонентов клеток) и для обеспечения организма энергией. В организме спортсмена вместе с процессом расщепления осуществляется синтез белков с помощью аминокислот, их новообразования и распад в организме происходит непрерывно, следовательно, они в организме не депонируются. Процесс усвоения организмом веществ, которые поступают извне и которые являются составными частями биологических структур, ученым называется ассимиляцией или анаболизмом, а совокупность процессов образования простых веществ из более сложных, во время протекания которых освобождается энергия, называется диссимиляцией или катаболизмом...” [20, с. 223]. Основным источником животного белка, по мнению ученого, является мясо, рыба, яйца, молочные продукты, а источником растительного белка – крупы, хлеб, бобовые и т.д. В. Олешко утверждает, что „углеводы являются основным источником энергии в организме спортсмена. Они активно участвуют в реакциях обмена веществ: синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, мукополисахаридов, глюкотеидов и других веществ, которые выполняют структурные и защитные функции” [20, с. 223]. Еще одним важным поставщиком энергии, продолжает В. Олешко, выступают жиры. Источником растительных жиров является овсяная крупа, подсолнечное, кукурузное масло, орехи и т.д. Источником животных жиров являются сыры, свинина, сало, сливочное масло и т.д.

В. Олешко отмечает, что „вместе с жирами в организм поступают жирорастворимые витамины, употребление которых в виде драже и экстрактов сводит к минимуму использование животных жиров. Витамины и микроэлементы

играют значительную роль в восстановлении спортсменов и принимают участие в промежуточном обмене, обеспечивают усвоение питательных веществ тканями организма. Витамин А способствует укреплению костей, нервной системы, улучшению зрения, состоянию кожи, зубов и т.д. Витамин С принимает участие в окислении аминокислот, регуляции обмена белков, синтезе стероидных гормонов, способствует укреплению сосудов, повышает работоспособность и стойкость организма к стрессам. Витамины группы В принимают участие в процессе метаболизма жиров, белков и углеводов, в передаче возбуждения в нервной системе, улучшают кроветворение, регулируют кислотность и секрецию желудочного сока. Витамин Р уменьшает проницаемость сосудов, усиливает действие аскорбиновой кислоты, способствует действию окислительных процессов. Витамин Е принимает участие в обменных процессах мышечных тканей, которые входят в состав мембран клеток, стимулирует работу сердечной мышцы. Витамины группы К принимают участие в синтезе протромбина, стимулируют сократительные функции мышечной ткани кишок, матки, бронхов. Комплекс незаменимых полиненасыщенных жирных кислот нужен для нормальной жизнедеятельности организма человека” [20, с. 224 – 225].

Следовательно, суть рационального питания армспортсменов характеризуется, прежде всего, знанием того, что в каких продуктах находится, какие витамины, жиры, углеводы и белки (аминокислоты).

Очень важно для спортсменов, которые занимаются армспортом, придерживаться *режима питания*. В. Олешко доказывает, что необходимо воспитать привычку принимать еду в одно и то же время. Это будет влиять на возникновение в организме условного рефлекса, который будет обеспечивать выделение желудком желудочного сока. „Процесс усвоения еды протекает более эффективно, если спортсмены сохраняют равные промежутки времени между ее приемами. Для представителей силовых видов спорта наилучшим вариантом является четырехразовое питание: первый завтрак – через 30 – 40 минут после зарядки (по объему и калорийности он составляет 25 – 30 %); второй – через 3 – 4

часа после него (15% соответственно), обед – через 3 – 4 часов после второго завтрака (40 – 45 %) и ужин – через 5 – 6 часов после обеда, но не позже, чем за 1,5 – 2 часа до сна” [20, с. 226].

Следовательно, во время составления рациона для армспортсменов важно уделять внимание правильному соединению определенных пищевых продуктов. Это связано с тем, что желудок человека реагирует выделением желудочного сока определенного состава на отдельный вид еды.

*Рациональный режим* дня армспортсменов должен быть первым фактором повышения физической, тактической, психологической, технической подготовленности. Ю. Шкретий указывает на то, что „чрезвычайная напряженность современной тренировки создает дополнительные трудности, когда нужно установить оптимальный режим работы и отдыха, их чередования в рамках структурных образований тренировочного процесса, обеспечить адекватные условия для полноценного выполнения спортсменом работы разной направленности и эффективного хода специальных адаптационных реакций в организме после нее, что заметно влияет на действенность соревновательной деятельности” [36, с. 3]. Режим характеризуется изменением отдельных видов деятельности армспортсменов на протяжении дня, в которое входят сон, питание, учеба, учебно-тренировочный процесс, активный и пассивный отдых и т.д. В. Олешко отмечает, что „во время сна у спортсменов происходит восстановление работоспособности нервно-мышечной системы и накопления нервной энергии, расслабление мышц, снижается обмен веществ и газообмен, реже становится частота сердечных сокращений, снижается артериальное давление... после обеда следует отдохнуть 1 – 1,5 часа для восстановления сил. При соблюдении режима на протяжении суток в ЦНС спортсмена образуется динамический стереотип, который облегчает деятельность систем организма в обычных условиях и повышает работоспособность [20, с. 230].

Далее мы рассмотрим *физиотерапевтические средства* по теоретической наработке О. Бирюкова. Ученый утверждает, что после спортивной тренировки рекомендуется провести массаж. Если такой возможности нет, то необходимо сделать *само́массаж*.

Для того, чтобы приступить к использованию самомассажа в армспорте после тренировочных занятий, необходимо знать основные приемы. В настоящий момент рассмотрим *приемы самомассажа* по О. Бирюкову [3, с. 18 – 24]. Изучая приемы самомассажа, ученый отмечает, что необходимо сразу же научиться владеть правой и левой рукой. При самом массаже используют такие приемы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, активные движения, пассивные движения, движения с сопротивлением, ударные приемы, встряхивания и т.д. Эти приемы очень важно применять армспортсменам при самомассаже как в учебно-тренировочном процессе, так и в период соревновательной деятельности. Подадим некоторые приемы (поглаживание, выжимание, разминание).

„*Поглаживание*. Этот прием один из самых древних и распространенных во всех системах массажа. Невзирая на то, что он не производит давления на ткани, действуя физически лишь на кожу, значение его в сеансе массажа очень мощное. Оно успокаивает нервную систему, а при длительном применении создает даже обезболивающий эффект. Это свойство поглаживания с успехом используют в армспорте, если необходимо снять у спортсмена лишнюю нервозность перед стартом, ослабить эмоциональные переживания. Выполняется поглаживание ладонью. При этом четыре пальца соединяются вместе, что дает возможность захватить большую площадь. Ладонь плотно прижимается к участку, слегка обхватывает его и без усилия скользит по коже медленно и ритмично. В зависимости от того, какой участок тела массируется, поглаживание делается или одной рукой, или обеими по очереди, одна рука выплывает за другой, повторяя ее движения. Попеременное поглаживание выполняется двумя руками, движения происходят непрерывно; когда одна рука заканчивает поглаживание, другая его начинает, выплывая за первой, повторяя ее движения. Непрерывность действий рук имеет большое значение в эффективности этого приема. *Выжимание* полезно применять, когда руки устают или когда они находятся внизу и отекают. Используют также поперечное выжимание: кисть налагается поперек мышцы, которая массируется. В этом случае

выжимание проводят большим пальцем. Из этого же положения выполняется выжимание ребром ладони (пальцы слегка согнуты). Можно делать выжимание и подушечками четырех пальцев или одного большого пальца. Выбор зависит от того, какой участок тела массируется. *Разминание* является основным приемом самого массажа, с помощью которого массируются не только поверхностные, но и мышцы, которые находятся более глубоко. Разминание более выражено, чем предыдущие приемы, усиливает кровообращение и лимфоток. Разминание является отличной пассивной гимнастикой для мышц, сосудов, благодаря которой они становятся более эластичными” [3, с. 18 – 24].

Дальше мы рассмотрим относительно армспорта *психологические средства*, которые Г. Уэйнберг и Д. Гоулд условно распределяют на три группы: *психотерапевтические*; *психопрофилактические*; *психогигиенические* [31]. К психотерапевтическим ученые относят: навеваемый сон-отдых, мышечную релаксацию, специальные дыхательные упражнения; к психопрофилактическим – психорегулирующую тренировку (индивидуальную и коллективную), музыку, светомузыку; к психогигиеническим – снижение негативных эмоций, разносторонний отдых.

В практике армспорта, в основном, используется *психологическая саморегуляция*, которая применяется перед тренировкой или соревнованием. *Психологическую саморегуляцию* характеризует влияние армспортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих им представляемых образов (удобный стол, кисть, победа, срыв захвата, ремень и т.д.). Следует указать, что в психологической саморегуляции применяются два основных метода, а именно: самовнушение и самонавеивание (если армспортсмен очень возбужден перед поединком, то ему необходимо использовать метод самонавеивания, но если армспортсмен подавлен квалификацией соперника, то ему необходимо использовать метод самовнушения с целью успешной борьбы с ним).

В сложных условиях поединка проявляются все психофизические качества армспортсмена, которые характеризуют

его как личность. Этим диктуется необходимость проведения психопрофилактики и психогигиены. В поединке побеждает армспортсмен со стойкой психикой, который способен мобилизоваться для достижения победы. Г. Уэйнберг и Д. Гоулд считают, что с помощью психологического влияния удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, снизить состояние психической подавленности, быстрее восстановить потраченную нервную энергию и, тем самым, повлиять на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма. Важнейшим условием успешной реализации психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических влияний в период соревнований [31].

Следует отметить, что перед соревнованиями разного уровня армспортсменам необходимо применять *аутогенную тренировку*. Слова, проговаривания, представляемые образы влияют на функциональное состояние разных органов и систем положительно или отрицательно. Аутогенная тренировка направлена на то, чтобы армспортсмен имел возможность сознательно управлять процессами, которые происходят в его организме. Его можно использовать с целью восстановления психологического состояния перед выступлением в соревнованиях, в перерывах между поединками, а также после соревнований и тренировочных занятий.

Перед соревнованиями армспортсмены могут говорить такие формулы:

1. Я напрягаю свою руку и чувствую прилив большой силы.
2. У меня очень удачный старт.
3. Я никому не проигрываю старт.
4. Мои пальцы не сможет разогнуть соперник, когда будет проводить прием „верх, пронация”.
5. Мне нужно быть внимательным во время команды „Ready! Go!”.
6. Я внимательно слушаю своего тренера перед поединком.
7. На меня смотрят мои друзья и тренер, и я не могу их подвести.
8. Я вижу свою победу над тяжелым соперником.



9. Я верю в свою победу на соревнованиях.

10. Я смогу победить в поединке.

В процессе овладения техникой аутогенной тренировки формулы повторяют 4 – 6 раз подряд и медленно.

Далее предлагаем в соответствии с армспортом оздоровительное влияние бани на разные системы организма (нервную, эндокринную, опорно-двигательный аппарат, пищеварительную, дыхательную, сердечно-сосудистую) по Н. Сухановой, которая рассматривает 1000 целебных ее свойств [35, с. 121 – 157].

*Полезные свойства бани.* Баня помогает быстрому восстановлению армспортсменов после тренировок. Температура тела в бане, отмечает Н. Суханова, с сухим жаром в среднем повышается на 0,5 – 4°, причем в первые минуты в основном нагревается кожа. Температура тела достигает до 38 – 40° [35]. Повышение температуры тела в бане – явление кратковременное, неустойчивое. Приблизительно то же происходит у армспортсмена, когда он интенсивно тренируется на специальных тренажерах для армспорта или выступает на соревнованиях разного квалификационного уровня.

Н. Суханова утверждает, что „повышение температуры на банном полке имеет свои закономерности. Сначала, когда нагревается кожа, температура внутренних органов увеличивается незначительным образом. Это происходит в первые 2 – 4 минуты. Но потом постепенное повышение температуры кожи будто притормаживается. Однако увеличивается температура внутренних органов. Хотя жар в бане не спадает (напротив, его обычно добавляют), переносить его становится все легче и легче” [35, с. 120].

Влияние на нервную систему организма. Баня для армспортсменов считается незаменимым средством снятия нервного напряжения после тренировки или соревнований. Действие бани отвлекает от соревновательных переживаний, дает возможность переключить внимание и т.д. Влияние бани на нервную систему армспортсменов, через получение позитивных эмоций, дает возможность легче отнестись к последующим поединкам. Н. Суханова отмечает, что „в условиях паровой бани происходит

интенсивное расширение кровеносных сосудов, расположенных в периферических участках тела спортсмена: в коже, подкожной клетчатке, мышцах. Это и является одной из основных причин влияния термо- и гидропроцедур на нервную систему: кровь отливает от мозга, значительно снижается активность его корковых структур, наступает состояние торможения, релаксация – то, что обычно называют покоем. Как следствие этого мы можем наблюдать распространенную среди постоянных посетителей парной склонность к душевным беседам, спокойному длительному общению” [35, с. 121]. Армспортсмены, которые регулярно посещают баню, как правило, имеют высокую психическую стойкость к поединкам, больше подготовлены к трудностям на соревнованиях разного квалификационного уровня и т.д.

*Влияние на эндокринную систему организма.* Банные процедуры в течение годового учебно-тренировочного периода (макроцикл) благоприятно отражаются на восстановлении щитовидной железы и активизируют окислительные процессы в организме армспортсменов. Н. Суханова утверждает, что „эндокринная система, равно как и нервная система..., достаточно активно реагирует на стрессовое влияние сухого жара и „легкого” пара. Гормоны внутренней секреции начинают вырабатываться мгновенно, во всех составных частях человеческого организма, начиная от гипофиза и заканчивая корой надпочечников... в результате влияния банного жара в крови устанавливается кислотно-щелочное равновесие и газообмен, повышается уровень эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, значительно растет способность крови к свертыванию и усиливается синтез белка” [35, с. 125 – 126].

*Влияние на опорно-двигательный аппарат организма.* Позитивное влияние бани на опорно-двигательный аппарат армспортсменов выражается в нормальной его жизнедеятельности. В учебно-тренировочном процессе армспортсменов большие нагрузки на локтевые суставы часто вызывают травмы. По поводу этого Н. Суханова говорит, что „паровая в таких случаях может способствовать уменьшению околосуставных отеков, потому что усиливает отток венозной крови и лимфы, ликвидирует застойные

явления, способствует восстановлению нормальной функции сустава, а также является фактором, который предупреждает развитие в нем патологических состояний. Усиление кровообращения в коже, подкожной клетчатке, мышцах вызывает усиление обменных процессов в связках, сухожилиях и костной ткани, на эти обменные процессы влияет и кровеносная система самих органов. Местное влияние тепла эти процессы усиливает: в итоге рассасываются отеки, увеличивается эластичность тканей, а следовательно, и подвижность связочного аппарата, уменьшаются болезненные ощущения, что позволяет после бани значительно увеличить объем движений в больных суставах [35, с. 129 – 130].

Поэтому для армспортсменов все банные процедуры (в соединении с самим массажем, который представлен выше) самым благоприятным чином отражаются на восстановлении функций суставов, сухожильно-связочного аппарата рук, а также на состоянии позвоночника после тренировки или соревнований.

*Влияние на пищеварительную систему организма.* Обычно в бане есть не хочется совсем или частично. Однако не рекомендуется употреблять еду во время посещения бани. Н. Суханова утверждает, что „тепло и холод влияют на кровоснабжение органов желудочно-кишечного тракта с помощью перераспределения крови в организме. В результате оттока крови на периферию кровоснабжения органов пищеварения на начальном этапе уменьшается. Уменьшается и секреторная активность этих органов, их моторика. Именно поэтому важно перед посещением бани не переесть, ведь еда, которая находится в слабо функционирующем желудочно-кишечном тракте будет жать на диафрагму, мешать нормальной вентиляции легких, затруднять работу сердца... В крайнем случае в бане и сразу после нее можно употреблять овощи, фрукты, соки, минеральную воду или в очень ограниченном количестве кое-что более существенное: сосиски, жареную колбасу (как это делают финны). Когда лазнева процедура протекает более 2,5 часов, можно употреблять и легкие закуски. Переесть после бани, невзирая на закономерное повышение аппетита в ответ на прилив крови к внутренним органам и повышению обменных процессов, нежелательно. Это вызывает ощущение тяжести в животе и

вялость тела” [35, с. 139 – 140]. Армспортсменам нужно принять это к сведению и придерживаться данных советов.

Влияние на дыхательную систему организма. Нужно сказать, что основная функциональная нагрузка в процессе жизнедеятельности человека лежит на легких, потому что они обеспечивают внутреннюю защиту организма от большого количества разных вредных веществ. В бане есть самые благоприятные условия для проведения ингаляций эфирными маслами и фитонцидами и т.д. Н. Суханова указывает на то, что „горячий пар во время брызгания на раскаленные камни отваров и настоев разных лекарственных трав, кваса, минеральной воды, при вдыхании аромата от распаренного березового или другого веника попадает в глубинные отделы легких. Баня и сауна, благодаря влиянию горячего воздуха на слизистую оболочку полости носа, уменьшают отеки слизистой, действуют подсушивающе, и тем самым тормозят выделение секрета из носа [35, с. 143]. Положительное влияние бани на функции легких армспортсменов после тренировки ощутимое, исходя из того, что во время вдыхания горячего воздуха в бане возникает температурное раздражение альвеол легких, увеличивается их емкость и т.д.

*Влияние на сердечно-сосудистую систему организма.* Н. Суханова напоминает, что „обычная частота сердечных сокращений в зависимости от тренированности человека – от 60 до 80 ударов на минуту. По ее мнению, чем быстрее и более полнокровно заполнятся сосуды и быстрее будет двигаться в них кровь и лимфа, тем более выносливым и более здоровым будет организм. Качественно ускорить продвижение крови и лимфы по сосудам, а также эффективно избежать застоя крови, в частности, способна баня. Баня является прекрасным стимулятором деятельности сердца спортсмена” [35, с. 151]. Влияние банных процедур на сердечно-сосудистую систему армспортсменов проявляется в ускорении продвижения крови в артериях и в облегчении венозного кровообращения. Жар бани значительно повышает функции сердечно-сосудистой системы. Увеличение температуры крови мощно стимулирует сердечную

мышцу. За одну минуту количество крови, которая протекает через сердце, увеличивается в среднем более чем в полтора раза. Армспортсменам необходимо регулярно пользоваться баней для оптимизации работы сердечно-сосудистой системы, что хорошо будет влиять на результаты во время выполнения специальных и специфических физических упражнений.

По мнению И. Аулика, состояние физической и умственной работоспособности определяется скоростью и характером усталости, то есть состоянием, которое возникает в организме из-за работы при неполноценном процессе восстановления. Всякий раз следствием утомляемости бывает ухудшение эффективности работы ее качества [1].

Г. Макарова говорит, что „в настоящее время, когда объем и интенсивность тренировочных нагрузок в спорте высших достижений достигли практически запредельных величин, ни у кого из специалистов не вызывает сомнения правомерность использования атлетами высокой квалификации определенных (что не относятся к группе допинга) средств и методов, направленных на оптимизацию восстановления после нагрузки и повышения физической работоспособности” [16, с. 261].

Далее представляем в соответствии с армспортом фармакологические средства восстановления организма. После больших тренировочных нагрузок армспортсмены, с целью восстановления организма и стимулирования работоспособности, употребляют фармакологические средства. Однако некоторые из фармакологических средств принадлежат к разряду допингов. В Законе Украины „О физической культуре и спорте” ст. 24. „Средства, запрещенные в спорте” говорится: „Во время занятий спортом не допускается использование средств, запрещенных законодательством Украины, национальными спортивными федерациями, международными спортивными организациями или соответствующими правилами соревнований. Спортсмен, который использует для достижения спортивного результата стимуляторы, допинговые вещества или другие запрещенные средства, а так же лицо, которое сознательно способствует распространению или применению таких средств, несет ответ-

ственность, предусмотренную законодательством и регламентными документами соответствующих спортивных организаций” [11].

Рассмотрим фармакологические препараты, которые рекомендуются специалистами (В. Олешко) для разрешенного употребления [20]. По эффективности действия и биологическому содержанию все фармакологические препараты условно разделяются на такие группы:

- *витамины и коферменты;*
- *препараты пластического действия;*
- *препараты энергетического действия;*
- *адаптогены и средства, которые повышают иммунные свойства организма;*
- *препараты, которые регулируют электролитный обмен;*
- *антиоксиданты;*
- *медиаторы ЦНС, которые регулируют процессы возбуждения и торможения;*
- *средства, которые влияют на кровоток.*

Лекарственные средства, перечисленные выше, употребляются в виде настоев и экстрактов. Дозы, которые рекомендуются для использования – индивидуальные и зависят от массы тела, возраста, состояния организма и индивидуальной переносимости армспортсменом препарата. В. Олешко информируя о допингах, определяет, что они представляют собой фармакологические препараты, которые способствуют быстрой и кратковременной мышечной и нервной деятельности спортсменов с целью достижения максимальных результатов. Они запрещены для употребления Международной федерацией спортивной медицины.

Международная федерация спортивной медицины относит к составу допинговых средств около 100 препаратов 5 классов:

- *стимуляторы;*
- *наркотические вещества;*
- *анаболические стероиды;*
- *бета-блокаторы;*
- *диуретики.*

Более детальная информация относительно запрещенных препаратов представлена в приложении В (Запрещенный список 2010. Международный стандарт).

В армспорте анаболические стероиды негативно влияют на состояние здоровья армспортсменов, и прежде всего, нарушают функцию печени. В. Олешко указывает на то, что диапазон этих нарушений достаточно широк (от безболезненных выделений ферментов из поврежденной ткани печени в кровь, до таких, как рак печени и т.д.). Следовательно, включение медицинской комиссией МОК диуретиков в список запрещенных, продолжает В. Олешко, предопределено их использование как средств, которые маскируют употребление анаболических стероидов.

В данной теме поданы для ознакомления некоторые фрагменты средств восстановления армспортсменов, а именно: рациональное питание, рациональный режим дня спортсменов, физиотерапевтические средства, самомассаж, психологические средства (перед тренировкой, после тренировки, перед соревнованиями), оздоровительное влияние бани на разные системы организма и фармакологические средства восстановления армспортсменов. Представленные средства ориентированы на их использование в учебно-тренировочном процессе и направлены на оптимизацию подготовки армспортсменов к соревнованиям. Нужно отметить, что самостоятельное использование средств без разрешения спортивного врача может привести к нежелательным негативным результатам. Это может произойти из-за особенностей состояния здоровья конкретного армспортсмена или некорректно примененных средств восстановления в учебно-тренировочном процессе (или после него) с разными физическими и психическими нагрузками без совета и рецепта спортивного врача.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Назовите, что такое рациональное питание армспортсменов?
2. Как режим питания армспортсменов влияет на спортивную подготовку?
3. Что входит в рациональный режим дня армспортсменов?
4. Какими средствами осуществляется лечение суставов в армспорте?
5. Что используют при нарушении подвижности суставов после травмы в армспорте?

6. Какие физиотерапевтические средства используются в армспорте?
7. Какие психологические средства используются в армспорте?
8. Как влияет баня на здоровье армспортсменов?
9. На какие органы и системы организма влияет баня?
10. Какие существуют фармакологические средства восстановления армспортсменов?

### **Практические задания**

1. Составить рациональное питание на 1 сутки для армспортсменов.
2. Разработать программу психического восстановления армспортсменов.

### **Формы контроля:**

1. Экспресс-контроль.
2. Индивидуальное собеседование.
3. Модульно-контрольная работа.



## ТЕМА 8 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

**Формы организации обучения:** лекция, практическое занятие.

**Интегрирующая дидактическая цель:** Ознакомить магистрантов с техникой безопасности на занятиях по армспорту; инструкциями по охране труда для занятий армспортом со студентами и взрослыми, методикой проведения инструктажа по охране труда, памяткой для студентов и должностной инструкцией тренера по армспорту.

Организация учебно-тренировочного процесса по армспорту в высшем учебном заведении, ДЮСШ, общеобразовательной школе должна начинаться не только с изучения нормативно-правовых документов МОН Украины, но и с соблюдения норм охраны труда. Особенно важной является техника безопасности на занятиях, благодаря которой уменьшается риск получения повреждений или травм магистрантами. Использование представленных как пример инструкций, поможет избежать нежелательных случаев, за которые преподаватель, тренер, учитель несет персональную уголовную ответственность.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА №\_\_ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ МАГИСТРАНТОВ ОТДЕЛЕНИЕ „АРМСПОРТ”

#### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Инструкция по охране труда разработана в соответствии с Законами Украины: „Об образовании”, ст. 26, „Об охране труда”, ст. 20, „О пожарной безопасности”, ст. 8, „О дорожном движении”, „Об обеспечении санитарного эпидемического благополучия населения”, ст. 21, „Положение о разработке инструкций по охране труда”, утвержденное приказом Госнадзорхрантруда от 29.01.1998 г. № 9, „Положение об организации работы по охране труда участников учебно-воспитательного процесса в учреждениях и заведениях образования”, утвержденное приказом МОН Украины от 01.08.2001 г. № 563.

1.2. Эта инструкция распространяется на всех магистрантов,

которые учатся в Институте физического воспитания и спорта и на общих факультетах.

1.3. Эта инструкция устанавливает требования, которые являются обязательными для выполнения преподавателями и тренерами по армспорту, которые несут личную ответственность за нарушение норм гигиены и этой инструкции независимо от того, привели или не привели эти нарушения к несчастному случаю.

1.4. К занятиям по армспорту допускаются магистранты, которые прошли:

- предварительный медицинский осмотр и не имеют по его итогам противопоказаний;
- первичный и целевой инструктаж по охране труда;
- получили знания о выполнении требований инструкции по охране труда;
- получили знания о приемах самостраховки;
- получили знания о месте нахождения огнетушителя и аптечки;
- получили знания о месте нахождения врача и медпункта вуза.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Пройти первичный инструктаж по охране труда.

2.2. Заходить в спортивный зал только с разрешения преподавателя или тренера и только в надлежащем состоянии личной спортивной формы и обуви.

2.3. Сообщать преподавателю или тренеру о своем плохом самочувствии.

2.4. Предоставлять преподавателю или тренеру после выздоровления или перерыва в учебных занятиях справку от врача о допуске к занятиям.

## **III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Выполнять все указания и требования преподавателя или тренера, связанные с методикой обучения и соблюдения дисциплины.

3.2. При использовании магнезии не загрязнять ею воздух и следить за чистотой зала.

3.3. Перед занятиями на тренажерах протереть их сухой тряпкой.

3.4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) придерживаться необходимой дистанции, чтобы избежать столкновений.

3.5. Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.

3.6. Выполнять упражнения на спортивных тренажерах с разрешения преподавателя или тренера, или его помощника.

3.7. Не стоять в непосредственной близости к снарядам при выполнении упражнений другим магистрантом.

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

4.1. Собрать спортивный инвентарь на место его сохранения по окончании тренировки.

4.2. Организованно оставлять спортивный зал.

4.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.4. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

#### **V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

5.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие и эвакуироваться.

5.2. Сообщить пожарной охране по телефону 101 и в службу АГЧ университета.

5.3. При появлении во время занятий болей в суставах рук, покраснения кожи или потертости на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и оповестить об этом преподавателя.

5.4. При несчастном случае немедленно вызывать врача Института физического воспитания и спорта и организовать оказание первой медицинской помощи пострадавшему.

5.5. Сообщить о том, что случилось, администрации вуза и родителям.

5.6. При необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5.7. В случае удара электрическим током освободить пострадавшего от действия электрического тока и оказать первую медицинскую помощь.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА №\_\_ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ СО ВЗРОСЛЫМИ**

### **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Инструкция по охране труда разработана в соответствии с Законами Украины: „Об охране труда”, ст. 20, „О пожарной безопасности”, ст. 8, „Положение о разработке инструкций по охране труда”, утвержденное приказом Госнадзорохрантруда от 29.01.1998 г. № 9, „Положение об организации работы по охране труда участников учебно-воспитательного процесса в учреждениях и заведениях образования”, утвержденное приказом МОН Украины от 01.08.2001 г. № 563.

1.2. Эта инструкция распространяется на тех, кто занимается в культурно-оздоровительной группе на базе Луганского национального университета имени Тараса Шевченко.

1.3. Эта инструкция устанавливает требования, которые являются обязательными для выполнения преподавателями, которые проводят физкультурно-оздоровительные занятия со взрослыми и несут личную ответственность за нарушение норм гигиены и этой инструкции независимо от того, привели или не привели эти нарушения к несчастному случаю.

1.4. К физкультурно-оздоровительным занятиям допускаются лица, которые прошли:

- предварительный медицинский осмотр и не имеют противопоказаний по итогам медицинского осмотра;
- первичный и целевой инструктаж по охране труда;
- владеют знаниями относительно требований инструкции по охране труда;
- придерживаются правил личной и общественной гигиены, распорядка дня, не курят, не употребляют алкоголь;

- владеют знаниями по использованию приемов само-страховки;
- владеют знаниями, местонахождения огнетушителя и аптечки;
- владеют знаниями, местонахождения врача и медпункта вуза.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ ПО АРМСПОРТУ**

- 2.1. Пройти первичный инструктаж по охране труда.
- 2.2. Заходить в спортивный зал только с разрешения преподавателя и только в надлежащем состоянии спортивной формы и обуви.
- 2.3. Сообщать преподавателю о своем плохом самочувствии.
- 2.4. Предоставлять преподавателю после выздоровления или перерыва в занятиях справку от врача о допуске к занятиям.

## **III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Выполнять все указания и требования преподавателя, связанные с методикой обучения и соблюдения дисциплины.
- 3.2. При использовании тренажеров, гантелей, придерживаться техники безопасности.
- 3.3. При поточном выполнении упражнений придерживаться необходимой дистанции, чтобы избегать столкновений.
- 3.4. Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.
- 3.5. Выполнять упражнения на тренажерах с разрешения преподавателя или его помощника.

## **IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- 4.1. Собрать спортивный инвентарь на место его сохранения после тренировок.
- 4.2. Организованно оставить спортивный зал.
- 4.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 4.4. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

5.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие и эвакуироваться.

5.2. Сообщить пожарной охране по телефону 101 и в службу АГЧ университета.

5.3. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертости на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом преподавателю.

5.4. При возникновении несчастного случая немедленно вызывать врача медпункта вуза, организовать оказание первой медицинской помощи пострадавшему.

5.5. Сообщить о том, что случилось семье пострадавшего.

5.6. При необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5.7. В случае удара электрическим током освободить пострадавшего от действия электрического тока и оказать первую медицинскую помощь.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИНСТРУКТАЖА ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

### **с магистрантами Института физического воспитания и спорта и общих факультетов отделения „АРМСПОРТ”**

1. Первичный инструктаж для магистрантов проводится на основании приказа № 253 – 3Д от 26.11.2003 г.

2. Основное внимание при проведении первичного инструктажа с магистрантами необходимо уделять безопасной организации учебно-тренировочного процесса.

3. Обязательно ознакомить с правилами поведения в спортивном зале во время учебно-тренировочных занятий.

4. Ознакомить и научить использовать приемы страховки, само страховки и физической помощи во время изучения специальных упражнений.

5. Научить осуществлять самоконтроль за регуляцией нагрузки на занятии, учитывать внешние признаки усталости.

6. Придерживаться методики обучения специальным упражнениям.

7. Обратит внимание на соблюдение общепринятых требований к спортивной форме.

8. В процессе инструктажа придерживаться порядка его проведения.

9. В процессе первичного инструктажа акцентировать внимание магистрантов на необходимости усвоения приемов первой помощи при травматических повреждениях.

10. Ознакомить магистрантов с планом эвакуации при пожаре.

### **ПАМЯТКА**

#### **для магистрантов отделения „АРМСПОРТ”**

#### **МАГИСТРАНТ ОБЯЗАН:**

1. Выполнять все указания и требования преподавателя или тренера, связанные с методикой обучения и соблюдения дисциплины на занятиях.

2. Знать и выполнять требования инструкции по охране труда.

3. Бережно обращаться с оборудованием и инвентарем.

4. Немедленно сообщать о любом повреждении спортивного оборудования.

5. Сообщать преподавателю или тренеру перед началом занятия о своем плохом самочувствии.

6. Предоставлять преподавателю или тренеру после выздоровления или перерыва в учебных занятиях справку о допуске к занятиям.

#### **МАГИСТРАНТУ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Входить в спортивный зал без разрешения преподавателя или тренера.

2. Приступать к занятию не в спортивной одежде и обуви.

3. Выполнять специальные физические упражнения без преподавателя, тренера или его помощника и страховки.

4. Самостоятельно оставлять спортивный зал.

**МАГИСТРАНТЫ,  
КОТОРЫЕ НЕ ВЫПОЛНЯЮТ  
ОТМЕЧЕННЫЕ В ПАМЯТКЕ ТРЕБОВАНИЯ, К УЧЕБНЫМ  
ЗАНЯТИЯМ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ**

В случае преднамеренного повреждения оборудования и инвентаря к магистранту применяют меры административной и материальной ответственности.

**ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ  
ТРЕНЕРА ПО АРМСПОРТУ**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Эта инструкция распространяется на всех участников учебно-тренировочного процесса. Учебно-воспитательный процесс – система организации учебно-воспитательной, учебно-производственной деятельности, определенная учебными, научными, воспитательными планами (уроки, лекции, лабораторные занятия, время отдыха между занятиями, учебная практика, производственная практика, работа в трудовых объединениях, научно-исследовательские и опытно-экспериментальные работы, походы, экскурсии, спортивные соревнования, перевозки или переходы к месту проведения мероприятий и т.д.

1.2. Тренер высшего учебного заведения III – IV уровня аккредитации принадлежит к научно-педагогическим работникам.

1.3. Согласно Закону Украины „О Высшем образовании” (ст. 46.) участниками учебно-тренировочного процесса в высших учебных заведениях являются педагогические и научно-педагогические работники, то есть лица, которые по основному месту работы в высших учебных заведениях профессионально занимаются педагогической деятельностью или педагогической деятельностью в сочетании с научной и научно-технической.

1.4. Назначение на должность тренера и освобождение от нее осуществляется приказом ректора университета с соблюдением требований Кодекса законов о труде Украины.

1.5. Тренер подчиняется непосредственно заведующему кафедрой.



## II. ЗАДАЧИ И ОБЯЗАННОСТИ

По закону Украины „О Высшем образовании” (ст. 51) „Обязанности педагогических и научно-педагогических работников” педагогические и научно педагогические работники обязаны:

**2.1. Постоянно повышать профессиональный уровень, педагогическое мастерство, научную квалификацию (для научно-педагогических работников).** То есть, знать и применять новые требования нормативных документов по организации учебно-тренировочного процесса; новейшие методы и средства обучения; технологии индивидуализации образовательной деятельности и педагогики развития личности; современные методы психолого-педагогической диагностики; методики анализа учебно-методической работы по учебным дисциплинам; исследовательские и опытно-экспериментальные методы обучения и воспитания; методики управления учебно-воспитательным процессом; другие достижения педагогической науки, практики, методологии, методики проведения научных исследований и т.д.

**2.2. Обеспечивать высокий научно-теоретический и методический уровень преподавания дисциплин в полном объеме образовательной программы соответствующей специальности,** то есть, выполнять на высоком профессиональном уровне учебную и методическую работу по своей учебной дисциплине; содействовать высокой эффективности педагогического процесса; объективно оценивать знания и умения лиц, которые учатся; развивать в них самостоятельность, инициативу, творческие способности в процессе усвоения учебных дисциплин; своевременно и качественно разрабатывать учебно-методические материалы по учебным дисциплинам; осуществлять оптимальный отбор методов, средств, форм обучения и воспитания и т.д.

### **2.3. Придерживаться:**

– норм педагогической этики и морали, а именно: уважать достоинство других: быть достойным примером для лиц, которые учатся; уважительно относиться к гражданам, придерживаться высокой культуры общения; не допускать действий и поступков, которые могут негативно повлиять на репутацию педагогического

работника; не допускать предвзятого отношения к участникам учебно-тренировочного процесса и т.д.

– требований нормативно-правовых актов, которые регламентируют образовательную деятельность, устава и правил внутреннего распорядка высшего учебного заведения.

**2.4. Прививать лицам, которые учатся в высших учебных заведениях, любовь к Украине, воспитывать их в духе украинского патриотизма и уважения к Конституции Украины.** В частности, состояние социально-экономического, общественно-политического и духовно-культурного развития общества в XXI веке предопределяет необходимость повышения уровня образованности граждан на основе достояния отечественной и зарубежной психолого-педагогической науки, передового опыта, организации тренировочной работы в соответствии с современными требованиями.

**Поэтому педагогические и научно-педагогические работники должны:**

– применять меры для развития духовности, воспитания патриотизма и уважения к историческому наследию Украинского народа, помогать молодежи осознавать общечеловеческие моральные ценности, воспитывать оптимизм и уверенность в каждом человеке в своем будущем через здоровый образ жизни;

– способствовать утверждению в сознании магистрантов исторически присущих украинскому народу высоких моральных ценностей, направленных на усвоение лучших образцов отечественного и мирового духовного наследия;

– обеспечивать утверждение Конституции как основного Закона страны, конституционных положений о том, что человек, его жизнь и здоровье, честь и достоинство, неприкосновенность и безопасность является наивысшей социальной ценностью и т.д.

**2.5. Согласно Положению об организации работы по охране труда участников учебно-тренировочного процесса в Луганском национальном университете имени Тараса Шевченко, тренер:**

- несет ответственность за сохранность жизни и здоровья магистрантов во время учебно-тренировочного процесса;
- обеспечивает проведение учебно-тренировочного процесса,

который регламентируется действующими законодательными и нормативно-правовыми актами по охране труда;

- организует изучение студентами правил и норм по охране труда;

- проводит инструктажи со слушателями, студентами, магистрантами, аспирантами по:

- охране труда во время проведения производственной практики и трудового обучения в соответствии с типичным Положением (Z 0248-99);

- безопасности жизнедеятельности во время проведения учебных занятий и внеучебных мероприятий: вступительный - в начале учебного года с регистрацией в журнале учета учебных занятий на странице куратора группы; первичный, внеплановый, целевой инструктажи с регистрацией в специальном журнале, инструктажи перед началом занятия (новой темы, практической работы и т.д.) с регистрацией в журнале учета учебных занятий, производственного обучения на странице предмета в строке о лекциях, практических работах и т.д.;

- осуществляет контроль за выполнением студентами, слушателями, магистрантами, аспирантами правил (инструкций), памятки по безопасности;

- проводит профилактическую работу среди магистрантов, слушателей, магистрантов, аспирантов во время учебно-тренировочного процесса;

- проводит профилактическую работу среди магистрантов, слушателей, магистрантов, аспирантов относительно требований личной безопасности в быту (действий в чрезвычайных ситуациях, дорожного движения, участия в массовых мероприятиях, пребывания в общественных местах и т.д.);

- немедленно сообщает заведующему кафедрой и службе охраны труда заведения образования о каждом несчастном случае, который случился со студентом, слушателем, аспирантом, организует оказание первой доврачебной помощи пострадавшему, вызывает медработника;

- принимает участие в расследовании несчастного случая

и осуществлении мероприятий по устранению причин, которые привели к несчастному случаю.

### **2.6. Организационная работа.**

2.6.1. Выполнять план работы кафедры по всем направлениям ее деятельности.

2.6.2. Выполнять индивидуальные планы работы.

2.6.3. Повышать научную и педагогическую квалификацию на основании разных форм (повышение квалификации, обучения в аспирантуре, докторантуре).

2.6.4. Выполнять нормы трудовой и исполнительской дисциплины ЛНУ имени Тараса Шевченко.

2.6.5. Принимать участие в воспитательной работе студенческого коллектива.

2.6.6. Руководить студенческим научным кружком.

2.6.7. Принимать участие в профессионально-ориентационной работе с молодежью.

2.6.8. Принимать участие в организации и проведении спортивных мероприятий согласно плану ИФВиС ЛНУ имени Тараса Шевченко.

### **2.7. Учебно-методическая работа.**

2.7.1. Обеспечивать организацию учебного процесса по дисциплине, которая преподается на основании разработок рабочих программ в кредитно-модульной системе.

2.7.2. Осуществлять научно методическое обеспечение и организацию самостоятельной работы магистрантов по дисциплинам кафедры, накапливать банк электронных лекций.

2.7.3. Обеспечивать высокий уровень выполнения курсовых работ и проведения тренерских практик.

2.7.4. Проводить открытые занятия по дисциплине, которая преподается, один раз в году.

2.7.5. Разрабатывать задание, контролирующие программы и критерии для проведения модульного и итогового контроля.

2.7.6. Принимать участие в подготовке разных спортивных мероприятий.

2.7.7. Проводить соревнование по армспорту.

2.7.8. Изучать, обобщать и использовать передовой опыт

учебно-воспитательной, научно методической и научно-исследовательской работы в области физического воспитания и спорта.

### **2.8. Научно-исследовательская работа.**

2.8.1. Принимать участие в научно-исследовательской работе, научных конференциях и семинарах ИФВиС ЛНУ имени Тараса Шевченко.

2.8.2. Проводить научно-исследовательскую работу по армспорту со студентами в студенческом научном кружке.

2.8.3. Готовить статьи и тезисы в соответствии с требованиями ВАК Украины к печати в разных изданиях Украины.

2.8.4. Выступать с докладами на конференциях и методологических семинарах тренеров.

## **III. ПРАВА**

Согласно к Закону Украины „О высшем образовании” (ст. 50) педагогические и научно-педагогические работники имеют право на:

- *защиту профессиональной чести и достоинства.* То есть, никто не может унижать, презирать, обижать педагогических и научно-педагогических работников в связи с выполнением ими своих профессиональных функций. Защита профессиональной чести и достоинства педагогических и научно-педагогических работников осуществляется в соответствии с законодательством, в частности в судебном порядке.

- *свободный выбор методов и средств обучения в пределах утвержденных учебных планов.* Учебные планы являются составляющей стандартов высшего образования высших учебных заведений. Они определяют график учебного процесса, перечень, последовательность и время изучения учебных дисциплин, формы учебных занятий и сроки их проведения, а также формы проведения итогового контроля. Они разрабатываются высшим учебным заведением в соответствии с образовательно-профессиональными программами подготовки, одобряются Ученым советом и утверждаются руководителем высшего учебного заведения. Поэтому только в пределах утвержденных учебных планов и программ учебных дисциплин педагогические

и научно-педагогические работники могут свободно избирать методы и средства обучения;

- *проведение научной работы в высших учебных заведениях всех уровней аккредитации, которой является подготовка диссертаций (докторских и кандидатских), монографий, учебников, учебных пособий, словарей, справочников, научных статей, заявок на изобретение, тезисов докладов на конференциях, рецензирование монографий, диссертаций и т.д.;*

- *индивидуальную педагогическую деятельность, которая осуществляется педагогическими и научно-педагогическими работниками самостоятельно вне пределов высших учебных заведений;*

- *участие в общественном самоуправлении, то есть, в формировании и работе общих собраний (конференций) трудового коллектива высшего учебного заведения, конференций педагогических работников, съездов работников образования;*

- *участие в объединениях граждан, к которым относятся разного рода ассоциации, союзах и т.д.;*

- *обеспечение жильем;*

- *получение льготных кредитов для индивидуального и кооперативного жилищного строительства;*

- *получение служебного жилья;*

- *получение государственных стипендий;*

- *быть избранными в Ученый совет высшего учебного заведения (факультета);*

- *принимать участие в обсуждении и решении через органы управления и самоуправления вопросов учебной, методической, воспитательной, научной деятельности высшего учебного заведения;*

- *принимать участие в конкурсах на замещение научных и научно-педагогических должностей;*

- *пользоваться лабораториями, кабинетами, аудиториями, читальными залами, библиотеками, социально-бытовыми услугами высших учебных заведений;*

- *работать по совместительству, а также на условиях почасовой оплаты в своем или других учебных заведениях после согласования этого вопроса с руководством;*

- *получать дополнительную, кроме установленной Единой*

тарифной сеткой, оплаты труда за работу, выполненную в университете;

- быть представленными к награждению государственными наградами, к присвоению государственных стипендий, почетных званий и отличий и т.д.;
- надлежащие условия труда, быта, отдыха, выявления педагогической инициативы;
- знакомиться с проектами решений руководства высшего учебного заведения;
- требовать от заведующего кафедрой содействия в исполнении обязанностей и реализации прав, которые предусмотрены должностной инструкцией;

Согласно к Закону Украины „О высшем образовании” (ст. 57) предусматриваются гарантии педагогическим, научно-педагогическим и другим категориям работников высших учебных заведений. Педагогическим, научно-педагогическим и другим категориям работников высших учебных заведений соответственно:

- создаются надлежащие условия труда, повышения квалификации, быта, отдыха и медицинского обслуживания;
- выплачиваются в случае потери работы компенсации в соответствии с Законом Украины „О занятости населения”;
- обеспечиваются зачисление к научно-педагогическому стажу работ по совместительству в случае выполнения учебных обязанностей не меньше чем 180 часов в год;
- предоставляются гарантии и устанавливаются поощрения, предусмотренные статьями 57 и 58 Закона Украины „Об образовании”.

Высшее учебное заведение в соответствии с уставом определяет форму и систему доплат, надбавок, премий и другие условия материального стимулирования педагогическим, научно-педагогическим и другим категориям работников высших учебных заведений.

#### **IV. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

4.1. Тренер несет ответственность за:

- качество знаний, умений и навыков магистрантов по

данному виду спорта;

- качество реализации учебно-тренировочного процесса по армспорту, оказания методической помощи;
- проведение всех видов занятий согласно расписанию;
- соблюдение требований техники безопасности и противопожарной безопасности, производственной санитарии и гигиены;
- сохранность собственности ЛНУ имени Тараса Шевченко;
- планирование и контроль за работой вспомогательного персонала, закрепленного за спортивным залом;
- ненадлежащее выполнение или невыполнение своих должностных обязанностей, которые предусмотрены этой инструкцией, в пределах, действующего законодательства Украины о труде;
- правонарушения, совершенные в процессе своей деятельности, в пределах, определенных действующим административным, криминальным и гражданским законодательством Украины;
- материальный вред, в границах, определенных действующим гражданским законодательством и законодательством о труде Украины.

4.2. Невыполнение или несоблюдение педагогическими и научно-педагогическими работниками своих обязанностей может привести к применению в установленном порядке мероприятий юридической ответственности к ним.

## **V. ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:**

5.1. Нормативные положения Министерства образования и науки Украины о труде, об образовании, решения правительства Украины, положения „О порядке наема и освобождения педагогических работников заведений образования”, которые находятся в общегосударственной собственности, об изменениях и дополнениях к нормативным актам Министерства образования и науки Украины, которые регулируют трудовые отношения.

5.2. Должен знать „Положение об организации работы по охране труда участников учебно-тренировочного процесса в учреждениях и заведениях образования”, утвержденное приказом



Министерства образования и науки Украины 01.08.2001 г. № 563.

5.3. Передовой отечественный и мировой опыт в области физической культуры и спорта.

5.4. Закон Украины „Об образовании”, „О высшем образовании”, „О физической культуре и спорте”, распоряжения, приказы, постановления, правила, стандарты, нормы, положения, инструкции и другие документы, которые касаются учебно-тренировочного процесса и труда.

5.5. Основы трудового законодательства.

## **VI. КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Согласно Положению „О порядке наема и освобождения педагогических работников заведений образования”, которые являются в общегосударственной собственности” на должность тренера нанимаются лица, которые имеют, как правило звание магистра, опыт преподавательской, тренерской, научно-исследовательской работы. На должности тренеров, в необходимых случаях, могут также приниматься лица, которые не имеют звания магистра. Стаж работы по профессии: для магистра или специалиста должен быть не менее 2 лет.

## **VII. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ (СВЯЗИ) С ДОЛЖНОСТЬЮ**

7.1. Для выполнения обязанностей и реализации прав научно-педагогического работника тренер взаимодействует с:

7.1.1. Ректором ЛНУ имени Тараса Шевченко.

7.1.2. Директором Института физического воспитания и спорта.

7.1.3. Заместителем директора по учебной работе относительно вопросов согласования расписания занятий и планирования учебной нагрузки.

7.1.4. Заместителем директора по воспитательной работе Института физического воспитания и спорта относительно вопросов проведения воспитательных мероприятий с магистрантами.

7.1.5. Председателем спортивного клуба ЛНУ имени Тараса Шевченко по вопросам организации спортивно-массовой работы магистрантов.

7.2. При отсутствии тренера по уважительным причинам

(болезнь, командировка, повышение квалификации) его обязанности и нагрузку выполняет лицо, назначенное в установленном порядке директором ИФВиС, которое несет ответственность за надлежащее выполнение возложенных на него обязанностей.

Ознакомление магистрантов с инструкциями по охране труда, методикой проведения инструктажа по охране труда, памяткой, должностной инструкцией тренера по армспорту и техникой безопасности на занятиях по армспорту позволит будущим преподавателям физического воспитания, и учителям физического воспитания, действующим тренерам по армспорту защитить себя в моменты несчастных случаев, которые могут произойти во время учебно-тренировочного процесса. Проведение инструктажа и заполнение журнала, где ставятся подписи магистрантов или армспортсменов, направлено на снятие уголовной ответственности, потому это является крайне важным мероприятием, которое должны проводить на каждом занятии, где есть разучивание разнообразных упражнений, технических приемов или учебных и соревновательных поединков.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Назовите, какие общие положения содержатся в инструкции по охране труда для занятий магистрантов отделения „Армспорт“?
2. Назовите, какие требования безопасности содержатся в инструкции по охране труда для занятий магистрантов отделения „Армспорт“ перед началом занятий?
3. Назовите, какие требования безопасности содержатся в инструкции по охране труда для занятий магистрантов отделения „Армспорт“ во время проведения занятий?
4. Назовите, какие требования безопасности содержатся в инструкции по охране труда для занятий магистрантов отделения „Армспорт“ по окончании занятий?
5. Назовите, какие требования безопасности содержатся в инструкции по охране труда для занятий магистрантов отделения „Армспорт“ в аварийных ситуациях?
6. Назовите, какие общие положения содержатся в инструкции по охране труда для занятий армспортом со взрослыми?

7. Назовите, какие требования безопасности содержатся в инструкции по охране труда для занятий армспортом со взрослыми перед началом занятий?

8. Назовите, какие требования безопасности содержатся в инструкции по охране труда для занятий армспортом со взрослыми во время проведения занятий?

9. Назовите, какие требования безопасности содержатся в инструкции по охране труда для занятий армспортом со взрослыми по окончании занятий?

10. Назовите, какие требования безопасности содержатся в инструкции по охране труда для занятий армспортом со взрослыми в аварийных ситуациях?

11. Что именно входит в методику проведения инструктажу по охране труда?

12. Назовите, что запрещается магистранту в памятке занятий по армспорту и его обязанностей?

13. Назовите, какие общие положения содержатся в должностной инструкции тренера по армспорту?

14. Назовите задание и обязанности тренера по армспорту?

15. Назовите права тренера по армспорту?

16. Назовите критерии ответственности тренера по армспорту?

17. Назовите, что должен знать тренер по армспорту?

18. Назовите квалификационные требования к тренеру по армспорту?

19. Что вы знаете о взаимоотношениях тренера по армспорту с должностью?

### **Задания для самоконтроля**

1. Выучить статьи Закона Украины „Об охране труда”.

2. Ознакомиться со II разделом Конституции Украины „Права, свободы и обязанности человека и гражданина”.

3. В I разделе Конституции Украины „Общие положения” выучить статью 3.

### **Формы контроля:**

1. Экспресс-контроль.

2. Индивидуальное собеседование.

3. Модульно-контрольная работа.

## **ТЕМА 9 ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ**

**Формы организации обучения:** лекция, практическое занятие.

**Интегрирующая дидактическая цель:** Ознакомить магистрантов с возникновением причин травматизма на занятиях по армспорту; определить мероприятия предотвращения травм; формировать знание применения страховки, помощи и самостраховки в процессе обучения специальным физическим упражнениям.

### **Причины травматизма в армспорте**

Многие специальные упражнения в армспорте, особенно упражнения, которые выполняются с большой нагрузкой, требуют определенной технической и физической подготовленности. Неудобство и неточность в исполнении специальных упражнений связаны обычно со срывами и падениями снарядов, которые могут сопровождаться разными повреждениями связок и мышц. Неправильное их использование может также повлечь разнообразные травмы.

Около 10% повреждений в армспорте связано с неверно подобранным углом для выполнения технического приема или специального физического упражнения. Слишком большая нагрузка на связки и мышцы также создают большую вероятность их повреждения. Травмы чаще всего возникают при нарушении соответствующих организационных и методических требований со стороны преподавателя, тренера или самих армспортсменов.

Основные причины травматизма в армспорте:

1. Несоблюдение правил организации занятий.
2. Нарушение методики и несоблюдение дидактических принципов обучения и специфических принципов спортивной тренировки.
3. Недостаточная воспитательная работа с теми, кто занимается армспортом.
4. Несвоевременная проверка специальных тренажеров для занятий армспортом.
5. Нарушение санитарно-гигиенических условий.

6. Отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля.

7. Недооценка или неправильное применение приемов страховки и само страховки.

Часто причиной травм является отсутствие или недостаточная активная разминка в подготовительной части занятия. Как правило, в начале занятий по армспорту проводится общая разминка с целью подготовки всего организма к будущей работе в основной части занятия, а перед каждым отдельным техническим или физическим упражнением проводится специальная разминка с учетом подготовленности армспортсменов.

### **Мероприятия предотвращения травматизма на занятиях по армспорту**

Для предотвращения травматизма на занятиях по армспорту необходимо придерживаться определенных правил, обязательных для всех армспортсменов. Это, в первую очередь, четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокая дисциплина, которые направлены на обеспечение безопасности и на соблюдение условий, которые исключают вредное влияние на их здоровье.

*Исключается:*

1. Самовольный доступ к тренажерам.
2. Вход в спортивный зал должен быть организованным, под руководством преподавателя (тренера).
3. Число отделений определяется с учетом количества преподавательского состава на занятии.
4. Отделения должны размещаться на достаточном удалении от тренажеров и столов для борьбы или сбоку от них.
5. Любое перемещение по залу, переход для замены тренажера или выход из зала допустимы лишь по команде или с разрешения преподавателя.
6. При выполнении групповых упражнений очень важно соблюдать дистанцию, что позволяет без препятствий выполнять задание.
7. Во избежание травм необходимо заниматься в спортивной форме – футболка или майка, спортивные штаны, соответствующая спортивная обувь и т.д.

8. Размещение тренажеров и столов для борьбы должно быть с соответствующей дистанцией.

9. В зависимости от деталей для крепления стационарно расположенных снарядов (штанга, брусья и др.) устанавливаются переносные снаряды с учетом мест разучивания упражнений.

10. Количество тренажеров определяется с учетом количества армспортсменов в спортивном зале. При этом учитывается содержание занятий (задание) и состав армспортсменов.

11. Систематически, не реже, чем раз в году, необходимо тщательным образом осматривать снаряды (штанга, брусья, и др.), гимнастические стенки и т.д.

12. Важно приучить армспортсменов бережно пользоваться тальком.

13. После окончания занятия, нужно очистить снаряды и стол для борьбы от талька.

14. В перерыве между занятиями проводится влажная уборка всего спортивного зала для армспорта, помещение проветривается. Все эти меры будут способствовать улучшению гигиенических условий и предотвращению травм.

Страховка позволяет решать не только задачи психологической подготовки армспортсменов (преодоление страха), но и позволяет избежать травм. Под страховкой во время выполнения специального физического упражнения с большим весом стоит понимать готовность преподавателя вовремя оказать помощь армспортсмену в случае неудачного выполнения упражнения. Одним из главных мероприятий профилактики травматизма является врачебный контроль и самоконтроль. Не реже чем один раз в год необходимо проходить углубленное медицинское обследование; кроме того, проходить текущий медицинский осмотр, особенно перед каждым соревнованием. Важное значение имеет и самоконтроль.

Одной из причин травматизма в армспорте является переутомление армспортсменов. Оно может быть вовремя обнаружено преподавателем. Приведем основные признаки:

1. Снижение внимания к процессу занятий, вялость и апатия, ухудшение качества выполнения физических упражнений.
2. Нарушение координации движений.
3. Дрожание конечностей.

#### 4. Покраснение кожи.

С целью профилактики переутомления в армспорте рекомендуется точно регулировать физическую нагрузку в процессе занятия, избегать упражнений, которые требуют большого риска, а также систематически развивать физические качества армспортсменов, применяя средства общей и специальной физической подготовки.

### **Страховка и самостраховка**

В армспорте применяют индивидуальную и групповую страховку с использованием технических средств: специальных поясов, петель, которыми крепят кисти к снаряду, поролон и т.д.

Варианты страховки используются в зависимости от индивидуальных особенностей армспортсмена и тренера: роста, веса, скорости реакции, физической силы и т.д. Стоя на страховке преподаватель обязан хорошо знать технику выполнения специальных и специфических физических упражнений и, в зависимости от обстановки, правильно выбрать место для оказания страховки. Преподаватель обязан учитывать, что каждое специальное упражнение в армспорте имеет свои специфические особенности страховки, свои меры безопасности, а также приемы страховки. Вместе с оказанием страховки преподаватель должен знакомить армспортсменов с навыками самой страховки. Под самостраховкой в армспорте стоит понимать способность армспортсмена самостоятельно и правильно брать и опускать вес штанги или гантели, прекращать выполнение специального физического упражнения или изменять его с целью предотвращения возможных травм.

Ознакомление магистрантов с причинами травматизма на занятиях, определение мероприятий предотвращения травм, формирование умений и навыков применения страховки и самостраховки в процессе обучения специальным физическим упражнениям направлено, прежде всего, на устранение многих случаев получения травм во время тренировки на специальных тренажерах, со спортивной резиной, ремнем, жгутом, гантелями, гириями, с партнером и т.д. Будущие преподаватели физического воспитания, тренеры по армспорту должны знать и предупреждать повреждение и травмы, которые можно получить, если не ис-

пользуются рекомендуемые углы между предплечьем и плечом, положение тела и ног во время выполнения специальных физических упражнений и технических приемов борьбы, как за столом, так и около шведской стенки или на пюпитре и т.д.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Как отражается специфика специальных физических упражнений на травматизме в армспорте в целом?
2. Какие технические элементы и моменты тактических комбинаций являются наиболее опасными?
3. Какие основные причины травматизма на занятиях?
4. Какие воспитательные мероприятия способствуют предотвращению травматизма?
5. Какие есть способы регуляции физической, психической нагрузки на занятиях?
6. Каково значение страховки как методического приема обучения?
7. Назовите виды страховки, которые используются при выполнении специальных физических упражнений?
8. Как необходимо подготовить место для занятий?
9. Какое значение имеет соответствующая спортивная одежда и защитные приспособления для предупреждения травматизма во время занятий по армспорту?
10. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля и самоконтроля.

### **Задания для самоконтроля**

1. Установить специальные физические упражнения, которые провоцируют травматизм.
2. Определить основные причины травматизма.
3. Охарактеризовать виды страховки во время выполнения специальных физических упражнений.
4. Установить, что входит во врачебный контроль и самоконтроль во время занятий по армспорту.

### **Формы контроля:**

1. Экспресс-контроль.
2. Индивидуальное собеседование.
3. Модульно-контрольная работа.



## **ТЕМА 10 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ: ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ**

**Формы организации обучения:** лекция, практическое занятие.

**Интегрирующая дидактическая цель:** предоставить магистрантам теоретическую информацию относительно правил соревнований Украинской федерации армспорта; ознакомить магистрантов с основными положениями этих правил, подготовленных президентом Украинской федерации армспорта В. Петренко и председателем судейского комитета Украины по армспорту, судьей международной категории Г. Лобановым. Правила выложены на официальном сайте Украинской федерации армспорта (УФА) [www.armsport.com.ua](http://www.armsport.com.ua).

(сохранена стилистика и грамматика)

### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Соревнования по армспорту проводятся за специальным стандартным столом, на левой или правой руках. В соревнованиях места участников в весовых категориях определяются отдельно для каждой руки.

2. В соревнованиях имеют право принимать участие спортсмены мужского или женского пола.

3. Соревнования среди мужчин и женщин проходят одновременно (в единые сроки). В командном зачете результаты мужчин и женщин засчитываются вместе.

4. Все соревнования по армспорту на территории Украины должны проводиться с обязательным соблюдением требований этих правил.

## **1. ПРОГРАММА И ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ**

### **1.1. Характер проведения соревнований**

По характеру проведения соревнования разделяются на личные, командные и лично-командные.

В личных соревнованиях определяются места, занятые участниками в каждой весовой категории.

В командных соревнованиях определяются результаты команд и их места. В лично-командных соревнованиях определяются места, которые заняли участники и команды. При этом применяют следующее распределение очков для участников.

- 1 место – 10 очков
- 2 место – 7 очков
- 3 место – 5 очков
- 4 место – 4 очка
- 5 место – 3 очка
- 6 место – 2 очка
- 7 место – 1 очко

В лично-командных соревнованиях определяются места, которые заняли участники и команды.

Характер проведения соревнований определяется „Положением о соревновании”.

## **2. СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования по армспорту проводятся по системе с выбыванием после двух поражений. В первом туре участники распределяются по парам в порядке роста номеров в жеребьевке.

После первого тура участники в весовой категории разделяются на две группы: „А” – основную, в которой соревнуются спортсмены без поражений, и „Б” – утешительную, в которой соревнуются спортсмены, которые имеют одно поражение.

Участник, который был *свободен* в первом туре, во втором туре располагается в верхней части таблицы группы „А”. В следующих турах участники, которые были *свободными* в предыдущем туре, располагаются в верхней части таблицы своей группы.

Участник, который получил поражение в группе „А” – основной, выбывает в группу „Б” – утешительную, где из победителей формируются последовательно пары следующего тура.

Участник, который получил поражение в группе „Б” выбывает из соревнований.

В группе „Б” формируются пары следующего тура из спортсменов, которые выбыли из группы „А” потом формируются

пары из спортсменов группы „Б”, которые получили победу в предыдущем туре.

В группе „А” соревнования продолжаются до выявления двух более сильных спортсменов. Победитель этого поединка попадает в финал, побежденный, – в полуфинал.

В группе „Б” соревнования продолжаются до выявления двух более сильных спортсменов. Победитель поединка между ними попадает в полуфинал, тот, кто проиграл, занимает 4 место. Победитель полуфинального поединка попадает в финал.

Если в финальном поединке побеждает спортсмен, который вышел из группы „А” – он становится победителем в весовой категории. В случае победы спортсмена из группы „Б” проводится повторный финальный поединок, по итогам которого определяется победитель в весовой категории.

В ходе соревнований определяются места с 1 по 4. Другие места определяются в обратном порядке по степени выбывания из соревнований в группе „Б”.

Предыдущие поединки в каждой весовой категории проводятся пока не останутся 3 спортсмена.

Соревнования проводятся сначала на левой, потом на правой руках (Приложение 1) Протокол соревнований.

### **3. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **3.1. Положение о соревнованиях**

3.1.1. Соревнования проводятся по действительным правилам и положению, утвержденным организацией, которая проводит соревнование.

3.1.2. Положение о соревновании является основным документом, которым руководствуются судейская коллегия и участники соревнований.

3.1.3. Положение о соревновании должно включать в себя следующие разделы:

- а) цель и задачи;
- б) время и место проведения;
- в) руководство соревнованиями;
- г) организации, которые принимают участие, участники;

- д) программа;
- е) порядок и условия определения личного результата (система зачета);
- ж) награждение;
- з) условия принятия иностранных участников и судей;
- и) порядок и сроки подачи заявок.

3.1.4. Требования положения не должны противоречить действительным правилам.

3.1.5. Пункты положения должны быть точными и исключать разное толкование.

### **3.2. Заявки на участие в соревнованиях**

3.2.1. Именная заявка на участие в соревнованиях подается в организацию, которая проводит соревнование, и принимается мандатной комиссией.

3.2.2. Заявка должна быть подписана руководством организации, которая направляет команду на соревнование, и утверждена печатью.

3.2.3. В заявке напротив фамилии каждого спортсмена должны быть виза врача „допущенный”, его подпись и печать.

3.2.4. Отмечается и заверяется подписью врача и печатью общее количество спортсменов, допущенных к соревнованиям (Приложение 2, 3).

## **4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **4.1. Возрастные группы участников**

4.1.1. Соревнования по армспорту проводятся по следующим возрастным группам:

- юниоры (мужчины и женщины) – 19 – 21 года;
- взрослые (мужчины и женщины) – с 22 до 40 лет;
- ветераны (мужчины и женщины) – старше 40 лет.

### **4.2. Весовые категории**

4.2.1. Участники соревнований распределяются по таким весовым категориям (левая и права руки):

- юниоры (мужчины) – 48 кг, 52 кг, 57 кг, 63 кг, 70 кг, 78 кг, свыше 78 кг;

- (женщины) – 45 кг, 49 кг, 54 кг, 60 кг, 67 кг, свыше 67 кг;
- взрослые (мужчины) – 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг, 110 кг, свыше 110 кг;
- (женщины) – 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 80 кг, свыше 80 кг;
- ветераны (мужчины) – 70 кг, 80 кг, 90 кг, 100 кг, свыше 100 кг;
- (женщины) – 60 кг, 75 кг, свыше 75 кг.

4.2.2. Количество весовых категорий может быть сокращено организаторами соревнований в зависимости от состава участников. На всеукраинских соревнованиях уменьшение количества весовых категорий запрещается.

### **4.3. Допуск к участию в соревнованиях**

4.3.1. Допуск спортсменов к соревнованиям осуществляет мандатная комиссия в составе главного судьи или его заместителя, главного секретаря, врача и представителя федерации, которая проводит соревнование.

4.3.2. К участию в соревнованиях допускаются подготовленные спортсмены, занимающиеся армспортом не менее 6 месяцев, которые получили разрешение врача и представили мандатной комиссии документы согласно требованиям положения о соревновании.

### **Взвешивание участников**

Взвешивание участников проводится за день до начала соревнований для всех весовых категорий, но не раньше чем за 24 часа до начала соревнований.

Для взвешивания допускается использовать несколько весов, при этом участники одной весовой категории должны взвешиваться на одних весах.

Во время взвешивания участник обязан предъявить документ, который удостоверяет его личность, а также сдать заполненную печатными буквами анкету участника (Приложение 2).

Участники взвешиваются без одежды (мужчины в плавках, женщины в купальниках).

Взвешивание проводит бригада судей, назначенная главным судьей, в которую входят: заместитель главного судьи, врач, секретарь, два-три судьи.

Результаты взвешивания заносятся в протокол.

Участник соревнований может выступать в весовой категории, определенной во время взвешивания или в следующей категории.

Участник, который опоздал или не пришел на взвешивание, выбывает из соревнований.

Ответственность за результаты взвешивания несет заместитель главного судьи.

### **Жеребьевка**

Жеребьевка проводится в каждой весовой категории отдельно на левую и правую руки для участников во время взвешивания.

#### **4.4. Обязанности и права участников соревнований**

*Участник обязан:*

а) знать правила и положение о соревнованиях и неуклонно их выполнять;

б) быть вежливым и корректным в отношении ко всем участникам, зрителям, судьям и лицам, которые проводят и обслуживают соревнования;

в) беспрекословно выполнять указания официальных лиц и судей.

*Участник имеет право:*

а) обращаться в судейскую коллегию через представителя или капитана своей команды;

б) к началу взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания;

в) при необходимости обращаться к врачу соревнований.

*Приложение 5.* Положение о комплектовании сборных команд областей, АР Крым, городов Киева и Севастополя для участия в Чемпионатах и Кубке Украины по армспорту.

*Приложение 6.* О порядке допуска спортсменов в личном зачете.

*Приложение 7.* Положение о комплектовании сборной команды Украины по армспорту.

*Приложение 8.* О порядке выезда спортсменов, тренеров, представителей команд и других лиц на чемпионаты Европы.

#### **4.5. Мандатная комиссия**

4.5.1. Мандатная комиссия утверждается организацией, которая проводит соревнование. В мандатную комиссию входят: председатель комиссии, главный судья или его заместитель, главный секретарь соревнований, представитель организации, которая проводит соревнование.

4.5.2. Задача мандатной комиссии – осуществить допуск к участию в соревнованиях только тех спортсменов, которые четко выполнили все требования (условия) Положения о данных соревнованиях, зарегистрировать официальных представителей команд (если соревнования командные или лично-командные).

4.5.3. На мандатной комиссии официальные представители команд обязаны:

а) предоставить заявки относительно участия в соревнованиях согласно установленному образцу (Приложение 2, 3, 4);

б) оплатить стартовый взнос, если это предусмотрено Положением;

в) предоставить документы, которые удостоверяют лица спортсменов их команд;

г) получить у секретаря необходимое количество анкет участника соревнований (Приложение 2).

4.5.4. Ответственность за допуск участников к соревнованиям несет представитель мандатной комиссии.

4.5.5. Приложение 9. Правила и порядок прохождения мандатной комиссии, взвешивания команд во время чемпионатов, Кубка Украины по армспорту.

#### **4.6. Официальный представитель и капитан команды**

4.6.1. Каждая команда, которая принимает участие в соревнованиях, должна иметь своего официального представителя.

4.6.2. Официальный представитель проходит аккредитацию в мандатной комиссии, является руководителем команды и осуществляет связь между судейской коллегией и членами команды, которую он представляет.

4.6.3. Официальный представитель команды несет ответственность за дисциплину участников соревнований как во время соревнований, так и в местах размещения участников.

4.6.4. Официальный представитель команды принимает участие в совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями и отвечает за своевременное информирование участников соревнований о решении судейской коллегии.

4.6.5. Официальному представителю команды запрещается вмешиваться в работу судей и лиц, которые проводят соревнование. При невыполнении своих обязанностей, некорректного поведения по отношению к судьям, соперникам, зрителям, официальный представитель команды может быть дисквалифицирован с последующим рассмотрением его поведения на дисциплинарной комиссии УФА.

4.6.6. Приложение 10.

#### **4.7. Одежда участников соревнований**

4.7.1. К участию в соревнованиях спортсмены(нки) допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви.

4.7.2. Спортивная одежда состоит из футболки с коротким рукавом до середины плеча или майки, спортивных штанов.

4.7.3. Участникам запрещается использовать любые защитные бинты (браслеты) на запястьях и локтях, а также иметь обручальные кольца и перстни на пальцах.

4.7.4. Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены.

### **5. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ**

#### **5.1. Главная судейская коллегия**

Состав главной судейской коллегии соревнований утверждается федерацией, которая проводит соревнование, не позже, чем за 10 дней до начала соревнований.

Судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителя, главного секретаря, технических секретарей, судей, информаторов, врача, коменданта соревнований.

#### **5.2. Главный судья**

5.2.1. Главный судья обязан:

а) проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря,



необходимую документацию, соответствие их этим правилам;

б) руководить проведением соревнований в соответствии с современными правилами и положениями о соревновании;

в) проверить и утвердить состав пар участников на каждый круг;

г) своевременно выносить решение относительно протестов, которые поступили от представителей команд;

д) проводить заседания судейской коллегии перед началом соревнований, и по их окончании, для подведения итогов и утверждения результатов, а также в тех случаях, когда это необходимо при проведении соревнований;

е) утверждать оценку работы каждого члена судейской коллегии;

ж) сдать отчет и протоколы со своей подписью и подписью главного секретаря в организацию, которая проводит соревнование, не позже трех дней после их окончания.

5.2.2. Главный судья имеет право:

а) отменить соревнования, если до их начала место проведения, оборудование или инвентарь будут непригодны;

б) прекратить соревнование или сделать временный перерыв в случае непригодных условий, которые препятствуют нормальному проведению соревнований;

в) вносить изменения в программу и расписание соревнований, если в этом возникла необходимость;

г) отстранять от работы судей, которые сделали грубые ошибки, или не справляются с возложенными на них задачами, об этом судья должен сообщить в судейскую коллегию;

д) не допускать к соревнованиям участников, которые по спортивной квалификации или другим качествам не отвечают требованиям современных правил или положению о соревновании;

е) снять с соревнований участников, технически не подготовленных, которые допускают грубое нарушение правил и некорректное отношение к соперникам, зрителям, судьям;

ж) устранять представителей, тренеров, капитанов команд, которые допускают грубости по отношению к участникам соревнований, судей, обслуживающего персонала, зрителей;

з) задержать объявление результатов и вынести конечное решение после дополнительного обсуждения, если взгляды судей не совпадают.

5.2.3. Выполнение распоряжения главного судьи обязательно для участников, судей, представителей (капитанов) команд.

5.2.4. Главному судье запрещается судить поединки в качестве рефери или бокового судьи.

### **5.3. Заместитель главного судьи**

5.3.1. Заместитель главного судьи вместе с главным судьей руководит соревнованиями и несет ответственность за их проведение. При отсутствии главного судьи заместитель выполняет его функции.

### **5.4. Главный секретарь**

Главный секретарь обязан:

- подготовить всю необходимую документацию для проведения соревнований;
- составить программу соревнований;
- вывесить стартовые протоколы не позже чем за 20 минут до начала соревнований.

Главный секретарь ведет протоколы заседаний судейской коллегии, проводит жеребьевку и определяет порядок встреч по турам, составляет график соревнований, оформляет распоряжение и решение главного судьи, принимает заявки, регистрирует их и передает главному судье, ведет судейскую документацию, руководит работой секретариата. С разрешения главного судьи предоставляет данные информатору, представителям и корреспонденту.

### **5.5. Рефери**

Назначается из числа наиболее подготовленных судей, решением главного судьи соревнований, по рекомендации судейской коллегии УФА.

5.5.1. Рефери согласно своим обязанностям:

- а) руководит поединком;
- б) ведет оценку действий спортсменов;

- в) останавливает поединок, если было нарушение правил;
- г) объявляет предупреждение;
- д) объявляет победителя поединка.

Все команды рефери должен произносить громко и четко, жесты выполнять энергично и уверенно.

#### 5.5.2. Костюм рефери (бокового судьи)

До обслуживания официальных соревнований УФА допускаются рефери (боковые судьи) только в единственной судейской форме международного образца, который включает судейскую футболку (в вертикальную черно-белую полоску), черные брюки, черный ремень, черные носки, черные туфли. Футболка должна быть заправлена в брюки. Значок с указанием судейской категории должен быть приколот на футболке, на левом боку груди.

### 5.6. Боковой судья

5.6.1. Боковой судья является помощником рефери. Занимает позицию напротив рефери, принимает участие в установке стартового положения борцов, проводит оценку верной постановки руки спортсмена, подлокотник которого находится ближе к нему.

Сразу после начала поединка принимает такое положение, чтобы не мешать зрителям смотреть поединок, присматривает за ходом поединка, положением ног, фиксирует нарушение правил соревнований.

5.6.2. Боковой судья обязан:

- а) дублировать жесты рефери (если согласен с его оценкой);
- б) своевременно информировать рефери о нарушении правил;
- в) если рефери допустил ошибку при проведении поединка апеллировать к главному судье соревнований;
- г) боковому судье запрещается самостоятельно останавливать поединок, делать замечание.

### 5.7. Технический секретарь

Технический секретарь ведет протоколы поединка. Согласно решению рефери фиксирует победу или поражение участнику и подает протокол главному секретарю.

### **5.8. Судья-информатор**

Судья-информатор объявляет программу и порядок проведения соревнований, извещает зрителей о ходе борьбы, объявляет итоги каждого поединка, состав очередных пар, объясняет некоторые положения правил соревнований, дает спортивные характеристики участникам. Все справки о ходе соревнований и об итогах поединков предоставляются только с разрешения главного судьи или его заместителя.

### **5.9. Комендант**

Комендант соревнований отвечает за подготовку мест проведения соревнований, столов, мест для участников, зрителей, оформление и радиофикацию помещения, присматривает за порядком, а также выполняет все указания главного судьи и представителя организации, которая проводит соревнование.

### **5.10. Врач соревнований**

Врач несет ответственность за медицинское обслуживание соревнований:

- а) проверяет в заявках участников визу врача о допуске к соревнованиям и правильность медицинского оформления заявок;
- б) проводит медицинский досмотр за участниками соревнований, проводит допинг-контроль спортсменов;
- в) при необходимости осматривает борцов при взвешивании и по договоренности с главным судьей и представителем организации, которая проводит соревнование, дает письменный вывод о недопуске участников соревнований;
- г) оказывает медицинскую помощь, если возникла травма или заболел участник во ходе соревнований;
- д) наблюдает за выполнением санитарно-гигиенических норм при размещении и питании участников соревнований;
- е) предоставляет главному судье отчет (с выводами) о медицинско-санитарном обеспечении соревнований, обо всех случаях заболевания и травм участников.

## **6. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

6.1. После объявления информатором соревнований к столу приглашается пара спортсменов, которые занимают места по обе стороны стола. Спортсмен, которого вызывали первым, занимает место справа от рефери-судьи поединка. Время, которое отведено для выхода спортсмену на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать 1 минуту. Иначе спортсмену будет зачтено поражение.

6.2. Рефери проверяет правильность занятой позиции около стола, соответствие экипировки правилам соревнований.

6.3. Каждый участник поединка может по желанию упираться одной ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражения соперника ногу необходимо убрать от дальней стойки стола.

6.4. После того, как рефери убедился в правильности положения туловища по отношению к столу, следует команда „Grip” – „Захват”. После команды „Grip” спортсмены касаются друг друга открытыми ладонями и делают захват. В момент захвата спортсмены не имеют права отрывать локоть от подлокотника или менять положение туловища. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении) локти спортсменов могут располагаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию (от локтевого сустава к пальцам). Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола. Плечи участников поединка должны быть параллельно краю стола и не выходить за контрольную линию (средняя линия подлокотника). В стартовой позиции спортсмен должен захватить руки таким образом, чтоб рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем. Поединок начинается по команде „Внимание! Марш (Пуш!)” (Ready! Go!) и заканчивается по команде „Стоп!” (Stop). Спортсмены не имеют права прекращать поединок до команды „Stop”, даже если им показалось, что они прижали руку спортсмена к валику. В случае преднамеренного разрыва захвата не в критическом для себя положении (расцепка пальцев) руки

спортсменов не перевязываются. Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

## **7. НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БОРЬБЫ**

7.1. Спортсмен должен внимательно слушать и выполнять все команды рефери.

Нарушением правил считаются следующие действия спортсменов:

- а) невыполнение команд рефери;
- б) движение после команды „Don't move”;
- в) преждевременный старт после команды „Ready”;
- г) отрыв локтя от подлокотника;
- д) соскальзывание локтя с подлокотника;
- е) пересечение средней линии стола головой, плечами;
- ж) касание головой, плечом своего предплечья или захвата рук;
- з) использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки (опускание плеча на уровень стола и ниже);
- и) использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки (рука не находится на одной линии с плечом);
- к) провоцирование ситуации, в следствие которой рука спортсмена может быть повреждена (преднамеренное давление руки соперника назад и т.д.);
- л) отрыв руки от штыря;
- м) неспортивное поведение.

7.2. При нарушении пунктов (а – б) спортсмену делается замечание. Два замечания приравнивается одному предупреждению. При нарушении пунктов (в – м) спортсмен получит предупреждение. Два предупреждения приравнивается поражению.

## **8. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Победа присуждается спортсмену при любом касании пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком или при пересечении

ими условной горизонтали между верхними краями валиков.

8.1. Спортсмен считается побежденным:

- а) если он получил второе предупреждение;
- б) если он нарушил правила в проигрышном положении;
- в) если состоялся разрыв захвата в проигрышном для него положении;
- г) если в течение 1 минуты после приглашения к столу спортсмен не вышел на помост соревнований.

Проигрышным (критическим) положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45° и больше в сторону проигрыша.

## **9. СУДЕЙСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ**

При проведении поединка все команды рефери должен произносить на английском языке.

- а) „Поставить локти” – „Put elbows on the table”;
- б) „Захват” – „Grip”;
- в) „Открыть кисть” – „Open the hand”;
- г) „Выпрямить запястье” – „Close the hand”;
- д) „Выровнять плечи” – „Square the shoulders”;
- е) „Плечи назад” – „Shoulders back”;
- ж) „Не двигаться” – „Don't move”;
- з) „Внимание! Марш (Пуш)” – „Ready! Go!”;
- и) „Соскальзывание локтя” – „Elbow slip”;
- к) „Отрыв локтя” – „Elbow lifted”;
- л) „Опасная позиция” – „Injury prone position”;
- м) Объявление „Первое предупреждение” – „One foul”;
- н) Объявление „Второе предупреждение” – „Two fouls”;
- о) „Стоп” – „Stop” – окончание поединка;
- п) Объявление победителя – „Winner”.

## **10. ПРОТЕСТЫ (АПЕЛЛЯЦИИ)**

10.1. Протесты, обоснованные ссылками на пункты правил, подаются в письменном виде главному секретарю соревнований.

10.2. Апелляции принимаются только от официальных

представителей команд, которые прошли регистрацию на мандатной комиссии (Приложение 11).

10.3. В случае несогласия с результатом поединка представитель команды должен до начала поединка за этим столом сделать устное заявление относительно подачи протеста.

10.4. Судьи, которые обслуживают спортивный поединок, выводятся на время решения спорной ситуации из судейства. Проведение последующих поединков в этой весовой категории приостанавливается.

10.5. В течение 5 минут после устного заявления представитель команды должен предоставить судейской коллегии через главного секретаря протест в письменной форме с четким обоснованием причины несогласия с результатом поединка согласно пунктам правил соревнований, а также оплатить услуги за рассмотрение протеста (апелляции). Стоимость протеста (апелляции) обсуждается до начала соревнований. В случае удовлетворения протеста деньги возвращаются.

10.6. За главным судьей остается право принять протест или отклонить его. Если главный судья принимает протест, то он своим решением создает апелляционное жюри в составе председателя и двух членов жюри.

10.7. В течение 5 минут апелляционное жюри должно принять и объявить решение. Во время рассмотрения протеста апелляционным жюри могут быть использованы видеоматериалы, опрошены судьи (какие обслуживают поединок).

10.8. Никто не имеет право вмешиваться в работу апелляционного жюри. Решение апелляционного жюри является окончательным, изменениям и обжалованию не подлежит.

## **11. ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА**

11.1. Если в течение 15 секунд спортсмены не заняли правильную стартовую позицию, то рефери устанавливает захват следующими командами: „Захват”, „Выпрямить плечи”, „Плечи назад”, „Открыть фаланги”, „Выпрямить запястье, кисть”, „Не двигаться”. Если в процессе установки стартового положения спортсмен не выполняет команду, то рефери объявляет ему



замечание. Спортсмену, который получил два замечания объявляется предупреждение (фол) и так далее.

11.2. В случае обоюдного разрыва захвата, поединок прекращается, спортсмены не наказываются, и поединок продолжается связыванием их рук специальным ремнем. Связывание начинают с руки спортсмена, который находится ближе к рефери.

11.3. В случае разрыва захвата или объявления предупреждения (фола) спортсмены имеют право на отдых в течение 30 секунд.

11.4. При разрыве захвата рук участников поединка в нейтральном положении условной горизонтали между верхними краями валиков рефери останавливает поединок и начинает его со стартовой позиции без объявления предупреждения и связывания рук ремнем.

11.5. Если спортсмен во время поединка (борьбы) опустил плечо ниже горизонтальной линии стола или создал травмоопасное положение, рефери дает команду „Вернуться”. При невыполнении команды поединок немедленно прекращается и рефери объявляет предупреждение.

11.6. В ходе проведения соревнований участник, фамилию которого называют первой, становится справа от рефери.

11.7. Спортсмен, который получил победу в соревновании, должен подойти к секретарю, который обслуживает поединок, и назвать свою фамилию.

## **12. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **12.1. Армстол**

12.1.1. Соревнования проводятся за специальным стандартным столом, который оборудован подлокотниками, валиками для касания рук и штырями для захвата.

12.1.2. Стол для проведения соревнований на левую руку отличается от стола для проведения соревнований на правую руку только положением подлокотников, валиков по принципу зеркального отображения.

12.1.3. Конструкция армстола. Армстол изготавливается из крепкого металла – профиль 20х20 – 40х40. Поверхность армстола изготавливается из фанеры толщиной 10 – 20 мм или листового

металла 3 – 5 мм. На поверхности стола устанавливаются два подлокотника и два валика, закрепленные снизу болтами или шурупами. Чтобы предотвратить травмирование грудной клетки спортсменов, на те стороны, где они находятся во время борьбы, должны быть установлены смягчающие накладки. При проведении соревнований столы располагаются так, чтобы участники во время поединков находились боком к зрителям.

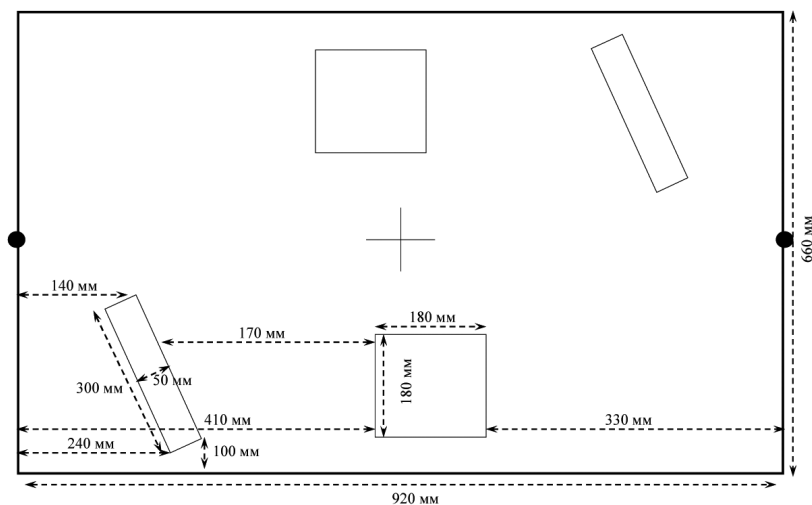


Рис. 4. Вид сверху армстола для борьбы на правую руку

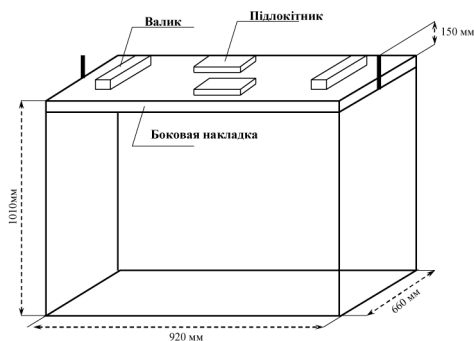


Рис. 5. Конструкция армстола

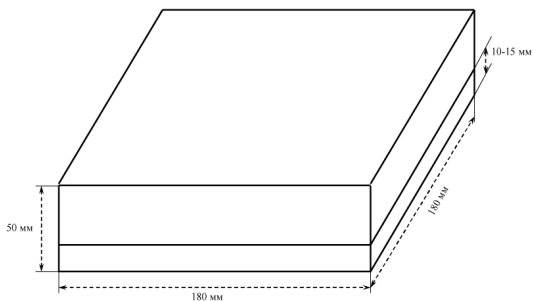


Рис. 6. Подлокотник

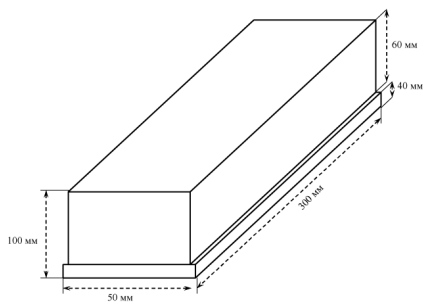


Рис. 7. Валик

## 12.2. Ремень для связывания рук

12.2.1. Согласно правилам соревнований, для обеспечения поединков в спорных ситуациях во время разрыва рук спортсменов применяется специальный ремень для связывания рук.

12.2.2. Ремень представляет собой мягкую тесьму любого цвета шириной 20 – 25 мм и длиной 1000 – 1010 мм. Для крепления ремень имеет липучку или металлические скобы.

## 12.3. Подставка для ног

Согласно правилам соревнований для спортсменов небольшого роста используются подставки. Высота – 120 мм, ширина – 800 мм и длина – 900 мм

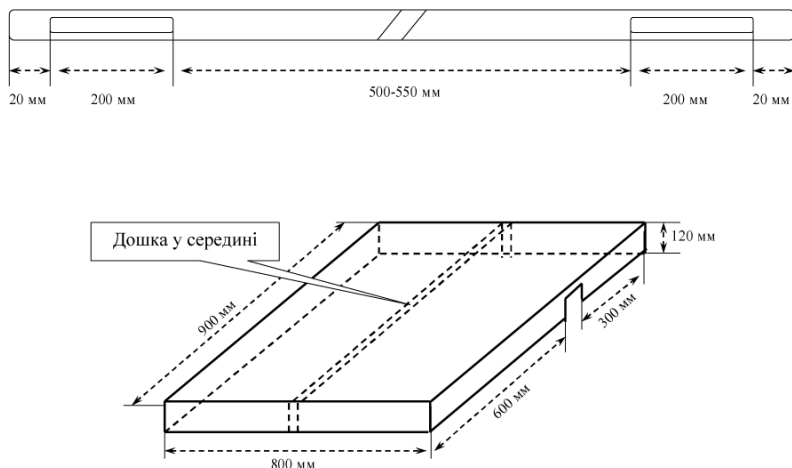


Рис. 8. Ремень для связывания рук спортсменов и подставка для ног

#### 12.4. Требования к местам проведения соревнований

При проведении соревнований в помещении температура воздуха должна быть не ниже  $+15^{\circ}\text{C}$ .

Вентиляция должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха за один час.

При проведении соревнований на открытом воздухе температура должна быть не ниже  $+15^{\circ}\text{C}$ .

Стол должен быть защищенным от попадания прямых солнечных лучей.

Непосредственно в месте проведения соревнований могут находиться судьи, врач, секретари, спортсмены, вызванные на поединок, представители аккредитованных СМИ, а также официальные представители команд в момент подачи апелляции.

Приложение 1  
 Протокол соревнований

Участники в _____		Всего в соревнованиях _____		Итого в соревнованиях _____			
№ п/п	Фамилия, И.И.	Место	Время	№ п/п	Фамилия, И.И.	Место	Время
1				1	1 Тур		
2				2	1 Тур		
3				3	1 Тур		
4				4	1 Тур		
5				5	1 Тур		
6				6	1 Тур		
7				7	1 Тур		
8				8	1 Тур		
9				9	1 Тур		
10				10	1 Тур		
11				11	1 Тур		
12				12	1 Тур		
13				13	1 Тур		
14				14	1 Тур		
15				15	1 Тур		
16				16	1 Тур		
17				17	1 Тур		
18				18	1 Тур		
19				19	1 Тур		
20				20	1 Тур		
21				21	1 Тур		
22				22	1 Тур		
23				23	1 Тур		
24				24	1 Тур		
25				25	1 Тур		
26				26	1 Тур		
27				27	1 Тур		
28				28	1 Тур		
29				29	1 Тур		
30				30	1 Тур		
31				31	1 Тур		
32				32	1 Тур		
33				33	1 Тур		
34				34	1 Тур		
35				35	1 Тур		
36				36	1 Тур		
37				37	1 Тур		
38				38	1 Тур		
39				39	1 Тур		
40				40	1 Тур		
41				41	1 Тур		
42				42	1 Тур		
43				43	1 Тур		
44				44	1 Тур		
45				45	1 Тур		
46				46	1 Тур		
47				47	1 Тур		
48				48	1 Тур		
49				49	1 Тур		
50				50	1 Тур		
51				51	1 Тур		
52				52	1 Тур		
53				53	1 Тур		
54				54	1 Тур		
55				55	1 Тур		
56				56	1 Тур		
57				57	1 Тур		
58				58	1 Тур		
59				59	1 Тур		
60				60	1 Тур		
61				61	1 Тур		
62				62	1 Тур		
63				63	1 Тур		
64				64	1 Тур		
65				65	1 Тур		
66				66	1 Тур		
67				67	1 Тур		
68				68	1 Тур		
69				69	1 Тур		
70				70	1 Тур		
71				71	1 Тур		
72				72	1 Тур		
73				73	1 Тур		
74				74	1 Тур		
75				75	1 Тур		
76				76	1 Тур		
77				77	1 Тур		
78				78	1 Тур		
79				79	1 Тур		
80				80	1 Тур		
81				81	1 Тур		
82				82	1 Тур		
83				83	1 Тур		
84				84	1 Тур		
85				85	1 Тур		
86				86	1 Тур		
87				87	1 Тур		
88				88	1 Тур		
89				89	1 Тур		
90				90	1 Тур		
91				91	1 Тур		
92				92	1 Тур		
93				93	1 Тур		
94				94	1 Тур		
95				95	1 Тур		
96				96	1 Тур		
97				97	1 Тур		
98				98	1 Тур		
99				99	1 Тур		
100				100	1 Тур		

<p>Название соревнований</p> <hr/>	<p>Место проведения</p> <hr/> <p>Дата</p>
<p style="text-align: center;"><b>АНКЕТА</b> (заполняется участником)</p> <p>1. Фамилия.....</p> <p>2. Имя.....</p> <p>3. Отчество .....</p> <p>4. Число, месяц, год рождения.....</p> <p>5. Город, регион.....</p> <p>6. Спортклуб.....</p> <p>7. Индекс, домашний адрес, телефоны (домашний, рабочий, факс).....</p> <p>8. Паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан).....</p> <p>9. Основная профессия, место работы, учебы.....</p> <p>10. Спортивная квалификация и стаж занятий армспортом.....</p> <p>11. Лучшие достижения в армспорте.....</p> <p>12. Занятие другими видами спорта.....</p> <p>13. Ф.И.О. тренера.....</p> <p>14. Семейное положение.....</p> <p>15. Хобби.....</p>	<p style="text-align: center;"><b>КАРТОЧКА УЧАСТНИКА</b> (заполняется секретарем соревнований)</p> <p>1. Номер по жеребьевке</p> <p>Левая рука      Правая рука</p> <p>2. Вес спортсмена</p> <p>3. Весовая категория</p> <p>Левая рука      Правая рука</p> <p>4. Секретарь</p> <p>Фамилия</p> <p>Подпись</p>

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**  
**Порядок оформления заявок на чемпионаты**  
**кубок Украины по армспорту**

1. Заявка на участие команды в чемпионате, Кубке Украины по армспорту оформляется согласно установленной форме **на украинском языке.**
2. Все данные в графах заявки должны быть напечатаны.

**Форма заполняется печатными буквами**

**Адрес послания:** Петренко Владимир Алексеевич  
пер. Армянский 1/3, кв. 24  
г. Харьков  
61003  
Или e-mail: armsport@sa.net.ua

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА**

**(завершение приема заявок за 15 суток до начала соревнований)**

для участия в \_\_\_\_\_ (название соревнований)  
от \_\_\_\_\_ (название региона)

№	Фамилия, имя	Дата рожд.	Спорт. разр. (звание)	Город	ДСТ	Вес. кат.	Ф.И.О. тренера

РУКОВОДИТЕЛЬ РЕГИОНАЛЬНОЙ ЯЧЕЙКИ

УФА \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Дата \_\_\_\_\_





**Положение о комплектовании  
сборных команд областей,  
АР Крым, городов Киева и Севастополя для участия в  
чемпионатах и Кубке Украины по армспорту**

1. Сборные команды областей, АР Крым, городов Киева и Севастополя для участия в чемпионатах и Кубке Украины по армспорту формируются по результатам чемпионатов и Кубков своих региональных соревнований.

2. В состав сборных команд входят два спортсмена от каждой весовой категории, которые набрали в сумме двух рук наибольшее количество баллов, согласно таблице WAF: (1 м. – 10 оч., 2 м. – 7 оч., 3 м. – 5 оч., 4 м. – 4 оч., 5 м. – 3 оч., 6 м. – 2 оч., 7 м. – 1 оч.).

3. Если сумма баллов одинакова, то преимущество предоставляется спортсмену, который:

- а) занял высшее место на одной из рук;
- б) имеет меньший стартовый вес;
- в) имеет высший рейтинг по результатам выступлений в прошлом году.

**Постановление**  
**О порядке допуска спортсменов**  
**в личном зачете для участия в чемпионатах**  
**Украины по армспоту от сборных команд областей,**  
**городов Киева, Севастополя и АР Крым**

В личном зачете для участия в чемпионате Украины по армспорту (взрослые) допускаются спортсмены, которые не вошли в состав сборных команд региона:

1. Спортсмены, которые заняли 1 – 4 места в чемпионате своего региона.

2. Спортсмены, которые заняли 1 – 8 места по результатам чемпионата Украины в прошлом году.

3. Спортсмены, которые в разные годы становились победителями чемпионата Украины (взрослые), победителями и призерами чемпионатов Европы и мира (юниоры, взрослые).

В личном зачете для участия в чемпионате Украины по армспорту (юниоры) допускаются спортсмены, которые не вошли в состав сборных команд региона.

1. Спортсмены, которые заняли 1 – 6 места в первенствах своего региона.

2. Спортсмены, которые заняли 1 – 8 места по результатам чемпионата Украины в прошлом году.

3. Спортсмены, которые в разные годы становились победителями чемпионата Украины, победителями и призерами чемпионатов Европы и мира.

Спортсмены, которые заняли в весовой категории соответствующие места на одной руке, выступают в этой категории в чемпионате Украины на двух руках.

Представители команд должны представить на чемпионат Украины результаты своих региональных соревнований и заявку на участие спортсменов в личном зачете по установленной форме.

### **Положение о комплектовании сборной команды Украины по армспорту**

1. Сборная команда Украины по армспорту для участия в чемпионате Европы (юниоры, взрослые, ветераны) формируется из спортсменов, которые заняли 1 – 2 места по результатам чемпионата Украины (юниоры, взрослые, ветераны) в своих весовых категориях.

2. Сборная команда Украины по армспорту для участия в чемпионате Европы (юниоры, взрослые, ветераны) формируется из:

а) спортсменов, которые заняли в чемпионате Украины в своих весовых категориях 1 – 2 места;

б) спортсменов, которые не принимали участие в чемпионате Украины по армспорту, но которые по результатам предыдущего года заняли 1 – 3 места в чемпионате Европы или мира.

3. Перед чемпионатом мира должны состояться контрольные поединки между спортсменом, который не брал участия в чемпионате Украины, но который по результатам предыдущего года занял 1 – 3 место в чемпионате Европы или мира, и спортсменом, который занял 2 место в чемпионате Украины.

4. Если спортсмен, который занял 2 место в чемпионате Украины, занимает призовое место в чемпионате Европы или занимал 1 – 3 место в чемпионате Европы или мира предыдущего года, то контрольных поединков перед чемпионатом мира не проводится.

5. Контрольные поединки между кандидатами в основной состав сборной команды Украины в данной весовой категории должны проводиться по месту расположения штаб-квартиры Украинской Федерации Армспорта или, по согласованию с президентом Украинской Федерации Армспорта, в другом месте.

6. Контрольные поединки должны состояться не позже 30 дней до отъезда сборной команды Украины на чемпионат мира. Контрольные поединки проходят соответственно на той руке, на

которой спортсмены (согласно пунктам 2, 3, 4) заняли места в своей категории.

7. Если в какой-то категории есть вакансия, то на нее претендуют спортсмены, которые не принимали участие данной категории в чемпионате Украины.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ПОЕДИНКИ ПРОХОДЯТ ДО ТРЕХ ПОБЕД**

Судьи для обслуживания контрольных поединков назначаются президентом УФА. Оплата судей для проведения контрольных поединков осуществляется за счет средств участников поединков.

*Приложение 8*

### **О порядке выезда спортсменов, тренеров представителей команды и других лиц на чемпионаты Европы, мира, международные турниры в составе делегации Украинской Федерации Армспорта**

1. После проведения чемпионатов Украины (юниоры, взрослые, ветераны) все спортсмены, которые заняли 1 – 2 места в своих категориях, имеют право выступить в составе сборной команды Украины на чемпионате Европы и мира.

2. Президент УФА на чемпионате Украины должен объявить дату, до которой спортсмены, тренеры должны сдать необходимые документы и деньги для поездки на соревнования. Данная информация размещается на официальном сайте УФА.

3. Руководители региональных организаций должны расписаться в том, что они поставлены в известность о конечной дате сдачи необходимых документов и средств для поездки на соревнование.

4. Президенты региональных федераций должны собрать все необходимые документы, деньги представителей своего региона, которые выезжают на соревнования в составе делегации УФА, и

в назначенное время, в назначенном месте передать весь пакет президенту УФА или определенному лицу.

5. Перечень сданных документов, сумма денег заносятся в ведомость, где президент региональной федерации или уполномоченное им лицо под датой сдачи ставит свою подпись.

Если к указанной дате „первый номер” сборной по любой причине не сдал необходимые документы и деньги, его место автоматически занимает „второй номер” и т.д.

6. Спортсмены, тренеры, которые не сдали вовремя необходимые документы и деньги, не вносятся в список делегации УФА для выезда на соревнования.

7. Только президенты региональных федераций или назначенные ими лица могут звонить по телефону президенту, вице-президенту УФА с целью информирования об участии их представителей в соревнованиях, сдавать документы и деньги.

8. Президенты региональных федераций несут полную ответственность относительно своевременной сдачи документов и денег своих спортсменов и тренеров, и обязаны информировать своих представителей относительно поездки на соревнования.

*Приложение 9*

**Постановление**  
**Правила и порядок прохождения мандатной комиссии,**  
**взвешивания команд во время чемпионатов,**  
**Кубка Украины по армспорту**

В соответствии с правилами, утвержденными Европейской Федерацией Армспорта, относительно прохождения командами мандатной комиссии, взвешивания во время чемпионата Европы, постановить:

1. Все команды, которые принимают участие в чемпионатах, Кубке Украины по армспорту, проходят мандатную комиссию, взвешивание, согласно порядку занятых мест в предыдущих соревнованиях.

2. Команды, которые впервые принимают участие в чем-

пионатах, Кубке Украины по армспорту, проходят мандатную комиссию, взвешивание согласно жеребьевке.

3. Взносы в Украинскую Федерацию Армспорта представители команд должны оплатить во время прохождения мандатной комиссии.

Участники, которые не оплатили взносы в федерацию во время мандатной комиссии, к взвешиванию не допускаются.

4. Только официальные представители команд могут принимать участие и находиться в местах проведения мандатной комиссии и взвешивания команд.

5. К спортсмену, который не предоставил в мандатную комиссию соответствующие документы, применяются дисциплинарные санкции.

В данном случае решение о допуске спортсмена к соревнованиям принимает дисциплинарный комитет УФА.

6. К команде, которая прибыла на соревнования без оформленной заявки, применяются дисциплинарные санкции. Представитель команды должен оплатить штраф в размере 500 грн.

В данном случае решение о допуске команды к соревнованиям принимает дисциплинарный комитет УФА.

7. Если спортсмен или представитель команды предоставляют в мандатную комиссию заведомо неправдивые документы, представитель команды должен оплатить штраф в размере 500 грн. В данном случае решение о допуске спортсмена или команды к соревнованиям принимает дисциплинарный комитет УФА.

8. Представители команд во время соревнований при подаче протеста должны оплатить сумму в размере 100 грн. В случае удовлетворения протеста деньги возвращаются.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о Дисциплинарном комитете**  
**Украинской Федерации Армспорта**

1. Дисциплинарный комитет назначается Правлением Украинской Федерации Армспорта для рассмотрения вопросов, связанных с нарушением правил соревнований, некорректным поведением, нарушением спортивного режима и дисциплины.

2. Общее количество членов комитета не менее 5 лиц и не больше 9 лиц (обязательно непарное количество).

3. Председатель Дисциплинарного комитета избирается членами комитета общим голосованием.

4. Решения по каждому вопросу принимаются общим голосованием членов комитета и большинством голосов.

5. Протокол заседания Дисциплинарного комитета с указанием результатов голосования по каждому вопросу с подписью председателя рассылается по всем региональным федерациям и подлежит обязательному выполнению.

6. Изменить (отменить) решение Дисциплинарного комитета может только следующее заседание в том же составе или правление Украинской Федерации Армспорта.

За угрозу, обиду или причинение телесных повреждений члену судейской коллегии или участнику соревнований спортсмен снимается с соревнований, место ему не определяют, очки команде не насчитываются. На федерацию (спортивную организацию), в состав которой входит спортсмен-нарушитель, налагается штраф.

**Процедура наложения штрафа:**

– штраф может быть наложен только на официального члена УФА;

– наложить штраф может только Дисциплинарная комиссия УФА;

– отменить штраф может только Дисциплинарная комиссия УФА или конференция УФА;

– решение Дисциплинарной комиссии УФА передается в

президиум УФА. Президиум УФА обязан информировать каждого официального члена УФА о решении Дисциплинарной комиссии УФА.

**Размер штрафа:**

- за угрозу – 1000 грн;
- за обиду – 1000 грн;
- при нанесении телесных повреждений – 5000 грн;
- за несанкционированное проникновение на сцену – 250 грн.

**Срок выплаты штрафа**

Устанавливается Дисциплинарной комиссией (не менее 5 и не более 45 банковских дней).

**Порядок выплаты штрафа:**

- в указанный срок на счет УФА;
- в случае невыплаты в указанный срок федерация автоматически теряет членство в УФА.



название соревнований \_\_\_\_\_

место проведения \_\_\_\_\_

**АПЕЛЛЯЦИЯ**

СТОЛ №

мужчины

правая рука

ВЕС.  
КАТЕГ.

женщины

левая рука

Ненужное зачеркнуть \_\_\_\_\_

Фамилии участников в поединке \_\_\_\_\_

СУТЬ АПЕЛЛЯЦИИ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Представитель команды \_\_\_\_\_

название команды, регион

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Представленные правила Украинской федерации армспорта (УФА) необходимо использовать во время организации внутрисекционных соревнований, чемпионатов города, области, Украины. Несоблюдение этих правил может привести к уголовной ответственности, поэтому магистранты должны выучить все разделы и придерживаться каждого из них во время организации и проведения соревнований в течение своей преподавательской деятельности.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Назовите общие положения проведения соревнований?
2. Что входит в систему проведения соревнований?
3. Какие документы входят в организацию соревнований?
4. Какие требования ставятся к участникам соревнований?
5. Кто входит в судейскую коллегию соревнований?
6. Что входит в правила проведения и судейства соревнований?
7. Назовите правила проведения поединка?
8. Назовите нарушения правил, которые возможны во время борьбы?
9. Как именно определяются победители соревнований?
10. Какие команды произносятся в процессе соревнований судьями? Назовите судейскую терминологию.
11. Как правильно подать протест?
12. Что входит в оборудование мест соревнований?

### **Практические задания**

*Выполнить*

1. Судейство поединка:
  - судейство поединка с одним рефери;
  - судейство поединка с рефери и его помощником.
2. Научить судейству поединка:
  - научить судейству поединка с одним рефери;
  - научить судейству поединка с рефери и его помощником.
3. Ведение протокола соревнований:

- ведение протокола соревнований с парным количеством участников;
- ведение протокола соревнований с непарным количеством участников.

### **Формы контроля**

1. Экспресс-контроль.
2. Индивидуальное собеседование.
3. Модульно-контрольная работа.
4. Практическое выполнение.

## **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ (ТЕСТОВЫХ) УПРАЖНЕНИЙ**

С целью предотвращения травматизма на контрольных занятиях во время описания того или иного упражнения применены повторы алгоритма их выполнения в соответствии со спецификой армспорта.

**1. Упражнение для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья.** Опускание и поднимание гантели от  $110^\circ$  до  $90^\circ$ .

Оборудование. Скамья Скотта, гантели.

Описание проведения тестирования. Скамью Скотта необходимо установить на уровень стола для армспорта, с учетом высоты подлокотника. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) берет гантель с соответствующим весом хватом снизу и ставит локоть на пюпитр. Ноги ставить произвольно, вторая рука ставится на пюпитр. По команде „Можно!“ магистрант(ка) опускает гантель до  $110^\circ$ , а поднимает до  $90^\circ$ . Во время опускания гантели плечо должно быть перпендикулярно полу. Результатом положительного прохождения тестирования для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья „опускание и поднимание гантели от  $110^\circ$  до  $90^\circ$ “ является количество подниманий согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время опускания гантели нужно выполнить вдох, а во время поднимания выдох. Локоть нужно ставить ближе к центру туловища и опускать предплечье прямо. Допускается лишь один подход к выполнению тестирования.

**2. Упражнение для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья.** Опускание и поднимание гантели от  $90^\circ$  до  $45^\circ$ .

Оборудование. Скамья Скотта, гантели.

Описание проведения тестирования. Скамью Скотта необходимо установить на уровень стола для армспорта, с учетом высоты

подлокотника. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) берет гантель с соответствующим весом хватом снизу и ставит локоть на пюпитр. Ноги произвольно, вторая рука ставится на пюпитр. По команде „Можно!” магистрант(ка) опускает гантель до 90°, а поднимает до 45°. Во время опускания гантели плечо должно быть перпендикулярно полу. Результатом положительного прохождения тестирования для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья „опускание и поднятие гантели от 90° до 45°” является количество подниманий согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время опускания гантели нужно выполнить вдох, а во время поднимания – выдох. Локоть нужно ставить по центру туловища и опускать предплечье прямо. Допускается лишь один подход к выполнению тестирования.

**3. Упражнение для трехглавой мышцы плеча.** Сгибание и разгибание рук от пола в упоре лежа.

Оборудование. Пол или напольные брусья.

Описание проведения тестирования. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) принимает упор лежа, ноги вместе. По команде „Можно!” магистрант(ка) начинает опускать туловище на пол, сгибая руки в локтях. Результатом положительного прохождения тестирования для трехглавой мышцы плеча „сгибание и разгибание рук от пола в упоре лежа” является количество разгибаний рук в локтевых суставах согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время опускания необходимо руки сгибать в локтевых суставах так, чтобы грудью касаться пола. Допускается лишь один подход к снаряду для выполнения тестирования.

**4. Упражнение для трехглавой мышцы плеча.** Французский жим.

Оборудование. Скамья, штанга.

Описание проведения тестирования. Норматив выполняется

из положения лежа на спине. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) принимает положение лежа на скамье, на спине. Ноги на полу. Руки вверх. По команде „Можно!” магистрант(ка) начинает опускать штангу с соответствующим весом со страховкой преподавателя так, чтобы плечо было перпендикулярно полу. Результатом положительного прохождения тестирования для трехглавой мышцы плеча „французский жим” является количеством подниманий лежа на скамье согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время опускания веса предплечья необходимо держать параллельно друг другу. Опуская штангу необходимо ориентироваться на лоб. Допускается лишь один подход к выполнению тестирования.

#### **5. Упражнение для грудных мышц. Жим лежа.**

Оборудование. Скамья, штанга.

Описание проведения тестирования. Норматив выполняется из положения лежа на спине. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) принимает положение лежа на скамье, на спине. Ноги на полу. Руки вверх. По команде „Можно!” магистрант(ка) начинает опускать штангу с соответствующим весом со страховкой преподавателя так, чтобы она коснулась груди. Результатом положительного прохождения тестирования грудных мышц „жим лежа” является количество подниманий лежа на скамье согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время опускания плечо должно быть 90° относительно туловища. Допускается лишь один подход к выполнению тестирования.

#### **6. Упражнение для грудных мышц. Разведение и сведение рук лежа.**

Оборудование. Скамья, гантели.

Описание проведения тестирования. Норматив выполняется из положения лежа на спине. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) принимает положение лежа на скамье на спине. Ноги ставятся на пол. Руки вверх. По команде „Можно!” магистрант(ка)

начинает разводить гантели с соответствующим весом со страховкой преподавателя так, чтобы плечо было перпендикулярно полу. Результатом положительного прохождения тестирования грудных мышц „разведение и сведения рук лежа” является количество выжиманий лежа на скамье согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время опускания плечо должно быть перпендикулярно полу. Допускается лишь один подход к снаряду для выполнения тестирования.

### **7. Упражнение для широчайшей мышцы спины.**

- вис на согнутых руках на перекладине (женщины).

Оборудование. Горизонтальный брус или перекладина диаметром 2 – 3 см, скамья, магnezия. Брус или перекладина должны быть расположены на такой высоте, чтобы магистрантка, делая вис, не касалась ногами пола.

Описание проведения тестирования. Магистрантка во время тестирования становится на скамью и хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч, руки согнутые в локтях. По команде „Можно!” (скамью убрать), принимает положение вися на согнутых руках с таким положением, чтобы ее подбородок был над перекладиной. Результатом тестирования широчайшей мышцы спины „вис на согнутых руках на перекладине” является выполненное время согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Каждой магистрантке позволяет лишь один подход к перекладине. Не позволяет раскачиваться во время вися, или делать вспомогательные движения ногами.

Тестирование прекращается, если магистрантка не в состоянии держать подбородок над перекладиной.

- подтягивание на перекладине (мужчины).

Оборудование. Горизонтальный брус или перекладина диаметром 2 – 3 см, магnezия. Брус или перекладина должны быть расположены на такой высоте, чтобы магистрант, делая вис, не касался ногами пола.

Описание проведения тестирования. Магистрант, начиная выполнять упражнение, становится на скамью и хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч, руки прямые. По команде „Можно!”, сгибая руки, он подтягивается до такого положения, чтобы его подбородок был над перекладиной. После магистрант полностью выпрямляет руки, опускаясь в вис. Упражнение повторяется столько раз, сколько хватит сил. Результатом тестирования является количество безошибочных подтягиваний согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке, во время которых не было нарушено ни одно условие.

Общие указания и замечания. Каждому магистранту позволено лишь один подход к перекладине. Не позволено раскачиваться во время подтягивания, делать вспомогательные движения ногами.

Тестирование прекращается, если магистрант делает остановку на 2 и более секунды или ему не удастся зафиксировать нужное положение более чем 2 раза подряд.

**8. Упражнение для мышц предплечья.** Опускание и поднятие гантели в полупронированном положении предплечья.

Оборудование. Скамья, однобокая гантель.

Описание проведения тестирования. Норматив выполняется из положения сидя. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) садится на скамью, ноги на полу. Одна рука на скамью, другая произвольно. По команде „Можно!” магистрант(ка) начинает опускать гантель из перпендикулярного положения относительно пола с соответствующим весом без страховки преподавателя так, чтобы она приняла параллельное положение относительно пола. Результатом положительного прохождения тестирования мышц предплечья „опускание и поднятие гантели в полупронированном положении предплечья” является количество подниманий согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время опускания гантели кисть нельзя отводить в сторону. Допускается лишь один подход к снаряду для прохождения тестирования.



**9. Упражнение для мышц предплечья.** Опускание и поднимание гантели в супинированном положении предплечья.

Оборудование. Скамья, гантель.

Описание проведения тестирования. Норматив выполняется из положения сидя. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) садится на скамью, ноги на полу. Одна рука на скамью, другая произвольно. По команде „Можно!” магистрант(ка) начинает опускать гантель с соответствующим весом без страховки преподавателя так, чтобы не перекатить ее на пальце. Результатом положительного прохождения тестирования мышц предплечья „опускание и поднимание гантели в супинированном положении предплечья” является количество подниманий согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время опускания гантели кисть нельзя отводить в сторону. Допускается лишь один подход.

**10. Упражнение для мышц локтевого сустава в сторону.**

Оборудование. Стол, ручки, блок, тросы.

Описание проведения тестирования. Норматив выполняется из положения стоя. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) подходит к столу, ноги на полу. Одной рукой магистрант(ка) берется за ручку, другой – за штырь, а преподаватель или помощник помогают поднять вес к стартовому положению. По команде „Можно!” магистрант (ка) начинает давить в сторону с соответствующим весом к валику. Результатом положительного прохождения тестирования является поднимание веса согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время выполнения можно сгибать кисть и наклоняться в сторону. Допускается лишь один подход к выполнению тестирования.

**11. Упражнение для мышц локтевого сустава с поворотом туловища на 45°.**

Оборудование. Стол, ручки, блок, тросы.

Описание проведения тестирования. Норматив выполняется

из положения стоя. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) подходит к столу, ноги на полу. Одной рукой магистрант(ка) берется за ручку, другой – за штырь, а преподаватель или помощник помогают поднять вес к стартовому положению. По команде „Можно!” магистрант(ка) начинает давить в сторону с соответствующим весом к валику с поворотом туловища. Результатом положительного прохождения тестирования является поднятие веса согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время выполнения можно сгибать кисть и наклоняться в сторону. Допускается лишь один подход к выполнению тестирования.

## **12. Упражнение для мышц пальцев рук.**

Оборудование. Штанга.

Описание проведения тестирования. Норматив выполняется из положения стоя. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) принимает положение стоя. Руки позади. Преподаватель или помощники подают штангу и кладут ее в руки. По команде „Можно!” магистрант(ка) начинает опускать штангу на пальцы с соответствующим весом со страховкой преподавателя так, чтобы плечо было перпендикулярно полу. Результатом положительного прохождения тестирования мышц пальцев рук является количество подниманий согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Опуская штангу необходимо почувствовать вес на мизинце. Во время поднимания можно немного наклониться вперед. Допускается лишь один подход к выполнению тестирования.

## **13. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья.** Опускание и поднятие веса на ремне от 110° до 90°.

Оборудование. Скамья Скотта, ремень.

Описание проведения тестирования. Скамью Скотта необходимо установить на уровень стола для армспорта, с учетом высоты подлокотника. Во время выполнения тестирования

магистрант(ка) берет ремень с соответствующим весом с супинированным положением предплечья и ставит локоть на пюпитр, ноги произвольно, другая рука ставится на пюпитр. По команде „Можно!“ магистрант(ка) опускает вес на ремне до  $110^\circ$ , а поднимает до  $90^\circ$ . Во время опускания веса плечо должно быть перпендикулярно полу. Результатом положительного прохождения тестирования плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья „опускание и поднятие веса на ремне от  $110^\circ$  до  $90^\circ$ “ является количество подниманий согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время опускания веса нужно выполнить вдох, а во время поднятия - выдох. Локоть нужно ставить ближе к центру туловища и опускать предплечье прямо. Допускается лишь один подход к выполнению тестирования.

**14. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья.** Опускание и поднятие гантели от  $90^\circ$  до  $45^\circ$ .

Оборудование. Скамья Скотта, ремень.

Описание проведения тестирования. Скамью Скотта необходимо установить на уровень стола для армспорта, с учетом высоты подлокотника. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) берет ремень с соответствующим весом с супинированным положением предплечья и ставит локоть на пюпитр, ноги произвольно, другая рука ставится на пюпитр. По команде „Можно!“ магистрант(ка) опускает вес на ремне до  $90^\circ$ , а поднимает до  $45^\circ$ . Во время опускания веса плечо должно быть перпендикулярно полу.

Результатом положительного прохождения тестирования плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья „опускание и поднятие веса на ремне от  $90^\circ$  до  $45^\circ$ “ является количество подниманий согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время опускания веса нужно выполнить вдох, а во время поднятия – выдох. Локоть нужно ставить ближе к центру туловища и опускать предплечье прямо. Допускается лишь один подход к выполнению тестирования.

### **15. Упражнение для прямой мышцы живота.**

Оборудование. Гимнастический мат.

Описание проведения тестирования. Упражнение выполняется из положения лежа. Во время выполнения тестирования магистрант(ка) принимает положение лежа. Руки за головой в замок, локти на полу, ноги согнуты так, чтобы угол между бедром и голенью был 90°. По команде „Можно!“ магистрант(ка) начинает поднимать туловище и касаться локтями коленей, а при опускании, разводя локти, касаться гимнастического мата.

Результатом положительного прохождения тестирования является количество подниманий туловища согласно методике определения суммы рейтинговых баллов проявления силы в физической подготовке.

Общие указания и замечания. Во время поднимания туловища нельзя поднимать таз от гимнастического мата. Опуская туловище необходимо касаться плечами гимнастического мата. Допускается лишь один подход к выполнению тестирования.

## КОРОТКИЙ АВТОРСКИЙ СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

**„Атакующие приемы”** – приемы борьбы, которые характеризуются быстрыми и настойчивыми движениями к победе с перетягиванием руки соперника на свою зону стола.

**„Верх”** – разновидность технических приемов борьбы, обусловленная сгибанием и выкручиванием (пронация предплечья) кисти:

- **„верх”** выполняется с „высокой”, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^\circ - 90^\circ$ , наклоном туловища параллельно столу и полуприседом под стол;

- **„верх, пронация”** выполняется с „высокой”, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, выкручиванием (пронацией) кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^\circ - 90^\circ$ , наклоном туловища параллельно столу и полуприседом под стол;

**„Крюк”** (в атаке) – разновидность технических приемов борьбы, обусловленная закручиванием (супинация предплечья) кисти:

- **„крюк к себе”** выполняется как с „высокой”, так и с „низкой” руки, высокого захвата, „подтяжкой” руки соперника под себя, закручиванием (супинацией предплечья) кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^\circ - 90^\circ$ , наклоном туловища параллельно столу и полуприседом под стол;

- **„крюк в сторону”** выполняется как с „высокой”, так и с „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, закручиванием (супинацией предплечья) кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^\circ - 90^\circ$ , наклоном туловища с поворотом на  $45^\circ$ ;

- **„крюк вперед”** выполняется как с „высокой”, так и с „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, закручиванием (супинацией предплечья) кисти, углом

между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном на  $45^{\circ}$ .

**„Лом”** – разновидность технических приемов борьбы, обусловленная сгибанием кисти:

• **„лом с наклоном туловища параллельно столу”** выполняется как с „высокой”, так и с „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , толчком руки соперника;

• **„лом с поворотом туловища на  $45^{\circ}$ ”** выполняется как с „высокой”, так и с „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , толчком руки соперника.

**„Прогиб”** – разновидность технических приемов борьбы, обусловленная прогибанием кисти:

• **„прогиб в сторону”** выполняется как с „высокой”, так и с „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, прогибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу;

• **„прогиб к себе”** выполняется как с „высокой” так и с „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, прогибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища с поворотом на  $45^{\circ}$ ;

• **„прогиб вперед”** выполняется как с „высокой” так и с „низкой” руки, высокого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, прогибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.

**„Защитные приемы”** – приемы борьбы, которые характеризуются быстрыми и настойчивыми движениями к победе с перетягиванием руки соперника из его зоны или из центра стола на свою.

• **„крюк (ПЛМ) на плечелучевую мышцу”** выполняется как с „высокой”, так и с „низкой” руки, высокого и низкого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, закручиванием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , „стартом” на зону соперника, удержанием руки соперника, „подтяжкой” руки соперника, акцентируя внимание на плечелучевой мышце;

• **„крюк (ЛС) на локтевой сустав”** выполняется как с „высокой”, так и с „низкой” руки, высокого и низкого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, закручиванием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , „стартом” на зону соперника, удержанием руки соперника, „подтяжкой” руки соперника, акцентируя внимание на локтевом суставе и бицепсе;

• **„полумесяц на себя в сторону”** выполняется как с „высокой”, так и из „низкой” руки, высокого и низкого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, выкручиванием кисти, пронацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , „стартом” назад в сторону, наклоном туловища в противоположную сторону, акцентируя внимание на плечелучевой мышце;

• **„полумесяц на себя по центру”** выполняется как с „высокой” так и с „низкой” руки, высокого и низкого захвата, „натяжки” руки соперника на себя, выкручиванием кисти, пронацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ} - 90^{\circ}$ , „стартом” обратно на себя, акцентируя внимание на плечелучевой мышце и круглом пронаторе.

### **Специфические термины**

**„Захват”** – действие, во время которого спортсмен сжимает руку соперника своей рукой.

**„Натяжка”** – состояние напряжения плечелучевой мышцы в движении с поднятием руки соперника вверх и на себя в полупронированном положении предплечья.

**„Подтяжка”** – состояние напряжения широчайшей мышцы в движении с подтягиванием руки соперника под себя и вниз в полупронированном положении предплечья.

**„Пронация”** – движение предплечья наружу.

**„Старт”** – быстрое движение спортсмена по сигналу „Ready! Go!”.

**„Супинация”** – движение предплечья вовнутрь.

**„Сустав”** – состояние статического напряжения плечелучевой, плечевой и широчайшей мышц в движении с поддавливанием руки соперника в сторону.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В представленном учебном пособии изложен теоретико-методический материал по одному из основных силовых видов спорта согласно Европейским стандартам образования в пределах требований Болонского процесса. Все учебные элементы поданы с учетом специфики армспорта, уровня подготовленности магистрантов, материально-технического обеспечения и т.д.

Учебное пособие, прежде всего, рассчитано на магистрантов Института физического воспитания и спорта, которые не специализируются в армспорте, а лишь проходят его как отдельный силовой вид спорта в учебной дисциплине „Методика физической подготовки ученической молодежи”. Осваивая теоретико-методические знания и практический материал, необходимо прийти к выводу, что работа будущих преподавателей физического воспитания должна начинаться с азов этого вида спорта. Изучая теоретический материал по основам армспорта будущим преподавателям необходимо вооружиться представленными компонентами подготовки армспортсменов, а именно: технической, физической, тактической, психологической, теоретической, методической подготовками и их содержанием для использования в учебно-тренировочном процессе.

Но для того, чтобы все компоненты сложились в единую систему подготовки армспортсменов, будущим преподавателям физического воспитания *необходимо*:

- а) повышать свой теоретический и методический уровень;
- б) реализовывать творческий потенциал;
- в) не отставать от требований времени к спорту вообще, и развитию армспорта в мире в частности;
- г) совершенствовать учебно-тренировочный процесс через пополнение и разработку специальных тренажеров для учебно-тренировочных занятий;
- г) использовать научные достижения отечественных и зарубежных научных работников в областях таких наук, как: теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки,

спортивная физиология и психофизиология, психология и физиология спорта, биомеханика и т.д.

Но стоит сказать, что одной из задач государственной программы развития физической культуры и спорта на 2007 – 2011 годы в Украине [8] является обеспечение развития олимпийских, паралимпийских, дефлимпийских и неолимпийских видов спорта путем поддержки детского, детско-юношеского, резервного спорта, спорта высших достижений и т.д. Это свидетельствует о том, что неолимпийские виды спорта, к которым относится и армспорт, будут иметь поддержку в развитии на государственном уровне. Также этой программой предусмотрено введение в перечень предметов для государственной итоговой аттестации в 9, 11 (12) классах общеобразовательных учебных заведений предмет „Физическое воспитание” по выбору. Поэтому учителям физической культуры, реализовывая концепцию профильного обучения в старшей общеобразовательной школе, можно к перечню видов спорта по выбору включить армспорт, имея представленное учебное пособие.

В концепции профильного обучения в старшей общеобразовательной школе отмечено, что развитие европейского образовательного пространства объективно требует от украинской школы адекватной реакции на процессы реформирования общей средней школы, потому тенденцией развития старшей профильной школы является ее ориентация на широкую дифференциацию, вариативность, многопрофильность.

Основной формой организации учебного процесса в общеобразовательном учебном заведении является урок. На уроках по армспорту учителями физической культуры должны осуществляться межпредметные связи с анатомией и физиологией человека, теорией и методикой физического воспитания, теорией и методикой спортивной тренировки и т.д. Главными требованиями к современному уроку по армспорту являются: а) дифференцированный подход к ученикам в учебном процессе с учетом состояния их здоровья, уровня физического развития, двигательной подготовленности; б) обеспечение

решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и развивающих задач.

Важным условием осуществления учебного процесса по армспорту также является соблюдение дидактических принципов обучения: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности и последовательности; прочности и научности. Творческое использование на уроках по армспорту этих дидактических принципов требует от учителей физической культуры применения адекватных методов обучения, в том числе активных и интерактивных. Это требует от учителей физической культуры, которые будут использовать по выбору школьников такой вид спорта, как армспорт, тщательного ознакомления с теоретико-методическими знаниями и практическими умениями, представленными в учебном пособии, которое является основой к работе как в общеобразовательной школе, так и в вузе.

Перспективами развития данной работы является:

а) разработка учебной программы по армспорту для вузов III – IV уровня аккредитации с продолжением изучения в магистратуре;

б) учебной программы курса по выбору „Армспорт” для общеобразовательных учебных заведений в условиях профильного обучения;

в) построение учебно-тренировочного процесса на всех курсах обучения студентов в пределах дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование»;

г) создание учебно-методического и научно-практического обеспечения учебно-тренировочного процесса студентов и армспортсменов разной квалификации;

г) проведение научных исследований студентами, магистрантами, аспирантами, докторантами в пределах комплексных научных тем разных кафедр, в частности кафедры теории и методики физического воспитания;

д) подготовка магистерских работ, кандидатских и докторских диссертаций по разным темам научных исследований в области спорта, педагогики, психологии, физиологии, медицины, реабилитации и т.д.;

ж) проведение спецсеминаров с тренерами по армспорту относительно совершенствования учебно-тренировочного процесса, материально-технического обеспечения, особенностей судейства, судейской практики, организации соревнований на базе вузов;

з) проведение региональных, всеукраинских и международных научно-практических конференций по разным актуальным проблемам в армспорте и т.д.

В будущих публикациях по армспорту будет уделено внимание вопросам, которые будут носить характер более специфической направленности данного вида спорта, в отличие от общих вопросов по основам армспорта, которые представлены в учебном пособии. Среди таких: а) специфические физические упражнения, которые используются в тренировочном процессе армспортсменов на специальных тренажерах и со специальными принадлежностями; б) анализ технико-тактических действий армспортсменов государственного, европейского и мирового уровней в условиях состязательного поединка; в) усовершенствование технического мастерства армспортсменов; г) увеличение арсенала технических приемов за счет разных направлений движений и их комбинаций между собой; д) методы психологической подготовки и их роль в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях по армспорту; е) нетрадиционные и нефармакологические средства восстановления армспортсменов в микроциклах, мезоциклах, макроциклах и на этапах многолетней подготовки и т.д.

Автор выражает благодарность армспортсменам, которые приняли участие в фотосессии учебного пособия, среди которых: Абалов Максим, Андриянов Дмитрий, Аникина Надежда, Генджаев Артур, Гурин Александр, Изман Илья, Кулик Сергей, Лысенков Денис, Лисянский Сергей, Некрасенко Александр, Ожерело Ирина, Роженко Сергей, Степаненко Андрей, Степанов Виталий, Таран Антон, Харковский Руслан, Шейко Александр, Якуба Владимир.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма / Н. А. Агаджанян. – М. : ФиС, 1983. – 203 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Молодая гвардия, 1987. – 191 с.
3. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П. К. Анохин // Принципы системной организации функции. – М. : Наука, 1973. – С. 5 – 61.
4. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22 – 23.
5. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 223 с.
6. Белоцерковский З. Е. Определение физической работоспособности у спортсменов по РWC170 с помощью специальных нагрузок / З. Е. Белоцерковский. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 38 с.
7. Волков И. П. Телопсихика человека: Синтез научных, философских и религиозных знаний / И. П. Волков. – СПб. : Изд-во БПА, 1999. – 186 с.
8. Волков Н. И. К вопросу о тренировочных нагрузках / Н. И. Волков // Легкая атлетика. – 1966. – № 2. – С. 11.
9. Волков Н. И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н. И. Волков, В. М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 3. – С. 20.
10. Волков Н. И. Использование физиологических критериев для оптимизации тренировочного процесса / Н. И. Волков, Л. П. Ремизов // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 5. – С. 12 – 14.
11. Галашко М. И. Армспорт : метод. посіб. / М. И. Галашко. – Х., 2000. – 64 с.
12. Грибков В. А. Обеспечение здоровья студентов в процессе их учебно-трудовой деятельности / В. А. Грибков, А. И. Бурханов // Здоровье и физическое воспитание населения России на рубеже XXI

века : материалы. Всерос. науч.-практ. конф. – М., 1994. – С. 27 – 28.

13. Драгнев Ю. В. Складові частини техніки в армспорті / Ю. В. Драгнев // Перший крок у науку : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Т. 1. Психолого-педагогічні науки. – Луганськ : Поліграфресурс, 2007. – С. 122 – 126.

14. Драгнев Ю. В. Методи навчання в армспорті / Ю. В. Драгнев // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : материалы V региональной науч.-практ. конф. / под ред. Н. П. Булкиной. – Луганск : ЛНПУ имени Тараса Шевченко, 2007. – С. 211 – 214.

15. Драгнев Ю. В. Базові (тестові) вправи в армспорті / Ю. В. Драгнев // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : матеріали регіональної наук.-практ. студ. конф. : зб. ст. / за заг. ред. д. п. н., проф. Т. Т. Ротерс. – Лисичанськ : Знання, 2007. – С. 64 – 69.

16. Драгнев Ю. В. Класифікація основних технічних прийомів в армспорті / Ю. В. Драгнев // Теорія та методика фізичного виховання. – Х., 2007. – № 6 (32). – С. 12 – 14.

17. Драгнев Ю. В. Рухові уміння і навички в армспорті / Ю. В. Драгнев // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів: теорія і практика : збірн. ст. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару для вчителів фізичної культури та кер. міськ. і район. метод. об'єднань (Луганськ, 24 – 25 березня 2009 р.) / Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – С. 86 – 91.

18. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем с молодую / А. Д. Дубогай. – Київ : Молодь, 1985. – 11 с.

19. Значение электростимуляции мышц нижних конечностей в повышении ортостатической устойчивости / Б. Б. Егоров, В. С. Георгиевский, В. М. Михайлов и др. // Космическая биология. – 1969. – № 6. – С. 62 – 65.

20. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – ІЗМН, 1997. – 270 с.

21. Коротков К. Г. Основы ГРВ-биоэлектрографии / К. Г. Коротков. – СПб., 2001. – 350 с.

22. Коц Я. М. Тренировка мышечной силы методом электростимуляции. Тренировка методом электрического тетанического раздражения мышцы прямоугольными импульсами / Я. М. Коц, В. А. Хвилон // Теория и практика физкультуры. – № 4. – С. 66 – 72.

23. Кочина М. Л. Физиологический подход к организации тренировочного процесса в армспорте / М. Л. Кочина, А. И. Галашко // Вісн. ХДАДМ. – Вип. 6. – Х., 2002. – С. 338 – 341.

24. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Г. А. Макарова. – М. : Сов. спорт, 2003. – 160 с.

25. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко и др. – М. : Просвещение, 1984. – 191 с.

26. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности / под ред. Н. Д. Граевской. – М., 1983. – 107 с.

27. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшеникова – М. : Медицина, 1988. – 254 с.

28. Озолин П. П. Адаптация сосудистой системы к спортивным нагрузкам / П. П. Озолин. – Рига : Зинатне, 1984. – С. 131 – 139.

29. Петренко В. А. Железные руки : учеб-метод. пособие по основам армспорта / В. А. Петренко. – Харьков : Поиск, 2000. – 84 с.

30. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Здоров'я, 1988. – 216 с.

31. Сапин М. Р., Билич Г. Л. Анатомия человека : учеб. пособ. для студ. биол. спец. вузов / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. – М. : Высш. шк., 1989. – 544 с.

32. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу : монографія / Ю. М. Шкретій. – К : Олімпійська література, 2005. – 234 с.

33. Korotkov K. Aura and Consciousness – new stage in Scientific Understanding / K. Korotkov – SPb., 1999. – 301 p.

34. Hussein J. Inconsistency and Ambiguity in the Usage of the Term Altered States of Consciousness / J. Hussein, I. Fatooki – England, Univ. of Durham, 1999. – 22 p.

35. Krippner S. Altered States of Consciousness / S. Krippner // In: J. White ed. “The Highest State of Consciousness”. – New York, 1972. – P. 1 – 5.

36. Unestahl L. E. Integrated Mental Training / Veje Int / L. E. Unestahl Orebro, 1996. – 240 p.



**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ САЙТОВ  
ПО АРМСПОРТУ**

<a href="http://www.armsport.com.ua">http://www.armsport.com.ua</a>	<a href="http://www.armsport-volgograd.ru">http://www.armsport-volgograd.ru</a>
<a href="http://www.armpower.net">http://www.armpower.net</a>	<a href="http://www.armtat.ru">http://www.armtat.ru</a>
<a href="http://www.obukhov-sport.ru/">http://www.obukhov-sport.ru/</a>	<a href="http://www.armsport.spb.ru">http://www.armsport.spb.ru</a>
<a href="http://www.arm.dp.ua">http://www.arm.dp.ua</a>	<a href="http://www.armsport-rus.ru">http://www.armsport-rus.ru</a>
<a href="http://www.arm-world.com">http://www.arm-world.com</a>	<a href="http://www.armwrestlingtables.com/">http://www.armwrestlingtables.com/</a>
<a href="http://www.armkharkov.com">http://www.armkharkov.com</a>	<a href="http://www.armsport-kostroma.narod.ru">http://www.armsport-kostroma.narod.ru</a>
<a href="http://www.armsportnsk.narod.ru">http://www.armsportnsk.narod.ru</a>	<a href="http://www.eiyc.com/">http://www.eiyc.com/</a>
<a href="http://www.artemklimenko.com">http://www.artemklimenko.com</a>	<a href="http://www.armbrytning.se">http://www.armbrytning.se</a>
<a href="http://www.svenskarmsport.com/">http://www.svenskarmsport.com/</a>	<a href="http://www.eaf-armwrestling.com/">http://www.eaf-armwrestling.com/</a>
<a href="http://armgeneration.at.ua/">http://armgeneration.at.ua/</a>	<a href="http://www.armwrestling.com">http://www.armwrestling.com</a>
<a href="http://www.armsport-km.at.ua">http://www.armsport-km.at.ua</a>	<a href="http://www.armwrestling.de">http://www.armwrestling.de</a>
<a href="http://www.armsport1.ucoz.ru">http://www.armsport1.ucoz.ru</a>	<a href="http://www.armwrestling.lv">http://www.armwrestling.lv</a>
<a href="http://armsport-orel.narod.ru/">http://armsport-orel.narod.ru/</a>	<a href="http://www.urfam.ru">http://www.urfam.ru</a>
<a href="http://www.armwrestling.co.za">http://www.armwrestling.co.za</a>	<a href="http://www.ual-club.ucoz.ru">http://www.ual-club.ucoz.ru</a>
<a href="http://www.babayevifamily.com">http://www.babayevifamily.com</a>	<a href="http://www.pumorisport.ru/">http://www.pumorisport.ru/</a>
<a href="http://www.belarm.h15.ru">http://www.belarm.h15.ru</a>	<a href="http://www.heidiandersson.com/">http://www.heidiandersson.com/</a>
<a href="http://www.pullingjohn.com/">http://www.pullingjohn.com/</a>	<a href="http://www.worldofarmwrestling.com">http://www.worldofarmwrestling.com</a>
<a href="http://www.ironworld.ru">http://www.ironworld.ru</a>	<a href="http://armonline.ucoz.ru">http://armonline.ucoz.ru</a>

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 191 с.
2. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений / Н. А. Бернштейн // Избранные психологические труды. – Москва-Воронеж, 1997. – 605 с.
3. Бирюков А. А. Самомассаж для всех и каждого / А. А. Бирюков. – 3-е изд., доп., перераб. – М. : Физ. и спорт, 1987. – 96 с.
4. Бундзен П. В. Система психотренинга и психопрофилактики „Ментальный тренинг” / П. В. Бундзен, М. А. Бендюков, А. И. Кирюшин // Вестн. спорт. мед. России. – 1994. – № 1 – 2. – С. 28 – 35.
5. Вілмор Д. Х. Фізіологія спорту / Д. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімп. літ., 2003. – 654 с.
6. Всемирный антидопинговый кодекс. – Режим доступа до кодекса : <http://www.nada.by/ru/documents/codex/>
7. Деминский О. Ц. Основы теории и методики физического воспитания / О. Ц. Деминский. – Д., 1995. – 520 с.
8. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки. – Режим доступа до програми : [http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?artid=72660&cat\\_id=69786](http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?artid=72660&cat_id=69786)
9. Живора П. В. Армспорт : техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / П. В. Живора, А. И. Рахматов. – М. : Изд. центр „Академия”, 2001. – 112 с.
10. Заборонений список 2010. Всесвітнє антидопінгове агентство. Міжнародний стандарт. – Режим доступа до списку : <http://www.nadc.org.ua/ua/PL2010.html>
11. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” – Режим доступа до Закону : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>
12. Закон України „Про антидопінговий контроль у спорті”. – Режим доступа до Закону : <http://www.nadc.org.ua/ua/law2.html>.
13. Зацiorский В. М. Биомеханика двигательного аппарата

человека / В. М. Зациорский, А. С. Аруин, В. Н. Селуянов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.

14. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.

15. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. / П. А. М'ясоїд. – К. : Вища шк., 2000. – 479 с.

16. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учеб. / Г. А. Макарова. – М. : Сов. спорт, 2003. – 480 с.

17. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. / С. Д. Максименко. – Вид. друге, перероб. та доп. – К. : Центр навч. л-ри, 2004. – 272 с.

18. Міжнародна конвенція про боротьбу з допінгом у спорті. – Режим доступу до конвенції :

1. <http://www.uapravo.net/data/base15/ukr15398.htm>

19. Найдиффер Р. Н. Психология соревнующегося спортсмена / Р. Н. Найдиффер; предисл. А. В. Родионова. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.

20. Олешко В. Г. Силові види спорту : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту / В. Г. Олешко – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.

21. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов – Киев : Высш. шк., 1984. – 352 с.

22. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.

23. Психологическая подготовка боксера – Режим доступа к статье : [http://www.tischenko.ru/st\\_boxpsihpodg.html](http://www.tischenko.ru/st_boxpsihpodg.html)

24. Психорегулирующая тренировка : метод. письмо. – Ч. 1 – 2. – М., 1968 – 1969. – 35 с.

25. Ротерс Т. Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания. – Ч. 1. Общая теория физического воспитания / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 180 с.

26. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

27. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. „Физкультура”

/ Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткин и др.; под. ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

28. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра., 2003. – Т. 1. – 391 с.

29. Третьак І. Є. Теорія фізичного виховання з методикою : навч. посіб. для студ. фак-ту фіз. виховання / І. Є. Третьак. – Луганськ : ЛДПУ імені Тараса Шевченка, 1999. – 300 с.

30. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений : учеб. пособие для студ. фак. физ. восп. пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. № 2114 „Физ. воспитание” / В. Л. Уткин. – М. : Просвещение, 1989. – 210 с.

31. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Г. Гоулд; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев : Олимп. лит, 1998. – 335 с.

32. Худолій О. М. Основы методики викладання гімнастики : навч. посіб. : у 2-х ч. / О. М. Худолій. – 3-є вид., випр. і доп. – Х. : ОВС, 2004. – Ч. 1. – 414 с.

33. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації” – Режим доступу до програми : <http://www.lawua.info/bdata3/ukr3328/index.htm>

34. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль, 2001. – 272 с.

35. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки : дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Шкрєбтій Юрій Матвійович. – К., 2006. – 415 с.

36. 1000 целительных свойств бани. – М. : Изд. дом „Улис XXI”, 2001. – 352 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение А*

### **ЗАКОН УКРАИНЫ ОБ АНТИДОПИНГОВОМ КОНТРОЛЕ В СПОРТЕ (Сведения Верховной Рады (ВВР), 2001, N 23, ст. 112)**

Данный Закон определяет правовые и организационные условия осуществления антидопингового контроля в Украине, участия соответствующих учреждений и организаций в профилактике, предупреждении применения и распространения допинга в спорте.

#### **Статья 1. Определение терминов**

В данном Законе нижеприведенные термины употребляются в таком значении:

допинг – вещества и методы, которые применяются для повышения работоспособности спортсменов, являются потенциально опасными для их здоровья и запрещенные для использования антидопинговым Кодексом Олимпийского движения и компетентными органами соответствующих спортивных организаций;

тестирование на допинг – выполнение установленной процедуры взятия и исследования биопроб спортсменов с целью выявления наличия веществ в их организме или установления применения методов, которые запрещены антидопинговым Кодексом Олимпийского движения и компетентными органами соответствующих спортивных организаций.

#### **Статья 2. Законодательство Украины об антидопинговом контроле в спорте**

Законодательство Украины об антидопинговом контроле состоит из данного Закона и других законов Украины.

Если международным договором Украины, согласие на обязательность которого предоставлено Верховной Радой Украины, установлены другие нормы, нежели те, которые предусмотрены данным Законом, то применяются нормы международного договора.

### **Статья 3. Организация и осуществление антидопингового контроля**

На территории Украины организация и осуществление антидопингового контроля в спорте проводится с соблюдением требований антидопингового Кодекса Олимпийского движения и полагается на Национальный антидопинговый центр с лабораторией антидопингового контроля в его составе, который создается Кабинетом Министров Украины. Программа деятельности относительно профилактики, предупреждения применения и распространения допинга в спорте разрабатывается Национальным антидопинговым центром и утверждается Кабинетом Министров Украины. Тестирование на допинг проводится исключительно лабораторией антидопингового контроля Национального антидопингового центра с соблюдением требований антидопингового Кодекса Олимпийского движения. Тестированию на допинг подлежат спортсмены Украины независимо от возраста, уровня мастерства и места пребывания. Организаторы соревнований обязаны обеспечить условия для проведения тестирования на допинг с соблюдением требований антидопингового Кодекса Олимпийского движения и компетентных органов соответствующих спортивных организаций.

На территории Украины реклама допинговых веществ или методов для их использования в спорте запрещена.

### **Статья 4. Обязанности лиц, которые принимают участие в организации и осуществлении антидопингового контроля**

Лица, которые принимают участие в организации и осуществлении антидопингового контроля, обязаны хранить тайну о результатах тестирования на допинг до принятия окончательного решения компетентными органами соответствующих спортивных организаций.

### **Статья 5. Ответственность за нарушение законодательства об антидопинговом контроле в спорте**

В случае установления факта употребления спортсменом допинга, к нему, в соответствии с требованиями антидопингового

Кодекса Олимпийского движения и компетентных органов соответствующих спортивных организаций, применяются такие санкции: предупреждение, признание недействительными спортивных результатов, лишение спортивных медалей или призов, выданных в натуральной или денежной форме, временное или пожизненное запрещение принимать участие в спортивных соревнованиях.

Результат участия спортсменов в командных соревнованиях, которые начались, аннулируется в случае установления факта употребления допинга одним из членов такой команды. Незнание спортсменами природы, состава, последствий употребления запрещенных в спорте веществ или методов не служит основанием для освобождения от применения санкций.

При распространении допинга в спорте виновные лица несут ответственность по закону Украины.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Данный Закон вступает в силу со дня его опубликования.

2. Кабинету Министров Украины в двухмесячный срок со дня вступления в силу данным Законом:

- привести свои нормативно-правовые акты в соответствии с данным Законом и внести в Верховную Раду Украины предложения о приведении законодательных актов в соответствие с данным Законом;
- обеспечить пересмотр и отмену министерствами и другими центральными органами исполнительной власти их нормативно-правовых актов, которые не отвечают данному Закону.

Президент Украины

Л. КУЧМА

г. Киев, 5 апреля 2001 года  
N 2353 – III

**МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНВЕНЦИЯ  
О БОРЬБЕ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ**

<http://www.rusada.ru/sportsman/documents/mc>

Генеральная конференция Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры, далее именуемой «ЮНЕСКО», на своей 33-й сессии, состоявшейся 3 – 21 октября 2005 года в Париже, учитывая, что цель ЮНЕСКО заключается в содействии укреплению мира и безопасности путем расширения сотрудничества народов в области образования, науки и культуры, ссылаясь на существующие международные документы, касающиеся прав человека, учитывая резолюцию 58/5, принятую Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций 3 ноября 2003 г. и касающуюся спорта как средства содействия воспитанию, здоровью, развитию и миру, в частности ее пункт 7, сознавая, что спорт должен играть важную роль в охране здоровья, в нравственном, культурном и физическом воспитании, а также в содействии укреплению международного взаимопонимания и мира, отмечая необходимость поощрения и координации международного сотрудничества, направленного на искоренение допинга в спорте, выражая обеспокоенность в связи с использованием спортсменами допинга в спорте и последствиями этого для их здоровья, принципа справедливой игры, искоренения мошенничества и будущего спорта, сознавая, что допинг ставит под угрозу этические принципы и воспитательные ценности, закрепленные в Международной хартии физического воспитания и спорта ЮНЕСКО и Олимпийской хартии, напоминая о том, что Конвенция против применения допинга и Дополнительный протокол к ней, принятые в рамках Совета Европы, представляют собой инструменты публичного международного права, на которых основываются политика стран и межправительственное сотрудничество в области борьбы с допингом, ссылаясь на рекомендации по вопросу о допинге, принятые на второй, третьей и четвертой международных конференциях министров и руководящих



работников, ответственных за физическое воспитание и спорт, которые были организованы ЮНЕСКО в Москве (1988 г.), Пунтадель-Эсте (1999 г.) и Афинах (2004 г.), а также на резолюцию 32 С/9, принятую Генеральной конференцией ЮНЕСКО на ее 32-й сессии (2003 г.), принимая во внимание Всемирный антидопинговый кодекс, принятый Всемирным антидопинговым агентством 5 марта 2003 г. в Копенгагене на Всемирной конференции по допингу в спорте, а также Копенгагенскую декларацию о борьбе с допингом в спорте, принимая также во внимание влияние, которое ведущие спортсмены оказывают на молодежь, учитывая необходимость проведения и расширения на постоянной основе исследований для совершенствования методов обнаружения допинга и более глубокого изучения факторов, влияющих на его использование, в целях обеспечения максимальной эффективности стратегий предотвращения применения допинга, учитывая также важность просвещения на постоянной основе спортсменов, вспомогательного персонала спортсменов и общества в целом по вопросам предотвращения применения допинга, принимая во внимание необходимость наращивания потенциала государств-участников для осуществления программ борьбы с допингом, учитывая, что государственные органы и организации, ответственные за спорт, выполняют взаимодополняющие функции по предотвращению применения допинга в спорте и борьбе с ним, в частности для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья их участников, признавая, что эти органы и организации должны сотрудничать в достижении этих целей, добиваясь максимальной независимости и прозрачности на всех соответствующих уровнях, будучи преисполнена решимости предпринимать дальнейшие и более активные совместные действия по искоренению допинга в спорте, признавая, что искоренение допинга в спорте отчасти зависит от последовательного согласования антидопинговых стандартов и практики в спорте и от сотрудничества на национальном и мировом уровнях, принимает настоящую Конвенцию девятнадцатого октября 2005 года.

## **I. СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ**

### **Статья 1 – Цель Конвенции**

Цель настоящей Конвенции в рамках стратегии и программы деятельности ЮНЕСКО в области физического воспитания и спорта заключается в содействии предотвращению применения допинга в спорте и борьбе с ним в интересах его искоренения.

### **Статья 2 – Определения**

Приведенные ниже определения следует толковать в контексте Всемирного антидопингового кодекса. Однако в случае разночтений преимущество имеют положения Конвенции.

Для целей настоящей Конвенции:

1. «Аккредитованные лаборатории допинг-контроля» означают лаборатории, аккредитованные Всемирным антидопинговым агентством.

2. «Антидопинговая организация» означает юридическое лицо, ответственное за установление правил, касающихся разработки, осуществления или обеспечения соблюдения любого элемента процесса допинг-контроля. К таковым относятся, например, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организации, которые проводят крупные мероприятия и осуществляют на них тестирование, Всемирное антидопинговое агентство, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

3. «Нарушение антидопингового правила» в спорте означает одно или несколько следующих нарушений:

(a) наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена;

(b) использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;

(c) отказ явиться на взятие пробы или неявка на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами или уклонение иным образом от взятия пробы;

(d) нарушение действующих требований, касающихся доступности спортсмена для внесоревновательного тестирования, включая непредоставление требуемой информации о его местонахождении и неявку для тестирования, которое назначается на основании разумных правил;

(e) фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг-контроля;

(f) обладание запрещенными субстанциями или методами;

(g) распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;

(h) введение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение или попытка применения в отношении него запрещенного метода, или же помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, сокрытие или соучастие в любой иной форме, связанные с нарушением или любой попыткой нарушения антидопингового правила.

4. «Спортсмен» для целей допинг-контроля означает любое лицо, занимающееся спортом на международном или национальном уровне, как это определяется каждой национальной антидопинговой организацией и признается государствами-участниками, а также любое другое лицо, занимающееся спортом или участвующее в спортивном мероприятии более низкого уровня, как это признается государствами-участниками. Для целей программ образования и подготовки «спортсмен» означает любое лицо, занимающееся спортом под эгидой какой-либо спортивной организации.

5. «Вспомогательный персонал спортсмена» означает любого тренера, инструктора, менеджера, агента, члена штата команды, должностное лицо, медицинский или парамедицинский персонал, работающих со спортсменами или занимающихся лечением спортсменов, принимающих участие или готовящихся к участию в спортивном соревновании.

6. «Кодекс» означает Всемирный антидопинговый кодекс, принятый Всемирным антидопинговым агентством 5 марта 2003 г. в Копенгагене и включенный в Добавление 1 к настоящей Конвенции.

7. «Соревнование» означает единичную гонку, матч, игру или отдельное спортивное состязание.

8. «Допинг-контроль» означает процесс, включающий планирование проведения тестов, взятие проб и обращение с ними, лабораторный анализ, послетестовые процедуры, слушания и апелляции.

9. «Допинг в спорте» означает случай нарушения антидопингового правила.

10. «Надлежащим образом уполномоченные группы допинг-контроля» означают группы допинг-контроля, действующие под руководством международных или национальных антидопинговых организаций.

11. «Соревновательное тестирование» для целей проведения различия между соревновательным и внесоревновательным тестированием, если правилами какой-либо международной федерации или другой соответствующей антидопинговой организации не предусмотрено иного, означает проведение теста, когда спортсмен выбирается для тестирования в связи с его участием в конкретном соревновании.

12. «Международный стандарт для лабораторий» означает стандарт, включенный в Добавление 2 к настоящей Конвенции.

13. «Международный стандарт для тестирования» означает стандарт, включенный в Добавление 3 к настоящей Конвенции.

14. «Без предварительного уведомления» означает допинг-контроль, проводящийся без предварительного оповещения спортсмена, при котором устанавливается постоянное сопровождение спортсмена с момента его уведомления до взятия пробы.

15. «Олимпийское движение» означает всех тех, кто согласен руководствоваться Олимпийской хартией и признает полномочия Международного олимпийского комитета, а именно: международные федерации видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, национальные олимпийские комитеты, организационные комитеты Олимпийских игр, спортсмены, судьи и арбитры, ассоциации и клубы, а также все организации и учреждения, признанные Международным олимпийским комитетом.

16. «Внесоревновательный» допинг-контроль означает любой допинг-контроль, который проводится вне соревнований.

17. «Запрещенный список» означает список, включенный в Приложение I к настоящей Конвенции, в котором указаны запрещенные субстанции и запрещенные методы.

18. «Запрещенный метод» означает любой метод, обозначенный в качестве такового в Запрещенном списке, который включен в Приложение I к настоящей Конвенции.

19. «Запрещенная субстанция» означает любую субстанцию, обозначенную в качестве таковой в Запрещенном списке, который включен в Приложение I к настоящей Конвенции.

20. «Спортивная организация» означает любую организацию, выступающую в качестве органа, который устанавливает правила проведения спортивного мероприятия по одному или нескольким видам спорта.

21. «Стандарты выдачи разрешений на терапевтическое использование» означают стандарты, включенные в Приложение II к настоящей Конвенции.

22. «Тестирование» означает части процесса допинг-контроля, включающие планирование проведения тестов, взятие проб, обращение с пробами и транспортировку проб в лабораторию.

23. «Разрешение на терапевтическое использование» означает разрешение, выдаваемое в соответствии со Стандартами выдачи разрешений на терапевтическое использование.

24. «Использование» означает применение, пероральное введение, инъекцию или употребление любым иным способом любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

25. «Всемирное антидопинговое агентство» (ВАДА) означает фонд с этим названием, учрежденный в соответствии со швейцарским законодательством 10 ноября 1999 года.

### **Статья 3 – Средства достижения цели Конвенции**

Для достижения цели Конвенции государства-участники обязуются:

(а) принимать на национальном и международном уровнях надлежащие меры, соответствующие принципам Кодекса;

(b) поощрять все формы международного сотрудничества, направленного на обеспечение защиты спортсменов, соблюдение этических принципов в спорте и совместное использование результатов исследований;

(c) содействовать международному сотрудничеству между государствами-участниками и ведущими организациями в области борьбы с допингом в спорте, в частности сотрудничеству со Всемирным антидопинговым агентством.

#### **Статья 4 – Связь Конвенции с Кодексом**

1. В целях координации действий по борьбе с допингом в спорте на национальном и международном уровнях государства-участники обязуются придерживаться принципов Кодекса в качестве основы для принятия мер, предусмотренных в статье 5 настоящей Конвенции. Ничто в настоящей Конвенции не препятствует принятию государствами-участниками других мер в дополнение к Кодексу.

2. Кодекс и самые последние версии добавлений 2 и 3 приводятся для сведения и не являются неотъемлемыми частями настоящей Конвенции. Добавления сами по себе не устанавливают для государств-участников каких-либо международно-правовых обязательств.

3. Приложения являются неотъемлемой частью настоящей Конвенции.

#### **Статья 5 – Меры по решению задач Конвенции**

Выполняя обязательства, изложенные в настоящей Конвенции, каждое государство-участник обязуется принимать соответствующие меры. Они могут включать меры в области законодательства, нормативного регулирования, политики или административной практики.

#### **Статья 6 – Взаимосвязь с другими международными документами**

Настоящая Конвенция не изменяет прав и обязательств государств-участников, которые возникают в связи с другими ранее

заключенными соглашениями, не противоречащими предмету и цели настоящей Конвенции. Это не затрагивает осуществления другими государствами-участниками своих прав или выполнения ими своих обязательств по настоящей Конвенции.

## **II. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО БОРЬБЕ С ДОПИНГОМ НА НАЦИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ**

### **Статья 7 – Координация внутри страны**

Государства-участники обеспечивают применение настоящей Конвенции путем, в частности, координации действий внутри страны. Для выполнения своих обязательств согласно настоящей Конвенции государства-участники могут использовать антидопинговые организации, а также спортивные учреждения и организации.

### **Статья 8 – Ограничение доступности запрещенных субстанций и методов и их использования в спорте**

1. Государства-участники принимают, когда это целесообразно, меры по ограничению доступности запрещенных субстанций и методов в целях ограничения их использования спортсменами в спорте, за исключением случаев, когда такое использование основано на разрешении на терапевтическое использование. В их число входят меры по борьбе с распространением запрещенных субстанций и методов среди спортсменов и, соответственно, меры по контролю за их производством, перемещением, ввозом, распределением и продажей.

2. Государства-участники принимают меры по предотвращению и ограничению использования спортсменами запрещенных субстанций и методов в спорте и обладания ими, за исключением случаев, когда они используются на основании разрешения на их терапевтическое использование, или, когда это целесообразно, поощряют принятие таких мер соответствующими юридическими лицами, находящимися под их юрисдикцией.

3. Никакие меры, принимаемые в соответствии с настоящей Конвенцией, не препятствуют обеспечению доступности в законных целях субстанций и методов, которые в иных случаях запрещены или контролируются в спорте.

### **Статья 9 – Меры в отношении вспомогательного персонала спортсмена**

Государства-участники сами принимают или содействуют принятию спортивными организациями и антидопинговыми организациями мер, в том числе санкций или штрафов в отношении вспомогательного персонала спортсмена, нарушающего антидопинговое правило или совершающего другое нарушение, которое связано с допингом в спорте.

### **Статья 10 – Пищевые добавки**

Государства-участники, когда это целесообразно, содействуют внедрению производителями и распространителями пищевых добавок передовой практики в области сбыта и распределения пищевых добавок, включая предоставление информации об их химическом составе и гарантии качества.

### **Статья 11 – Финансовые меры**

Государства-участники, когда это целесообразно:

(a) выделяют в рамках своих соответствующих бюджетов средства для финансирования национальной программы тестирования во всех видах спорта или оказывают помощь спортивным организациям и антидопинговым организациям в финансировании допинг-контроля в виде прямых субсидий или дотаций, либо в форме зачета расходов по такому контролю при установлении общей суммы субсидий или дотаций, предоставляемых этим организациям;

(b) принимают меры по приостановлению связанной со спортивной деятельностью финансовой поддержки тех отдельных спортсменов или их вспомогательного персонала, которые были отстранены вследствие нарушения антидопингового правила, на весь период их отстранения;



(с) приостанавливают частично или полностью финансовую или другую связанную со спортивной деятельностью поддержку любой спортивной организации или антидопинговой организации, которая не соблюдает Кодекс или действующие антидопинговые правила, установленные в соответствии с Кодексом.

### **Статья 12 – Меры по содействию допинг-контролю**

Государства-участники, когда это целесообразно:

(а) поощряют и поддерживают проведение спортивными организациями и антидопинговыми организациями, находящимися под их юрисдикцией, допинг-контроля в соответствии с Кодексом, включая упредительный контроль, внесоревновательное и соревновательное тестирование;

(б) поощряют и поддерживают заключение спортивными организациями и антидопинговыми организациями соглашений, позволяющих их участникам проходить тестирование надлежащим образом уполномоченными группами допинг-контроля из других стран;

(с) обязуются оказывать содействие находящимся под их юрисдикцией спортивным организациям и антидопинговым организациям в получении доступа к аккредитованной лаборатории допинг-контроля для проведения анализов в целях допинг-контроля.

## **III. МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО**

### **Статья 13 – Сотрудничество между антидопинговыми организациями и спортивными организациями**

Государства-участники содействуют сотрудничеству между антидопинговыми организациями, государственными органами и спортивными организациями, находящимися под их юрисдикцией, и аналогичными организациями и органами, находящимися под юрисдикцией других государств-участников, в интересах достижения на международном уровне цели настоящей Конвенции.

### **Статья 14 – Поддержка миссии Всемирного антидопингового агентства**

Государства-участники обязуются поддерживать Всемирное антидопинговое агентство в выполнении его важной миссии в области международной борьбы с допингом.

### **Статья 15 – Равнодолевое финансирование Всемирного антидопингового агентства**

Государства-участники поддерживают принцип равно долевого финансирования государственными органами и Олимпийским движением утвержденного основного годового бюджета Всемирного антидопингового агентства.

### **Статья 16 – Международное сотрудничество в области допинг-контроля**

Признавая, что борьба с допингом в спорте может быть эффективной только в том случае, если будут обеспечены тестирование спортсменов без предварительного уведомления и своевременная транспортировка проб для анализа в лаборатории, государства-участники, когда это целесообразно и в соответствии с внутригосударственным законодательством и процедурами:

(a) при условии соблюдения соответствующих нормативных положений принимающих стран оказывают содействие Всемирному антидопинговому агентству и антидопинговым организациям, действующим в соответствии с Кодексом, в проведении соревновательного и внесоревновательного допинг-контроля своих спортсменов как на своей территории, так и за ее пределами;

(b) оказывают содействие в обеспечении своевременного передвижения через границы надлежащим образом уполномоченных групп допинг-контроля при проведении мероприятий по u1076 допинг-контролю;

(c) сотрудничают в целях содействия своевременной транспортировке или перемещению через границы проб таким образом, чтобы обеспечить их безопасность и сохранность;

(d) оказывают помощь в обеспечении международной координации мероприятий по допинг-контролю, проводимых

различными антидопинговыми организациями, и сотрудничают в этих целях со Всемирным антидопинговым агентством;

е) развивают сотрудничество между лабораториями допинг-контроля, находящимися под их юрисдикцией, и соответствующими лабораториями, находящимися под юрисдикцией других государств-участников. В частности, государства-участники, располагающие аккредитованными лабораториями допинг-контроля, должны содействовать оказанию помощи через лаборатории, находящиеся под их юрисдикцией, другим государствам-участникам, с тем чтобы дать им возможность приобрести необходимые опыт и навыки и освоить необходимую методологию для создания своих собственных лабораторий, если они того пожелают;

(f) содействуют заключению и реализации договоренностей о взаимном тестировании между назначенными в соответствии с Кодексом антидопинговыми организациями;

(g) признают на взаимной основе процедуры допинг-контроля и послетестовые процедуры, включая связанные с этим спортивные санкции, которые применяются любой антидопинговой организацией в соответствии с Кодексом.

### **Статья 17 – Добровольный фонд**

1. Настоящим учреждается «Фонд для искоренения допинга в спорте», далее именуемый «Добровольным фондом». Добровольный фонд образуется из целевых средств, привлекаемых в соответствии с Положением о финансах ЮНЕСКО. Все взносы государств-участников, а также других участников носят добровольный характер.

2. Средства Добровольного фонда состоят из:

(a) взносов государств-участников;

(b) взносов, пожертвований или завещанного имущества, которые могут предоставляться:

(i) другими государствами;

(ii) организациями и программами системы Организации Объединенных Наций, в частности Программой развития Организации Объединенных Наций, а также другими международными организациями;

(iii) государственными или частными организациями или физическими лицами;

(с) любых процентов, начисляемых на средства Добровольного фонда;

(d) средств, полученных в рамках кампаний по сбору пожертвований и мероприятий в пользу Добровольного фонда;

(е) любых других средств, предусмотренных в Положении о Добровольном фонде, которое будет разработано Конференцией сторон.

3. Взносы государств-участников в Добровольный фонд не рассматриваются в качестве замены обязательства государств-участников по выплате своей доли в годовой бюджет Всемирного антидопингового агентства.

### **Статья 18 – Использование средств Добровольного фонда и управление им**

Средства Добровольного фонда выделяются Конференцией сторон для финансирования утвержденных ею мероприятий, в частности для оказания государствам-участникам помощи в разработке и осуществлении антидопинговых программ в соответствии с положениями настоящей Конвенции и с учетом целей Всемирного антидопингового агентства, а также могут использоваться для покрытия расходов, связанных с осуществлением настоящей Конвенции. Взносы в Добровольный фонд не могут сопровождаться какими бы то ни было политическими, экономическими или иными условиями.

## **IV. ОБРАЗОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА**

### **Статья 19 – Общие принципы образования и подготовки**

1. Государства-участники обязуются в рамках своих средств поддерживать, разрабатывать или осуществлять программы образования и подготовки по вопросам борьбы с допингом. Для спортивного сообщества в целом эти программы должны быть

направлены на предоставление обновленной и точной информации по следующим вопросам:

- (а) ущерб, наносимый допингом этическим ценностям спорта;
- (б) последствия применения допинга для здоровья.

2. Для спортсменов и вспомогательного персонала спортсменов, особенно на начальном этапе их подготовки, эти программы должны быть направлены на предоставление обновленной и точной информации по следующим вопросам:

- (а) процедуры допинг-контроля;
- (б) права и обязанности спортсменов в связи с борьбой с допингом, включая информацию о Кодексе и антидопинговой политике соответствующих спортивных организаций и антидопинговых организаций, в том числе о последствиях нарушения антидопинговых правил;
- (с) список запрещенных субстанций и методов, а также разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- (d) пищевые добавки.

### **Статья 20 – Профессиональные кодексы поведения**

Государства-участники поощряют разработку и осуществление соответствующими компетентными профессиональными ассоциациями и учреждениями надлежащих кодексов поведения, добросовестной практики и этики, касающихся борьбы с допингом в спорте, которые соответствуют Кодексу.

### **Статья 21 – Привлечение спортсменов и вспомогательного персонала спортсменов**

Государства-участники способствуют и в рамках своих средств содействуют активному участию спортсменов и вспомогательного персонала спортсменов во всех аспектах антидопинговой деятельности спортивных и других соответствующих организаций и побуждают к этому спортивные организации, находящиеся под их юрисдикцией.

**Статья 22 – Спортивные организации и образование и подготовка на постоянной основе по вопросам борьбы с допингом**

Государства-участники содействуют осуществлению на постоянной основе спортивными организациями и антидопинговыми организациями программ образования и подготовки для всех спортсменов и вспомогательного персонала спортсменов по вопросам, указанным в статье 19.

**Статья 23 – Сотрудничество в области образования и подготовки**

Государства-участники сотрудничают друг с другом и с соответствующими организациями в целях, когда это необходимо, обмена информацией, специалистами и опытом по вопросам осуществления эффективных антидопинговых программ.

**V. ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Статья 24 – Содействие проведению исследований по вопросам борьбы с допингом**

Государства-участники обязуются в рамках имеющихся у них средств способствовать и содействовать проведению антидопинговых исследований в сотрудничестве со спортивными и другими соответствующими организациями по следующим вопросам:

(а) предотвращение использования и методы обнаружения допинга, поведенческие и социальные аспекты, а также последствия использования допинга для здоровья;

(b) пути и средства разработки научно обоснованных программ физиологической и психологической подготовки, не наносящих ущерба здоровью спортсмена;

(с) применение всех новых субстанций и методов, являющихся результатом научного прогресса.

**Статья 25 – Характер антидопинговых исследований**

При содействии проведению антидопинговых исследований, указанных в статье 24, государства-участники обеспечивают,

чтобы эти исследования проводились:

(а) в соответствии с признанной на международном уровне этической практикой;

(b) избегая введения спортсменам запрещенных субстанций и применения запрещенных методов;

(с) только с соблюдением надлежащих мер предосторожности в целях предотвращения неправомерного применения результатов антидопинговых исследований и их использования в целях допинга.

### **Статья 26 – Совместное использование результатов антидопинговых исследований**

При условии соблюдения соответствующего национального законодательства и международного права государства-участники, когда это целесообразно, обмениваются результатами проведенных антидопинговых исследований с другими государствами-участниками и Всемирным антидопинговым агентством.

### **Статья 27 – Научные исследования в области спорта**

Государства-участники содействуют:

(а) проведению научными и медицинскими работниками научных исследований в области спорта в соответствии с принципами Кодекса;

(b) проведению находящимися под их юрисдикцией спортивными организациями и вспомогательным персоналом спортсменов научных исследований в области спорта в соответствии с принципами Кодекса.

## **VI. МОНИТОРИНГ КОНВЕНЦИИ**

### **Статья 28 – Конференция сторон**

1. Настоящим учреждается Конференция сторон. Конференция сторон является высшим органом настоящей Конвенции.

2. Очередные сессии Конференции сторон проводятся, как правило, раз в два года. Конференция сторон может проводить внеочередные сессии, если ею будет принято соответствующее

решение или если с такой просьбой обратятся не менее одной трети государств-участников.

3. На Конференции сторон каждое государство-участник обладает одним голосом.

4. Конференция сторон утверждает свои Правила процедуры.

### **Статья 29 – Консультативная организация и наблюдатели на Конференции сторон**

Всемирное антидопинговое агентство приглашается на Конференцию сторон в качестве консультативной организации. Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, Совет Европы и Межправительственный комитет по физическому воспитанию и спорту (СИГЕПС) приглашаются в качестве наблюдателей. Конференция сторон может принять решение о приглашении других соответствующих организаций в качестве наблюдателей.

### **Статья 30 – Функции Конференции сторон**

1. Помимо изложенных в других положениях настоящей Конвенции функции Конференции сторон состоят в следующем:

(а) содействие достижению цели настоящей Конвенции;

(б) обсуждение вопросов взаимоотношений со Всемирным антидопинговым агентством и изучение механизмов финансирования основного годового бюджета Агентства. Государствам, не являющимся сторонами Конвенции, может быть предложено принять участие в этом обсуждении;

(с) утверждение плана использования средств Добровольного фонда в соответствии со статьей 18;

(d) рассмотрение докладов, представляемых государствами-участниками в соответствии со статьей 31;

(е) рассмотрение на постоянной основе результатов мониторинга соблюдения настоящей Конвенции в свете разработки антидопинговых систем в соответствии со статьей 31. Любые механизмы мониторинга или меры, выходящие за рамки статьи 31, будут финансироваться из средств Добровольного фонда, учреждаемого в соответствии со статьей 17;



(f) рассмотрение поправок к настоящей Конвенции для их последующего принятия;

(g) рассмотрение поправок к Запрещенному списку и Стандартам выдачи разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций, принятых Всемирным антидопинговым агентством, для их утверждения в соответствии со статьей 34;

(h) определение направлений и механизмов сотрудничества между государствами-участниками и Всемирным антидопинговым агентством в рамках настоящей Конвенции;

(i) направление во Всемирное антидопинговое агентство просьбы о представлении доклада об осуществлении Кодекса для его рассмотрения на каждой сессии.

2. При выполнении своих функций Конференция сторон может взаимодействовать с другими межправительственными органами.

### **Статья 31 – Доклады государств-участников, представляемые Конференции сторон**

Государства-участники раз в два года представляют Конференции сторон через Секретариат на одном из официальных языков ЮНЕСКО всю соответствующую информацию о мерах, принятых ими в целях выполнения положений настоящей Конвенции.

### **Статья 32 – Секретариат Конференции сторон**

1. Секретариат Конференции сторон обеспечивается Генеральным директором ЮНЕСКО.

2. По просьбе Конференции сторон Генеральный директор ЮНЕСКО в максимально возможном объеме использует услуги Всемирного антидопингового агентства на условиях, согласованных Конференцией сторон.

3. Оперативные расходы, связанные с Конвенцией, будут финансироваться из обычного бюджета ЮНЕСКО в рамках имеющихся средств на соответствующем уровне, из Добровольного фонда, учреждаемого в соответствии со статьей 17, или путем их соответствующего сочетания, которое определяется каждые два

года. Финансирование Секретариата из средств обычного бюджета производится на строго минимальной основе при том понимании, что в поддержку Конвенции будет также осуществляться добровольное финансирование.

4. Секретариат готовит документацию для Конференции сторон и предварительную повестку дня ее заседаний, а также обеспечивает выполнение ее решений.

### **Статья 33 – Поправки к Конвенции**

1. Каждое государство-участник может посредством письменного сообщения, адресованного Генеральному директору ЮНЕСКО, предлагать поправки к настоящей Конвенции. Генеральный директор рассылает такое сообщение всем государствам-участникам. Если в течение шести месяцев с даты рассылки сообщения не менее половины государств-участников заявляют о своем согласии, Генеральный директор представляет такие предложения следующей сессии Конференции сторон.

2. Поправки принимаются на Конференции сторон большинством в две трети голосов присутствующих и участвующих в голосовании государств-участников.

3. Поправки к настоящей Конвенции после их принятия представляются государствам-участникам для ратификации, принятия, утверждения или присоединения.

4. В отношении государств-участников, которые ратифицировали, приняли, утвердили поправки к настоящей Конвенции или присоединились к ним, они вступают в силу по истечении трех месяцев с даты сдачи на хранение документов, упомянутых в пункте 3 настоящей статьи, двумя третями государств-участников. В дальнейшем для каждого государства-участника, которое ратифицирует, принимает, утверждает поправку или присоединяется к ней, указанная поправка вступает в силу по истечении трех месяцев с даты сдачи на хранение этим государством-участником документа о ратификации, принятии, утверждении или присоединении.

5. Государство, которое становится участником настоящей

Конвенции после вступления в силу поправок в соответствии с пунктом 4 настоящей статьи, если не будет выражено иного намерения, считается:

(а) участником настоящей Конвенции с внесенными в нее таким образом поправками;

(б) участником настоящей Конвенции без внесенных в нее поправок в отношении любого государства-участника, не связанного действием поправок.

### **Статья 34 – Особый порядок принятия поправок к приложениям к Конвенции**

1. Если Всемирное антидопинговое агентство вносит изменения в Запрещенный список или в Стандарты выдачи разрешений на терапевтическое использование, то оно может в письменном сообщении, адресованном Генеральному директору ЮНЕСКО, информировать его об этих изменениях. Генеральный директор оперативно извещает все государства-участники об этих изменениях как о предлагаемых поправках к соответствующим приложениям к Конвенции. Поправки к приложениям утверждаются Конференцией сторон на одной из ее сессий или путем письменной консультации.

2. Государства-участники располагают 45 днями с даты уведомления Генерального директора для того, чтобы заявить о своем возмущении в отношении предлагаемых поправок либо в письменном сообщении на имя Генерального директора, если речь идет о письменной консультации, либо на сессии Конференции сторон. Предложенные поправки считаются принятыми Конференцией сторон, если две трети государств-участников не заявят о своих возражениях.

3. Генеральный директор уведомляет государства-участники о поправках, принятых Конференцией сторон. Эти поправки вступают в силу через 45 дней с даты этого уведомления, но не в отношении государства-участника, которое ранее уведомило Генерального директора о том, что оно не принимает эти поправки.

## **VII. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **Статья 35 – Федеральные или неунитарные конституционные системы**

В отношении государств-участников, которые имеют федеральную или неунитарную конституционную систему, действуют следующие положения:

(а) в отношении положений настоящей Конвенции, выполнение которых подпадает под правовую юрисдикцию федерального или центрального законодательного органа, федеральное или центральное правительство несет те же обязательства, что и государства-участники, которые не являются федеративными государствами;

(б) в отношении положений настоящей Конвенции, выполнение которых подпадает под юрисдикцию отдельных входящих в состав государства штатов, областей, провинций или кантонов, которые, в соответствии с конституционной системой федерации не обязаны принимать законодательных мер, федеральное правительство информирует компетентные органы власти таких штатов, областей, провинций или кантонов об указанных положениях со своей рекомендацией относительно их принятия.

### **Статья 36 – Ратификация, принятие, утверждение или присоединение**

Настоящая Конвенция подлежит ратификации, принятию, утверждению или присоединению государствами – членами ЮНЕСКО согласно их соответствующим конституционным процедурам. Документы о ратификации, принятии, утверждении или присоединении сдаются на хранение Генеральному директору ЮНЕСКО.

### **Статья 37 – Вступление в силу**

1. Настоящая Конвенция вступает в силу в первый день месяца по истечении одномесячного периода с даты сдачи на хранение тридцатого документа о ратификации, принятии, утверждении или присоединении.

2. Для любого государства, которое впоследствии заявит о своем согласии взять на себя обязательства по настоящей Конвенции, она

вступает в силу в первый день месяца по истечении одномесячного периода с даты сдачи на хранение документа о ратификации, принятии, утверждении или присоединении.

### **Статья 38 – Распространение действия Конвенции на территории**

1. Любое государство, сдавая на хранение свой документ о ратификации, принятии, утверждении или присоединении, может указать территорию или территории, за международные отношения которых оно несет ответственность и на которые распространяется действие настоящей Конвенции.

2. Любое государство-участник может на более позднем этапе в заявлении, адресованном ЮНЕСКО, распространить действие настоящей Конвенции на любую другую территорию, указанную в этом заявлении. В отношении такой территории Конвенция вступает в силу в первый день месяца по истечении одномесячного периода с даты получения такого заявления депозитарием.

3. Любое заявление, сделанное в соответствии с двумя предыдущими пунктами, может быть отозвано в отношении любой территории, указанной в таком заявлении, путем направления уведомления в адрес ЮНЕСКО. Такой отзыв вступает в силу в первый день месяца по истечении одномесячного периода с даты получения такого уведомления депозитарием.

### **Статья 39 – Денонсация**

Любое государство-участник может денонсировать настоящую Конвенцию. О денонсации сообщается в письменной форме в документе, который сдается на хранение Генеральному директору ЮНЕСКО. Денонсация вступает в силу в первый день месяца по истечении шестимесячного периода с даты получения документа о денонсации. Она никоим образом не затрагивает финансовых обязательств соответствующего государства-участника до даты вступления в силу выхода из Конвенции.

### **Статья 40 – Депозитарий**

Депозитарием настоящей Конвенции и поправок к ней является Генеральный директор ЮНЕСКО. В качестве депозитария Гене-

ральный директор ЮНЕСКО информирует государства-участники настоящей Конвенции, а также другие государства – члены Организации о:

(a) сдаче на хранение любых документов о ратификации, принятии, утверждении или присоединении;

(b) дате вступления в силу настоящей Конвенции в соответствии со статьей 37;

(c) любом докладе, подготовленном в соответствии с положениями статьи 31;

(d) любой поправке к Конвенции или к приложениям, принятой в соответствии со статьями 33 и 34, и дате вступления в силу этой поправки;

(e) любом заявлении или уведомлении, представленных в соответствии с положениями статьи 38;

(f) любом уведомлении, представленном в соответствии с положениями статьи 39, и дате вступления в силу денонсации;

(g) любом другом акте, уведомлении или сообщении, связанных с настоящей Конвенцией.

### **Статья 41 – Регистрация**

В соответствии со статьей 102 Устава Организации Объединенных Наций настоящая Конвенция регистрируется Секретариатом Организации Объединенных Наций по просьбе Генерального директора ЮНЕСКО.

### **Статья 42 – Аутентичные тексты**

1. Настоящая Конвенция, включая приложения к ней, составлена на английском, арабском, испанском, китайском, русском и французском языках, причем шесть текстов являются равно аутентичными.

2. Добавления к настоящей Конвенции составлены на английском, арабском, испанском, китайском, русском и французском языках.

### **Статья 43 – Оговорки**

Не допускаются никакие оговорки, не совместимые с предметом и целью настоящей Конвенции.

**Всемирный антидопинговый Кодекс**

**ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК**

**2010**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ**

Официальный текст Запрещенного списка утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках. В случае любого несоответствия между английской и французской версиями английская версия будет считаться превалярующей.

**ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС  
ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК 2010**

**Вступает в силу с 1 января 2010 г.**

Режим доступа к списку :  
<http://www.rusada.ru/sportsman/documents/forbidden>

Использование любого препарата должно быть ограничено медицинскими показаниями.

Все *запрещенные субстанции* рассматриваются в качестве «Особых Субстанций» за исключением субстанций, перечисленных в классах S1, S2.1 - S2.5, S4.4, S6.a и в разделе *запрещенных методов* в классах M1, M2 и M3.

**СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ  
ПОСТОЯННО (КАК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ, ТАК И ВО  
ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД)**

**ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ**

**S1. АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ**

Применение анаболических агентов запрещено.

**1. Анаболические андрогенные стероиды (ААС)**

а) Экзогенные\* ААС, включая

**1-андростендиол** (5 $\alpha$ -андроста-1-ен-3 $\beta$ ,17 $\beta$ -диол)

**1-андростендион** (5 $\alpha$ -андроста-1-ен-3,17-дион)

**боландиол** (19-норандростендиол)

**боластерон**

**болденон**

**болдион** (андроста-1,4-диен-3,17-дион)

**гестринон 4-гидрокситестостерон** (4,17 $\beta$ -дигидрокси-андроста-4-ен-3-он)

**даназол** (17 $\alpha$ -этинил-17 $\beta$ -гидроксиандроста-4-ено[2,3-d]изо-ксазол)

**дегидрохлорметилтестостерон** (4-хлоро-17 $\beta$ -гидрокси-17 $\alpha$ -метиландроста-1,4-диен-3-он)

**дезоксиметилтестостерон** (17 $\alpha$ -метил-5 $\alpha$ -андроста-2-ен-17 $\beta$ -ол)

**дростанолон**

**гестринон**

**4-гидрокситестостерон** (4,17 $\beta$ -дигидроксиандрост-4-ен-3-он);

**калустерон**

**квинболон**

**клостебол**

**местанолон**

**местеролон**

**метандиенон** (17 $\beta$ -гидрокси-17 $\alpha$ -метиландроста-1,4-диен-3-он)



**метандриол**  
**метастерон** (2 $\alpha$ ,17 $\alpha$ -диметил-5 $\alpha$ -андростана-3-он-17 $\beta$ -ол)  
**метенолон**  
**метил-1-тестостерон** (17 $\beta$ -гидрокси-17 $\alpha$ -метил-5 $\alpha$ -андроста-1-ен-3-он)  
**метилдиенолон** (17 $\beta$ -гидрокси-17 $\alpha$ -метилэстра-4,9-диен-3-он)  
**метилнортестостерон** (17 $\beta$ -гидрокси-17 $\alpha$ -метилэстра-4-ен-3-он)  
**метилтестостерон**  
**метилтриенолон** (17 $\beta$ -гидрокси-17 $\alpha$ -метилэстра-4,9,11-триен-3-он)  
**миболерон**  
**19-норандростендион** (эстра-4-ен-3,17-дион)  
**нандролон**  
**норболетон**  
**норкlostебол**  
**норэтандролон**  
**оксаболон**  
**оксандролон**  
**оксиместерон**  
**оксиметолон**  
**простанозол** (17 $\beta$ -гидрокси-5 $\alpha$ -андростано[3,2-с]пиразол)  
**станозолол**  
**стенболон**  
**1-тестостерон** (17 $\beta$ -гидрокси-5 $\alpha$ -андроста-1-ен-3-он)  
**тетрагидрогестрион** (18 $\alpha$ -гомо-прегна-4,9,11-триен-17 $\beta$ -ол-3-он)  
**тренболон**  
**флуоксиместерон**  
**формеболон**  
**фуразабол** (17 $\beta$ -гидрокси-17 $\alpha$ -метил-5 $\alpha$ -андроста-[2,3-с]-фуразан)  
**квинболон**  
**этилэстренол** (19-нор-17 $\alpha$ -прегна-4-ен-17-ол) и другие субстанции с подобной химической структурой или подобными биологическими эффектами.

б) Эндогенные\*\* ААС при экзогенном введении:

**андростендиол** (андроста-5-ен-3 $\beta$ ,17 $\beta$ -диол)  
**андростендион** (андроста-4-ен-3,17-дион)  
**дигидротестостерон** (17 $\beta$ -гидрокси-5 $\alpha$ -андроста-3-он)  
**прастерон** (дигидроэпиандростерон, DHEA)  
**тестостерон,**

а также следующие метаболиты и изомеры:

**4-андростендиол** (андроста-4-ен-3 $\beta$ ,17 $\beta$ -диол)  
**5 $\alpha$ -андростан-3 $\alpha$ ,17 $\alpha$ -диол**  
**5 $\alpha$ -андростан-3 $\alpha$ ,17 $\beta$ -диол**  
**5 $\alpha$ -андростан-3 $\beta$ ,17 $\alpha$ -диол**  
**5 $\alpha$ -андростан-3 $\beta$ ,17 $\beta$ -диол**  
**5-андростендион** (андроста-5-ен-3,17-дион)  
**андроста-4-ен-3 $\alpha$ ,17 $\alpha$ -диол**  
**андроста-4-ен-3 $\alpha$ ,17 $\beta$ -диол**  
**андроста-4-ен-3 $\beta$ ,17 $\alpha$ -диол**  
**андроста-5-ен-3 $\alpha$ ,17 $\alpha$ -диол**  
**андроста-5-ен-3 $\alpha$ ,17 $\beta$ -диол**  
**андроста-5-ен-3 $\beta$ ,17 $\alpha$ -диол**  
**3 $\alpha$ -гидрокси-5 $\alpha$ -андростан-17-он**  
**3 $\beta$ -гидрокси-5 $\alpha$ -андростан-17-он**  
**19-норандростерон**  
**19-норетиохоланолон**  
**эпитестостерон**  
**эпидигидротестостерон**

2. Другие анаболические агенты (список не является исчерпывающим):

**кленбутерол**  
**селективные модуляторы андрогенных рецепторов**  
**(SARMs)**  
**тиболон**  
**зеранол**  
**зилшатерол**

В данном разделе:

\*«экзогенные» субстанции означают субстанции, которые не могут вырабатываться организмом.

\*\*«эндогенные» субстанции означают субстанции, которые могут вырабатываться организмом естественным путем.

## **S2. ПЕПТИДНЫЕ ГОРМОНЫ, ФАКТОРЫ РОСТА И ПОДОБНЫЕ СУБСТАНЦИИ**

**Запрещены следующие субстанции и их рилизинг-факторы:**

1. **Агенты, стимулирующие выработку эритропоэтина (эритропоэз): Эритропоэтин (ЭПО, ЕРО), дарбепоэтин (dЕРО), гематид, метоксиполиэтиленгликоль-эпоэтин бета (СЕРА);**
2. **Хорионический гонадотропин (ХГЧ) и лютеинизирующий гормон (ЛГ) запрещены только для мужчин;**
3. **Инсулины;**
4. **Кортикотропины;**
5. **Гормон роста (hGH), инсулиноподобные факторы роста (например, IGF-1), механические факторы роста (MGFs); тромбоцитарный фактор роста (PDGF), факторы роста фибропластов (MGFs), сосудисто-эндотелиальный фактор роста (VEGF) гепатоцитный фактор роста (HGF), а также любой другой фактор роста, воздействующий на синтез или распад мышечного, сухожильного, связочного протеина, васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа ткани.**
6. **Тромбоцитарные препараты (такие как обогащённая тромбоцитами плазма, «центрифугирование крови»), вводимые внутримышечно. При других способах введения требуется декларирование использования в соответствии с Международным стандартом для ТИ и другие субстанции с подобной химической структурой или подобными биологическими эффектами.**

### **S3. БЕТА-2 АГОНИСТЫ**

Запрещены все бета-2 агонисты, включая там, где необходимо, оба оптических изомера, за исключением сальбутамола в максимальной суточной дозе до 1600 микрограммов и сальметерола при ингаляционном применении. В последних двух случаях требуется декларирование *применения* в соответствии с Международным стандартом для ТИ.

Наличие сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл, не будет считаться терапевтическим использованием и будет расцениваться как *неблагоприятный результат анализа*, если только спортсмен не докажет с помощью контролируемого фармакокинетического исследования, что данный результат является следствием применения терапевтических доз сальбутамола путем ингаляции (максимум 1600 микрограмм в течение суток).

### **S4. ГОРМОНАЛЬНЫЕ АНТАГОНИСТЫ И МОДУЛЯТОРЫ**

**Запрещены следующие классы:**

**1. Ингибиторы ароматазы**, включая, но не ограничиваясь этими субстанциями: **анастрозол, летрозол, аминоглутетимид, эксеместан, форместан, тестолактон, андроста-1,4,6-триен-3,17-дион (андростатриенедион), 4-андростене-3,6,17- трион (6-оксо)**

**2. Селективные модуляторы рецепторов эстрогенов (SERMs)**, включая, но не ограничиваясь этими субстанциями: **ралоксифен, тамоксифен, торемифен.**

**3. Другие антиэстрогенные субстанции**, включая, но не ограничиваясь этими субстанциями: **кломифен, циклофенил, фулвестрант.**

**4. Агенты, изменяющие функции миостатина**, включая **ингибиторы миостатина**, но не ограничиваясь ими.

## **S5. ДИУРЕТИКИ И ДРУГИЕ МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ**

Маскирующие агенты запрещены. Они включают: **диуретики, пробенецид, увеличители объема плазмы** (например, **глицерол, внутривенно вводимые альбумин, декстран, гидроксипропилированный крахмал и маннитол**) и другие субстанции с подобными биологическими эффектами.

Диуретики включают: **амилорид, ацетазолamid, буметанид, индапамид, канренон, метолазон, спиронолактон, тиазиды** (например, **бендрофлуметиазид, хлоротиазид, гидрохлоротиазид**) **триамтерен, фуросемид, хлорталидон, этакриновая кислота**, и другие вещества с подобной химической структурой или подобными биологическими эффектами за исключением дросперинона, памаброма и локально применяемых дорзоламина и бринзоламида, которые не являются запрещенными.

Разрешение на терапевтическое использование является действительным, если в моче спортсмена помимо диуретика содержится запрещенная субстанция с пороговой или подпороговой концентрацией.

## **ЗАПРЕЩЕННЫЕ МЕТОДЫ**

### **M1. УСИЛЕНИЕ ПЕРЕНОСА КИСЛОРОДА**

**Запрещены следующие методы:**

1. Кровяной допинг, включая использование крови аутологического, гомологического или гетерологического происхождения или препаратов красных клеток крови любого происхождения.

2. Искусственное повышение потребления, переноса или доставки кислорода вследствие применения перфторатов, эфaproксирала (RSR13) или модифицированных препаратов на основе гемоглобина (таких, как заменителей крови на основе

гемоглобина или микрокапсулированных препаратов гемоглобина), исключая использование дополнительного кислорода.

## **M2. ХИМИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ**

1. Запрещены фальсификации или попытки фальсификации проб, отобранных при допинг-контроле, с целью нарушения их целостности и подлинности. Данные манипуляции включают катетеризацию, подмену мочи или изменение ее свойств (например, протеазы), и не ограничиваются этим перечислением.

2. Запрещены внутривенные инфузии, за исключением случаев оказания необходимой медицинской помощи в стационаре или при проведении клинических исследований.

## **M3. ГЕННЫЙ ДОПИНГ**

Запрещены следующие методы, так как они могут улучшить спортивные результаты:

1. Перенос клеток или генетически значимых элементов (ДНК, РНК)
2. Использование фармакологических или биологических агентов, изменяющих экспрессию генов.

Запрещены агонисты пероксисомного пролиферирующего активированного дельта-рецептора (PPARdelta), например, типа GW 1516, и аксис-агонисты PPARdelta-AMP-активированной протеиновой киназы (AMPK), например, типа AICAR.

## **СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

В дополнение к классам субстанций, которые перечислены в пунктах S1-S5 и M1-M3, во время соревнований запрещены следующие классы:

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ

### S6. СТИМУЛЯТОРЫ

Все стимуляторы, включая их оба оптических изомера, если такие имеются, запрещены. Исключение составляет имидазол, применяемый местно, а также стимуляторы, включенные в Программу мониторинга на 2010 год\*.

#### **Стимуляторы включают:**

а) стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям:

**адрафинил**

**амифеназол**

**амфепрамон**

**амфетамин**

**амфетаминил**

**бензфетамин**

**бензилпиперазин**

**бенфлуорекс**

**бромантан**

**диметиламфетамин**

**клобензорекс**

**кокаин**

**кропропамид**

**кротетамид**

**мезокарб**

**метамфетамин (D-)**

**метилгексанеамин (диметилпентиламин)**

**метилендиоксиамфетамин**

**метилендиоксиметамфетамин**

**p-метиламфетамин**

**мефенорекс**

**мефентермин**

**модафинил**

**норфенфлюрамин**

**пролинтан**

**прениламин  
фампрофазон  
фендиметразин  
4-фенилпирацетам (карфедон, фенотропил)  
фенетиллин  
фенкамин  
фенметразин  
фенпропорекс  
фентермин  
фенфлюрамин  
фурфенорекс  
этиламфетамин**

Стимуляторы, не приведенные в данном списке, относятся к особым субстанциям.

б) Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям:

**адреналин\*\*  
гептаминол  
изометептен  
катин\*\*\*  
левметамфетамин  
меклофеноксат  
метилфенидат  
метилэфедрин\*\*\*\*  
никетамид  
норфенефрин  
оксилофрин  
октопамин  
парагидроксиамфетамин  
пемолин  
пентетразол  
пропилгекседрин  
псевдоэфедрин\*\*\*\*\*  
селеджилин  
сIBUTрамин  
стрихнин**



**гуаминогептан  
фенбутразат  
фенкамфамин  
фенпрометамин  
этамиван  
этилефрин**

**эфедрин\*\*\*\*** и другие субстанции с подобной химической структурой или подобными биологическими эффектами.

\* В Программу мониторинга на 2010 год включены следующие субстанции, не являющиеся запрещенными: бупропион, кофеин, фенилэфрин, фенилпропаноламин, пипрадол, синефрин).

\*\* **Адреналин**, содержащийся в препаратах для местной анестезии или для местного применения (например, назального или офтальмологического), не считается Запрещенной субстанцией.

\*\*\* **Катин** запрещен (проба считается положительной), если его содержание в моче превышает 5 микрограммов на миллилитр.

\*\*\*\* **Эфедрин и метилэфедрин** запрещены (проба считается положительной), если содержание каждого из них в моче превышает 10 микрограмм на миллилитр.

\*\*\*\*\* **Псевдоэфедрин** является запрещенной субстанцией, когда его концентрация в моче превышает 150 микрограмм на миллилитр.

## **S7. НАРКОТИКИ**

**Запрещены следующие наркотики:**

**бупренорфин  
гидроморфин  
декстроморамид**

**диаморфин (героин)**  
**метадон**  
**морфин**  
**оксикодон**  
**оксиморфон**  
**пентазоцин**  
**петидин.**  
**фентанил и его производные.**

### **S8. КАННАБИНОИДЫ**

Запрещены натуральные или синтетические дельта-9-тетрагидроканнабинол (ТНС) и ТНС-подобные каннабиноиды, например, марихуана, гашиш, HU-210

### **S9. ГЛЮКОКОРТИКОСТЕРОИДЫ**

Использование глюкокортикостероидов запрещено орально, ректально, внутривенно или внутримышечно.

В соответствии с Международным стандартом по терапевтическому *использованию*, декларация на применение глюкокортикостероидов составляется спортсменом при интраартикулярном, периартикулярном, внутрисвязочном, эпидуральном, внутрикожном применении, а также в виде ингаляций, за исключением нижеприведенных способов.

Местные препараты, наносимые на кожу (включая ионофорез и фонофорез), десны, перианальную область, а также капли в уши, нос и глаза, не запрещены, и для их применения не требуется оформления декларации *на применение*.

## **СУБСТАНЦИИ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

### **Р1. АЛКОГОЛЬ**

Алкоголь (этанол) запрещен только на соревнованиях в нижеперечисленных видах спорта. Он определяется путем анализа выдыхаемого воздуха и/или крови. Нарушением правил и случаев применения допинга считается превышение пороговой концентрации (содержание в крови), равной 0,10 г на литр.

**Аэронавтика (FAI)**

**Стрельба из лука (FITA)**

**Автоспорт (FIA)**

**Боулинг девяти- и десятипиновый (FIQ)**

**Каратэ (WKF)**

**Современное пятиборье (UIPM)**

**Современное пятиборье (UIPM) для дисциплин, включающих стрельбу**

**Мотоспорт (FIM)**

**Водномоторный спорт (UIM)**

### **Р2. БЕТА-БЛОКАТОРЫ**

Если не указано иначе, бета-блокаторы запрещены только на *соревнованиях* в следующих видах спорта:

**Аэронавтика (FAI)**

**Автоспорт (FIA)**

**Бильярдный спорт (WCBS)**

**Бобслей (FIBT)**

**Борьба (FILA)**

**Боулинг (CMSB)**

**Боулинг девяти- и десятипиновый (FIQ)**

**Бридж (FMB)**

**Водномоторный спорт (UIM)**

**Гимнастика (FIG)**

**Гольф (IGF)**

**Керлинг (WCF)**

**Лыжный спорт/сноуборд (FIS)** (прыжки на лыжах с трамплина, фристайл, сноуборд)

**Мотоспорт (FIM)**

**Парусный спорт (ISAF)** (только в матчевых гонках)

**Современное пятиборье (UIPM)** для дисциплин, включающих стрельбу

**Стрельба из лука (FITA)** (запрещены постоянно)

**Стрельба (ISSF, IPC)** (запрещены постоянно)

**К бета-блокаторам относятся** (список не является исчерпывающим):

**алпренолол**

**атенолол**

**ацебутолол**

**бетаксолол**

**бисопролол**

**бунолол**

**карведиол**

**картеолол**

**лабеталола**

**левобунолол**

**метипранолол**

**метопролол**

**надолол**

**окспренолол**

**пиндолол**

**пропранолол**

**соталола**

**тимолол**

**целипролол**

**эсмолол**

**УСЛОВНЫЕ  
РАЗГРАНИЧЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
уровня развития силы отдельных мышц  
по разрядам, категориям и весам,  
необходимые для выполнения базовых (тестовых)  
упражнений на 1 – 2 раза  
на правую и левую руки у мужчин и женщин  
от I взрослого разряда до ЗМС**

*Примечание.* С каждым годом показатели уровня развития силы отдельных мышц изменяются, поэтому на представленные разграничения показателей уровня развития силы необходимо лишь ориентироваться в учебно-тренировочном процессе, а не брать их за основу для научных исследований.

**МУЖЧИНЫ**

Таблица Д.1

Категория	Показатели уровня развития силы двуглавой мышцы плеча от 110° до 90°, кг на одну руку														
	55 кг					60 кг					65 кг				
	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И
Разряд	45	50	55	57	45	50	55	60	62	50	55	60	65	67	
Показатели	40	45	50	55	57	60	65	70	72	60	65	70	75	80	82
Категория	70 кг					75 кг					80 кг				
Разряд	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И
Показатели	55	60	65	70	72	60	65	70	75	66	65	70	75	80	82
Категория	85 кг					90 кг					95 кг				
Разряд	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И
Показатели	70	75	80	85	87	75	80	85	90	80	85	90	95	97	
Категория	100 кг					110 кг					+110 кг				
Разряд	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И
Показатели	85	90	95	100	102	90	95	100	105	107	95	100	105	110	112

Мужчины

Таблица Д 10

Категория		55 кг						60 кг						65 кг						
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Категория	Разряд	18	20	22	25	27	20	22	25	30	32	25	30	32	22	25	30	32	35	35
Категория	Разряд	25	30	32	35	37	30	32	35	37	40	35	37	40	32	35	37	40	42	42
Категория	Разряд	35	37	40	42	45	37	40	42	45	47	40	42	45	40	42	45	47	50	50
Категория	Разряд	42	45	47	50	52	45	47	50	52	55	47	50	52	47	50	52	55	57	57

Категория		70 кг						75 кг						80 кг						
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Категория	Разряд	25	30	32	35	37	30	32	35	37	40	35	37	40	32	35	37	40	42	42
Категория	Разряд	35	37	40	42	45	37	40	42	45	47	40	42	45	40	42	45	47	50	50
Категория	Разряд	42	45	47	50	52	45	47	50	52	55	47	50	52	47	50	52	55	57	57

Категория		85 кг						90 кг						95 кг						
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Категория	Разряд	35	40	42	45	47	37	40	42	45	47	40	42	45	40	42	45	47	50	50
Категория	Разряд	42	45	47	50	52	45	47	50	52	55	47	50	52	47	50	52	55	57	57

Категория		100 кг						110 кг						+110 кг						
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Категория	Разряд	42	45	47	50	52	45	47	50	52	55	47	50	52	47	50	52	55	57	57
Категория	Разряд	50	55	57	60	63	50	55	60	65	70	55	60	65	60	65	70	75	80	80

Мужчины

Таблица Д 11

Категория Разряд		Показатели уровня развития силы мышц предплечья (в сушированном положении предплечья), кг, на одну руку																					
		55 кг			60 кг			65 кг			80 кг												
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС						
Показатели		40	45	50	55	57	55	60	62	50	55	60	65	50	55	60	65	67					
Категория Разряд		70 кг			75 кг			80 кг			90 кг			95 кг			110 кг						
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС		
Показатели		1	60	65	70	72	60	65	70	75	66	60	65	70	75	80	85	82	75	80	85	82	
Категория Разряд		85 кг			90 кг			95 кг			100 кг			110 кг			110 кг						
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС		
Показатели		70	75	80	85	87	75	80	85	90	92	80	85	90	95	90	95	97	85	90	95	97	
Показатели		85	90	95	100	102	90	95	100	105	107	95	100	105	100	105	110	112	85	90	95	100	105



Мужчины

Таблица Д 12

Категория		Показатели уровня развития силы мышц пальцев рук, кг (для мужчин)															
		55 кг				60 кг				65 кг							
Разряд	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	
Показатели	100	110	110	115	105	110	120	125	115	120	125	130	125	125	130	135	
Категория		70 кг				75 кг				80 кг							
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд	1	155	160	170	165	170	180	185	175	180	185	190	185	185	190	195	
Показатели	155	160	170	175	165	170	180	185	175	180	185	190	185	185	190	195	
Категория		85 кг				90 кг				95 кг							
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд	1	120	130	140	135	140	150	155	140	145	150	160	145	150	160	165	
Показатели	120	130	140	145	135	140	150	155	140	145	150	160	145	150	160	165	
Категория		100 кг				110 кг				+110 кг							
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд	1	185	190	200	200	210	220	225	210	215	220	225	210	215	220	225	230
Показатели	185	190	200	205	200	210	220	225	210	215	220	225	210	215	220	225	230

Мужчины

Таблица Д.13

Категория Разряд		Показатели уровня развития силы сухожильий локтевого сустава (в сторону), кг на одну руку																																				
		55 кг			60 кг			65 кг			70 кг			75 кг			80 кг			85 кг			90 кг			95 кг			100 кг			110 кг			+110 кг			
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	
Показатели		40	45	50	55	57	55	60	62	45	50	55	60	62	50	55	60	65	60	65	67	50	55	60	65	67	50	55	60	65	67	50	55	60	65	67		
Категория																																						
Разряд		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Показатели		55	60	65	70	72	70	75	77	60	65	70	75	77	65	70	75	80	75	80	82	65	70	75	80	82	65	70	75	80	82	65	70	75	80	82	65	70
Категория																																						
Разряд		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Показатели		70	75	80	85	87	85	90	92	75	80	85	90	92	80	85	90	95	90	95	97	80	85	90	95	97	80	85	90	95	97	80	85	90	95	97	80	85
Категория																																						
Разряд		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Показатели		85	90	95	100	102	100	105	107	90	95	100	105	107	95	100	105	110	105	110	112	95	100	105	110	112	95	100	105	110	112	95	100	105	110	112	95	100



Мужчины

Таблица Д.15

Категория Разряд	Показатели уровня развития силы прямой мышцы живота, кг												
	55 кг				60 кг				65 кг				
	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	
Показатели	18	20	22	25	27	20	22	25	30	32	25	30	35
Категория Разряд	70 кг				75 кг				80 кг				
	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	
Показатели	25	30	32	35	37	30	32	35	37	40	32	35	42
Категория Разряд	85 кг				90 кг				95 кг				
	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	
Показатели	25	30	32	35	37	30	32	35	37	40	32	35	42
Категория Разряд	100 кг				110 кг				+110 кг				
	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	
Показатели	35	37	40	42	45	37	40	42	45	47	40	42	50

Женщины

Таблица Д 16

Показатели уровня развития силы двуглавой мышцы плеча от 110° до 90°, кг на одну руку															
Категория	50 кг					55кг					60 кг				
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	20	25	27	30	35	25	27	30	35	37	27	30	35	37	40
Категория	65 кг					70 кг					80 кг				
Разряд	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	30	35	37	40	42	35	37	40	42	45	37	40	42	45	47
Категория	80+кг														
Разряд						1	КМС	МС	МСМК	ЗМС					
Показатели						40	42	45	47	50					

Женщины

Таблица Д.17

Показатели уровня развития силы двуглавой мышцы плеча от 90° до 45°, кг на одну руку															
Категория	50 кг				55 кг				60 кг						
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	25	30	55	40	45	30	55	40	45	50	55	40	45	50	55
Категория	65 кг				70 кг				80 кг						
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	40	45	50	52	55	45	50	52	55	60	50	52	55	60	65
Категория	80+кг														
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели						52	55	60	65	70					

Женщины

Таблица Д.18

Показатели уровня развития силы плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья от 110° до 90°, кг, на одну руку															
Категория	50 кг					55кг					60 кг				
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд	20	25	27	30	35	25	27	30	35	37	27	30	35	37	40
Показатели															
Категория	65 кг					70 кг					80 кг				
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд	30	35	37	40	42	35	37	40	42	45	37	40	42	45	47
Показатели															
Категория	80+кг					80+кг					80+кг				
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд	40	42	45	47	50	40	42	45	47	50	40	42	45	47	50
Показатели															

Женщины

Таблица Д 19

Показатели уровня развития силы плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья от 90° до 45°, кг, на одну руку															
Категория	50 кг				55кг				60 кг						
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	25	30	55	40	45	30	55	40	45	50	55	40	45	50	55
Категория	65 кг				70 кг				80 кг						
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	40	45	50	52	55	45	50	52	55	60	50	52	55	60	65
Категория	80+кг				80+кг										
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС					
Разряд															
Показатели						52	55	60	65	70					





Женщины

Таблица Д.20

Показатели уровня развития силы широчайшей мышцы спины (вис на двух руках на перекладине), сек <i>90° между предплечьями и плечами</i>															
Категория	50 кг					55 кг					60 кг				
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	30	60	120	180	360	30	60	120	180	360	30	60	120	180	360
Категория	65 кг					70 кг					80 кг				
Разряд	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	30	60	120	180	360	30	60	120	180	360	30	60	120	180	360
Категория	80+ кг														
Разряд						I	КМС	МС	МСМК	ЗМС					
Показатели						30	60	120	180	360					

Женщины

Таблица Д.21

Показатели уровня развития силы грудных мышц (разведение и сведение согнутых рук, лежа), кг <i>одежда рухляки</i>															
Категория	50 кг					55кг					60 кг				
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	15	17	20	22	25	17	20	22	25	30	20	22	25	30	35
Категория	65 кг					70 кг					80 кг				
Разряд	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	20	25	30	35	37	25	30	35	37	40	30	35	37	40	42
Категория						80+кг									
Разряд						I	КМС	МС	МСМК	ЗМС					
Показатели						35	37	40	42	45					

Женщины

Таблица Д 22

Показатели уровня развития силы грудных мышц (жим лежа, кг)															
Категория	50 кг					55кг					60 кг				
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	60	65	70	75	80	60	65	70	75	80	65	70	75	80	85
Категория	65 кг					70 кг					80 кг				
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	70	75	80	85	90	75	80	85	95	100	80	85	95	100	110
Категория	80+кг					80+кг					80+кг				
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	85	95	100	110	120	85	95	100	110	120	85	95	100	110	120

Женщины

Таблица Д.23

Показатели уровня развития силы трехглавой мышцы плеча (французский жим), кг <i>форма рукояки</i>																				
Категория	50 кг					55 кг					60 кг									
	Разряд	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС			
Показатели	15	20	25	27	30	20	25	27	30	35	25	27	30	35	30	35	40			
Категория	65 кг					70 кг					80 кг									
Разряд	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	27	30	35	40	45	30	35	40	45	47	30	35	40	45	47	35	40	45	47	50
Категория	80+кг					80+кг					80+кг									
Разряд	1					1					1									
Показатели	40					45					47									
	40					45					50									
	47					50					55									

Женщины

Таблица Д.24

Показатели уровня развития силы трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре), раз двумя руками															
Категория	50 кг					55 кг					60 кг				
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	15	20	25	40	45	20	25	40	45	50	20	25	40	45	50
Категория	65 кг					70 кг					80 кг				
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	20	25	40	45	50	25	40	45	50	55	25	40	45	50	55
Категория	80+кг														
	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	25	40	45	50	55	25	40	45	50	55	25	40	45	50	55

Мужчины

Таблица Д.3

Показатели уровня развития силы плечевой мышцы и круглого пронатора предплечья от 110° до 90°, кг на одну руку															
Категория	55 кг				60 кг				65 кг						
	Разряд	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	40	45	50	55	57	45	50	55	60	62	50	55	60	65	67
Категория	70 кг													80 кг	
Разряд	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	55	60	65	70	72	60	65	70	75	66	65	70	75	80	82
Категория	85 кг													95 кг	
Разряд	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	70	75	80	85	87	75	80	85	90	92	80	85	90	95	97
Категория	100 кг													+110 кг	
Разряд	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	85	90	95	100	102	90	95	100	105	107	95	100	105	110	112

Женщины

Таблица Д 30

Показатели уровня развития силы прямой мышцы живота, кг															
Категория	50 кг					55 кг					60 кг				
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	5	5	10	12	15	5	5	10	12	15	5	5	10	12	15
Категория	65 кг					70 кг					80 кг				
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	5	5	10	12	15	5	5	10	12	15	10	12	12	15	20
Категория	80+кг														
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	10	12	12	15	20										



Мужчины

Таблица Д.4

Показатели уровня развития силы плечевой мышцы и круглого пронатора предплечья от 90° до 45°, кг на одну руку															
Категория	55 кг				60 кг				65 кг						
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	40	45	50	55	57	45	50	55	60	62	50	55	60	65	67
Категория	70 кг				75 кг				80 кг						
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	55	60	65	70	72	60	65	70	75	66	65	70	75	80	82
Категория	85 кг				90 кг				95 кг						
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	70	75	80	85	87	75	80	85	90	92	80	85	90	95	97
Категория	100 кг				110 кг				+110 кг						
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	85	90	95	100	102	90	95	100	105	107	95	100	105	110	112



Мужчины

Таблица Д 6

Категория		Показатели уровня развития силы грудных мышц (разведение и сведение согнутых рук, лежа), кг, <i>объем рукояти</i>											
		55 кг				60 кг				65 кг			
Разряд	Показатели	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС
		40	45	50	55	57	55	60	62	50	55	60	67
Категория		70 кг				75 кг				80 кг			
Разряд	Показатели	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС
		55	60	65	70	72	70	75	66	65	70	75	82
Категория		85 кг				90 кг				95 кг			
Разряд	Показатели	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС
		70	75	80	85	87	85	90	92	80	85	90	97
Категория		100 кг				110 кг				110 кг			
Разряд	Показатели	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС
		85	90	95	100	102	100	105	107	95	100	105	112

Мужчины

Таблица Д 7

Категория		Показатели уровня развития силы грудных мышц (жим лежа), кг, держа руками																		
		55 кг			60 кг			65 кг			80 кг									
Разряд	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС					
Показатели	100	105	110	110	115	105	110	115	120	125	115	120	125	130	135					
Категория		70 кг			75 кг			80 кг			85 кг			90 кг			95 кг			
		Разряд	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС
Показатели	120	130	135	140	145	135	140	145	150	155	140	145	150	160	165					
Категория		85 кг			90 кг			95 кг			100 кг			110 кг			110 кг			
		Разряд	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС
Показатели	155	160	165	170	175	165	170	175	180	185	175	180	185	190	195					
Категория		100 кг			110 кг			110 кг			110 кг			110 кг			110 кг			
		Разряд	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС	I	КМС	МС
Показатели	185	190	195	200	205	200	210	215	220	225	210	215	220	225	230					

Мужчины

Таблица Д.8

Категория Разряд	Показатели уровня развития силы трехглавой мышцы плеча (Французский жим), кг, для <i>руками</i>															
	55 кг					60 кг					65 кг					
	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	40	45	50	55	57	55	60	62	55	55	60	62	50	55	60	67
Категория Разряд	70 кг					75 кг					80 кг					
	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС
	Показатели	55	60	65	70	72	70	75	66	65	70	75	65	70	75	80
Категория Разряд	85 кг					90 кг					95 кг					
	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС
	Показатели	70	75	80	85	87	85	90	92	80	85	90	85	90	95	97
Категория Разряд	100 кг					110 кг					+110 кг					
	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС	КМС	МС	МСМК	ЗМС
	Показатели	85	90	95	100	102	100	105	107	95	100	105	100	105	110	112

Мужчины

Таблица Д.9

Категория Разряд		55 кг						60 кг						65 кг						
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели		40	45	50	55	57	55	55	60	62	50	55	60	62	50	55	60	65	65	67
Категория Разряд		70 кг						75 кг						80 кг						
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели		55	60	65	70	72	70	70	75	66	60	65	70	75	65	70	75	80	80	82
Категория Разряд		85 кг						90 кг						95 кг						
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели		70	75	80	85	87	85	85	90	92	75	80	85	90	80	85	90	95	95	97
Категория Разряд		100 кг						110 кг						+110 кг						
		КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели		85	90	95	100	102	100	100	105	107	90	95	100	105	95	100	105	110	110	112

Женщины

Таблица Д.25

Показатели уровня развития силы мышц предплечья (в полупронираванном положении предплечья, кг) <i>одной рукой</i>															
Категория	50 кг					55 кг					60 кг				
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд	7	10	12	15	17	10	12	15	17	19	12	15	17	19	20
Показатели															
Категория	65 кг					70 кг					80 кг				
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд	15	17	19	20	23	17	19	20	23	25	19	20	23	25	27
Показатели															
Категория	80+кг														
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд	20	23	25	27	30										
Показатели															

Женщины

Таблица Д 26

Показатели уровня развития силы мышц предплечья (в сушированном положении предплечья, кг)															
Категория	50 кг					55 кг					60 кг				
	И	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И	КМС	МС	МСМК	ЗМС	И	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	15	20	25	40	45	20	25	40	45	50	20	25	40	45	50
Категория	65 кг					70 кг					80 кг				
Разряд															
Показатели	30	35	40	45	50	35	40	45	50	55	40	45	50	55	57
Категория	80+ кг					80+ кг					80+ кг				
Разряд															
Показатели	45	50	55	57	60	45	50	55	57	60					



Женщины

Таблица Д.27

Показатели уровня развития силы мышц пальцев рук, кг															
Категория	50 кг					55 кг					60 кг				
	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд															
Показатели	35	40	45	50	55	40	45	50	55	60	45	50	55	60	65
Категория	65 кг					70 кг					80 кг				
Разряд	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	50	55	60	65	70	55	60	65	70	75	60	65	70	75	80
Категория															
Разряд						Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС					
Показатели						65	70	75	80	85					

Женщины

Таблица Д.28

Показатели уровня развития силы сухожилья локтевого сустава (в сторону), кг <i>одной рукой</i>															
Категория	50 кг					55 кг					60 кг				
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд	15	17	20	22	25	17	20	22	25	30	20	22	25	30	35
Показатели															
Категория	65 кг					70 кг					80 кг				
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд	22	25	30	35	40	25	30	35	40	45	30	35	40	45	47
Показатели															
Категория	80+кг					80+кг					80+кг				
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Разряд	35	40	45	47	50	35	40	45	47	50	35	40	45	47	50
Показатели															

Женщины

Таблица Д.29

Показатели уровня развития силы сухожильной локтевого сустава (с поворотом туловища на 45°), кг <i>одной рукой</i>															
Категория	50 кг					55 кг					60 кг				
	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	15	17	20	22	25	17	20	22	25	30	20	22	25	30	35
Категория	65 кг					70 кг					80 кг				
Ряд	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	22	25	30	35	40	25	30	35	40	45	30	35	40	45	47
Категория	80+ кг														
Ряд	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС	Г	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Показатели	35	40	45	47	50										

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВО ВРЕМЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ  
(без учета весовой категории)**

*Примечание.* Представленное количество контрольных вопросов, практических заданий и заданий к самостоятельной работе соответствует каждой теме учебного пособия.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой составной частью подготовки магистрантов в армспорте. Она заключается в усвоении магистрантами комплекса специальных знаний фундаментального и прикладного характера как теории армспорта, так и методики преподавания, в использовании специфических средств и методов с целью направленного влияния на функции организма, на развитие двигательных, психических и личностных качеств. Крепкие знания теории армспорта предоставляют возможность формировать мировоззрение магистрантов и их профессиональное мышление через содержание пособия, которое обусловлено специфическими особенностями армспорта как учебно-научного и практического раздела дисциплины. Базовый уровень теоретических и методических знаний магистрантов формируется логично завершенной системой лекционных и практических занятий. Нужно заметить, что усвоение необходимого объема знаний по теории и методике армспорта является особенно значимым на начальном этапе профессиональной подготовки магистрантов. Благодаря этому складывается крепкий теоретический и методический фундамент, который является определяющим в последующей учебной и педагогической деятельности.

**Методика определения суммы рейтинговых баллов  
за теоретическую подготовку**

1. Теоретический материал структурирован 7 темами, каждая из которых является завершенной структурной единицей модульной программы.

2. Формы контроля теоретических знаний по армспорту для магистрантов определены отдельно для каждой темы с учетом объема программного материала.

3. Обязательными для контроля (получения баллов) являются такие темы:

*ТЕМА 4 „Психологическая подготовка: тренировка психических умений и навыков”;*

*ТЕМА 5 „Тактическая подготовка: индивидуальная и командная тактика”;*

*ТЕМА 6 „Принципы тренировки: дидактические и специфические”;*

*ТЕМА 7 „Средства восстановления”;*

*ТЕМА 8 „Техника безопасности на занятиях”;*

*ТЕМА 9 „Предотвращение травматизма на занятиях”;*

*ТЕМА 10 „Правила соревнований: организация и проведение”.*

Магистранты имеют возможность исправить полученную низкую оценку на более высокую на протяжении всего учебного процесса.

Сумма рейтинговых баллов за теоретическую подготовку определяется путем суммирования оценок за устные ответы, выполнение практических заданий и заданий для самостоятельной работы магистрантов по каждой отдельной теме. Максимальная сумма за теоретическую подготовку составляет 30 баллов. Баллы поданы в табл. Ж 1.

Таблица Ж 1

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

<b>Темы теоретической подготовки</b>	<b>Контроль</b>	<b>Всего баллов за отдельную тему</b>
Психологическая подготовка: тренировка психических умений и навыков	Контрольные вопросы – 12 вопросов	<b>3 балла</b>
	Практические задания – 5 заданий	
	Самостоятельная работа – 4 задания	

*Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1 «Армспорт»*

Тактическая подготовка: индивидуальная и командная тактика	Контрольные вопросы – 8 вопросов	<b>3 балла</b>
	Практические задания – 5 заданий	
	Самостоятельная работа – 2 задания	
Принципы тренировки: дидактические и специфические	Контрольные вопросы – 15 вопросов	<b>4 балла</b>
	Практические задания – 0 заданий	
	Самостоятельная работа – 0 заданий	
Техника безопасности на занятиях	Контрольные вопросы – 19 вопросов	<b>4 балла</b>
	Практические задания – 0 заданий	
	Самостоятельная работа – 3 задания	
Средства восстановления	Контрольные вопросы – 10 вопросов	<b>3 балла</b>
	Практические задания – 0 заданий	
	Самостоятельная работа – 2 задания	
Предотвращение травматизма на занятиях	Контрольные вопросы – 12 вопросов	<b>3 балла</b>
	Практические задания – 4 задания	
	Самостоятельная работа – 3 задания	
Правила соревнований: организация и проведение	Контрольные вопросы – 12 вопросов	<b>10 баллов</b>
	Практические задания – 3 задания	
	Самостоятельная работа – 12 заданий	
<b>Всего:</b>		<b>30 баллов</b>

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методическую подготовку мы рассматриваем как структурную составляющую подготовки в армспорте, которая является основой для магистрантов в реализации своих личностных качеств.

В связи с пропагандой здорового образа жизни, привлечения к занятиям спортом, в частности армспортом, магистранты (будущие преподаватели физического воспитания) должны овладеть соответствующей методикой преподавания армспорта, а именно:

- уметь совмещать демонстрацию и объяснение специальных физических упражнений и технических приемов борьбы;
- знать основы техники приемов борьбы и критерии их оценивания соответственно;
- хорошо владеть голосом во время подачи команд и распоряжений в учебном процессе;
- целесообразно избирать место для демонстрации и проведения специальных физических упражнений и технических приемов борьбы;
- владеть терминологией армспорта при объяснении и конспектировании специальных физических упражнений и технических приемов борьбы;
- владеть приемами страховки и оказывать физическую помощь при выполнении специальных физических упражнений;
- владеть методикой исправления и уметь замечать ошибки во время выполнения специальных физических упражнений и технических приемов борьбы;
- владеть методикой обучения специальных физических упражнений, технических приемов борьбы и судейства во время поединка и т.д.

### **Методика определения суммы рейтинговых баллов за методическую подготовку**

1. Методический материал структурирован 3 темами, каждая из которых является завершенной структурной единицей модульной программы.

2. Формы контроля методических знаний по армспорту для магистрантов определены отдельно для каждой темы с учетом объема программного материала.

3. Обязательными для контроля (получения баллов) являются такие темы:

ТЕМА 1 „Основы техники: составные части технических приемов”

ТЕМА 2 „Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивания атакующих и защитных приемов борьбы”

ТЕМА 10 „Правила соревнований: организация и проведение”

Магистранты имеют возможность исправить полученную низкую оценку на более высокую на протяжении всего учебного процесса.

Сумма рейтинговых баллов за методическую подготовку определяется путем суммирования оценок за устные ответы, выполнение практических заданий и заданий для самостоятельной работы магистрантов в каждой отдельной теме. Максимальная сумма за методическую подготовку составляет 50 баллов. Баллы поданы в табл. Ж 2.

*Таблица Ж 2*

### **МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>Темы методической подготовки</b>	<b>Контроль</b>	<b>Всего баллов за отдельную тему</b>
Основы техники: составные части технических приемов	Контрольные вопросы – 11 вопросов	<b>20 баллов</b>
	Практические задания – 10 заданий	
	Самостоятельная работа – 10 заданий	
Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивания атакующих и защитных приемов борьбы	Контрольные вопросы – 10 вопросов	<b>20 баллов</b>
	Практические задания – 6 заданий	
	Самостоятельная работа – 0 заданий	



Правила соревнований: организация и проведение	Контрольные вопросы – 12 вопросов	<b>10 баллов</b>
	Практические задания – 3 задания	
	Самостоятельная работа – 0 заданий	
<b>Всего:</b>		<b>50 баллов</b>

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка в армспорте является одной из базовых подготовок в системе обучения в армспорте. Техническое мастерство определяется умением владеть сложными по координации техническими приемами борьбы. Техническая подготовка магистрантов в армспорте является сложным и непрерывным процессом. Основы технической подготовки должны формироваться на ранних этапах учебно-тренировочной работы в течение всего обучения, а не лишь на отдельном курсе. Основным содержанием формирования специальных двигательных умений и навыков магистрантов является усвоение составных частей технических приемов и овладение сочетаниями этих составных частей. Обучение составным частям технических приемов является процессом, который нуждается в методически правильной организации действий преподавателя и магистрантов. На овладение методикой обучения составным частям технических приемов и их усвоение тратится большая часть учебного времени практических занятий по армспорту. Это обусловлено тем, что составные части технических приемов являются основой для разучивания технических приемов вообще.

Основными требованиями относительно изучения составных частей технических приемов и овладения сочетанием этих составных частей является усвоение магистрантами рациональных методов обучения технических приемов, а также способов их выполнения, опираясь на дидактические принципы обучения и физиологические закономерности становления двигательных навыков.

### **Методика определения суммы рейтинговых баллов за техническую подготовку**

1. Материал по технической подготовке структурирован 2 темами, каждая из которых является завершенной структурной единицей модульной программы.

2. Формы контроля технической подготовки по армспорту для магистрантов определены отдельно для каждой темы с учетом объема программного материала.

3. Обязательными для контроля (получения баллов) являются такие темы:

*ТЕМА 1 „Основы техники: составные части технических приемов”*

*ТЕМА 2 „Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивания атакующих и защитных приемов борьбы ”*

Магистранты имеют возможность исправить полученную низкую оценку на более высокую на протяжении всего учебного процесса. Сумма рейтинговых баллов за техническую подготовку определяется путем суммирования оценок за устные ответы, выполнение практических заданий и заданий для самостоятельной работы магистрантов по каждой отдельной теме. Максимальная сумма за методическую подготовку составляет 40 баллов. Баллы поданы в табл. Ж 3.

*Таблица Ж 3*

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>Темы технической подготовки</b>	<b>Контроль</b>	<b>Всего баллов за отдельную тему</b>
Основы техники: составные части технических приемов	Контрольные вопросы – 11 вопросов	<b>20 баллов</b>
	Практические задания – 10 заданий	
	Самостоятельная работа – 10 заданий	

Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивания атакующих и защитных приемов борьбы	Контрольные вопросы – 10 вопросов	<b>20 баллов</b>
	Практические задания – 6 заданий	
<b>Всего:</b>		<b>40 баллов</b>

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В армспорте достижение высокого уровня физической подготовленности возможно при условии постепенного, систематического выполнения как двигательных действий, так и базовых физических (тестовых) упражнений, направленных на развитие определенных двигательных качеств.

Решение задач физической подготовки на занятиях по армспорту осуществляется через:

- повторение специальных физических упражнений в разных режимах (изометрический, плиометрический, миометрический);
- последовательное повышение физических нагрузок в разных формах (прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная);
- использование методов развития силы (метод повторных, максимальных, динамических, изометрических усилий и комбинированный метод);
- развитие всех физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости);
- повторение специальных физических упражнений с последовательным повышением их объема и интенсивности с определенными интервалами отдыха;
- использование разнообразных методов развития двигательных качеств (интервальный, переменный, непрерывный и т.д.) в соответствии с заданиями занятия.

#### Методика определения суммы рейтинговых баллов за физическую подготовку

1. В материал по физической подготовке входит 1 тема, которая является завершенной единицей модульной программы и содержит контрольные вопросы, практические задания и самостоятельную работу.

2. Формы контроля физической подготовки по армспорту для магистрантов определены для 1 темы с учетом объема программного материала.

3. Текущий контроль физической подготовки предусматривает обработку магистрантами полного объема программного материала и получения, как минимум, 15 положительных оценок по данной теме (ТЕМА 3) в течение учебного периода (по трехбалльной шкале).

4. Обязательной для контроля (получения баллов) является ТЕМА 3 „Физическая подготовка: развитие физических качеств по базовым (тестовым) упражнениям”.

Максимальная сумма за физическую подготовку составляет 80 баллов.

Магистранты имеют возможность исправить полученную низкую оценку на более высокую на протяжении всего учебного процесса. Баллы поданы в табл. Ж 4.

*Таблица Ж 4*

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>Темы физической подготовки</b>	<b>Контроль</b>	<b>Всего баллов за отдельную тему</b>
Физическая подготовка	Контрольные вопросы – 16 вопросов	<b>80 баллов</b>
	Практические задания – 22 задания + определение силы по тестовым упражнениям; + определение выносливости по тестовым упражнениям	
	Самостоятельная работа – 5 заданий	
<b>Всего:</b>		<b>80 баллов</b>

**Определение проявления силы по тестовым упражнениям  
(без учета весовой категории)**

**МУЖЧИНЫ**

**1. Упражнение для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья.** Опускание и поднимание гантели от  $110^\circ$  до  $90^\circ$ .

30 кг – 1 раз – 3 балла.

25 кг – 3 раза – 2 балла.

20 кг – 5 раз – 1 балл.

**2. Упражнение для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья.** Опускание и поднимание гантели от  $90^\circ$  до  $45^\circ$ .

35 кг – 1 раз – 3 балла.

30 кг – 3 раза – 2 балла.

25 кг – 5 раз – 1 балл.

**3. Упражнение для трехглавой мышцы плеча.** Сгибание и разгибание рук от пола в упоре лежа.

40 раз – 2 балла.

30 раз – 1 балл.

**4. Упражнение для трехглавой мышцы плеча.** Французский жим.

35 кг – 1 раз – 3 балла.

30 кг – 3 раза – 2 балла.

25 кг – 5 раз – 1 балл.

**5. Упражнение для грудных мышц.** Жим лежа.

85 кг – 1 раз – 2 балла.

70 кг – 3 раза – 1 балл.

**6. Упражнение для грудных мышц.** Разведение и сведение рук лежа.

30 кг – 1 раз – 2 балла.

20 кг – 3 раза – 1 балл.

**7. Упражнение для широчайшей мышцы спины.** Подтягивание на одной руке.

3 раза – 3 балла.

2 раза – 2 балла.

1 раз – 1 балл.

**8. Упражнение для мышц предплечья.** Опускание и поднимание гантели в полупронированном положении предплечья.

15 кг – 1 раз – 3 балла.

12,5 кг – 3 раза – 2 балла.

10 кг – 5 раз – 1 балл.

**9. Упражнение для мышц предплечья.** Опускание и поднимание гантели в супинированном положении предплечья.

30 кг – 1 раз – 3 балла.

25 кг – 3 раза – 2 балла.

20 кг – 5 раз – 1 балл.

**10. Упражнение для мышц локтевого сустава в сторону.**

Правая и левая руки –

35 кг – 1 раз – 2 балла.

30 кг – 3 раза – 1 балл.

**11. Упражнение для мышц локтевого сустава с поворотом туловища на 45°.**

Правая и левая руки –

35 кг – 1 раз – 2 балла.

30 кг – 3 раза – 1 балл.

**12. Упражнение для мышц пальцев рук.** Опускание и поднимание штанги, руки позади.

85 кг – 1 раз – 3 балла.

70 кг – 2 раза – 2 балла.

60 кг – 3 раза – 1 балл.

**13. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья.** Опускание и поднимание веса на ремне от 110° до 90°.

30 кг – 1 раз – 3 балла.

25 кг – 3 раза – 2 балла.

20 кг – 5 раз – 1 балл.

**14. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья.** Опускание и поднимание гантели от 90° до 45°.

35 кг – 1 раз – 3 балла.

30 кг – 3 раза – 2 балла.

25 кг – 5 раз – 1 балл.

**15. Упражнение для прямой мышцы живота.**

50 раз – 3 балла.

45 раз – 2 балла.

40 раз – 1 балл.

## **ЖЕНЩИНЫ**

**1. Упражнение для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья.** Опускание и поднятие гантели от  $110^\circ$  до  $90^\circ$ .

15 кг – 1 раз – 3 балла.

12,5 кг – 3 раза – 2 балла.

10 кг – 5 раз – 1 балл.

**2. Упражнение для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья.** Опускание и поднятие гантели от  $90^\circ$  до  $45^\circ$ .

17,5 кг – 1 раз – 3 балла.

15 кг – 3 раза – 2 балла.

12,5 кг – 5 раз – 1 балл.

**3. Упражнение для трехглавой мышцы плеча.** Сгибание и разгибание рук от пола в упоре лежа.

20 раз – 2 балла.

15 раз – 1 балл.

**4. Упражнение для трехглавой мышцы плеча.** Французский жим.

17,5 кг – 1 раз – 3 балла.

15 кг – 3 раза – 2 балла.

12,5 кг – 5 раз – 1 балл.

**5. Упражнение для грудных мышц.** Жим лежа.

30 кг – 1 раз – 2 балла.

25 кг – 3 раза – 1 балл.

**6. Упражнение для грудных мышц.** Разведение и сведение рук лежа.

13 кг – 1 раз – 2 балла.

10 кг – 3 раза – 1 балл.

**7. Упражнение для широчайшей мышцы спины.** Вис на перекладине на согнутых руках.

60 сек – 3 балла.

40 сек – 2 балла.

20 сек – 1 балл.

**8. Упражнение для мышц предплечья.** Опускание и поднятие гантели в полупронируемом положении предплечья.

5 кг – 25 раз – 3 балла.

5 кг – 20 раз – 2 балла.

5 кг – 15 раз – 1 балл.

**9. Упражнение для мышц предплечья.** Опускание и поднятие гантели в супинированном положении предплечья.

10 кг – 25 раз – 3 балла.

10 кг – 20 раз – 2 балла.

10 кг – 15 раз – 1 балл.

**10. Упражнение для мышц локтевого сустава в сторону.**

Правая и левая руки –

15 кг – 1 раз – 2 балла.

10 кг – 5 раз – 1 балл.

**11. Упражнение для мышц локтевого сустава с поворотом туловища на 45°.**

Правая и левая руки –

15 кг – 1 раз – 2 балла.

10 кг – 5 раз – 1 балл.

**12. Упражнение для мышц пальцев рук.** Опускание и поднятие штанги, руки позади.

60 кг – 1 раз – 3 балла.

45 кг – 2 раза – 2 балла.

35 кг – 3 раза – 1 балл.

**13. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья.** Опускание и поднятие веса на ремне от 110° до 90°.

15 кг – 1 раз – 3 балла.

10 кг – 3 раза – 2 балла.

8 кг – 5 раз – 1 балл.

**14. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья.** Опускание и поднятие гантели от 90° до 45°.

15 кг – 1 раз – 3 балла.



10 кг – 3 раза – 2 балла.

8 кг – 5 раз – 1 балл.

**15. Упражнение для прямой мышцы живота.**

50 раз – 3 балла.

45 раз – 2 балла.

40 раз – 1 балл.

### **Определение проявления выносливости по тестовым упражнениям**

#### **МУЖЧИНЫ**

**1. Упражнение для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья.** Опускание и поднятие гантели от  $110^\circ$  до  $90^\circ$ .

15 кг – 30 раз – 3 балла.

10 кг – 40 раз – 2 балла.

8 кг – 50 раз – 1 балл.

**2. Упражнение для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья.** Опускание и поднятие гантели от  $90^\circ$  до  $45^\circ$ .

15 кг – 30 раз – 3 балла.

10 кг – 40 раз – 2 балла.

8 кг – 50 раз – 1 балл.

**3. Упражнение для трехглавой мышцы плеча.** Сгибание и разгибание рук от пола в упоре лежа.

70 раз – 2 балла.

50 раз – 1 балл.

**4. Упражнение для трехглавой мышцы плеча.** Французский жим.

15 кг – 30 раз – 3 балла.

10 кг – 40 раз – 2 балла.

8 кг – 50 раз – 1 балл.

**5. Упражнение для грудных мышц.** Жим лежа.

85 кг – 1 раз – 2 балла.

70 кг – 3 раза – 1 балл.

**6. Упражнение для грудных мышц.** Разведение и сведение рук лежа.

10 кг – 20 раз – 2 балла.

8 кг – 30 раз – 1 балл.

**7. Упражнение для широчайшей мышцы спины.** Вис на одной руке.

10 сек. – 3 балла.

7 сек. – 2 балла.

5 сек. – 1 балл.

**8. Упражнение для мышц предплечья.** Опускание и поднятие гантели в полупронированном положении предплечья.

7 кг – 20 раз – 3 балла.

5 кг – 30 раз – 2 балла.

4 кг – 40 раз – 1 балл.

**9. Упражнение для мышц предплечья.** Опускание и поднятие гантели в супинированном положении предплечья.

15 кг – 20 раз – 3 балла.

10 кг – 30 раз – 2 балла.

8 кг – 40 раз – 1 балл.

**10. Упражнение для мышц локтевого сустава в сторону.**

правая и левая руки –

15 кг – 30 раз – 2 балла.

10 кг – 40 раз – 1 балл.

**11. Упражнение для мышц локтевого сустава с поворотом туловища на 45°.**

правая и левая руки –

15 кг – 30 раз – 2 балла.

10 кг – 40 раз – 1 балл.

**12. Упражнение для мышц пальцев рук.** Опускание и поднятие штанги, руки позади.

30 кг – 30 раз – 3 балла.

25 кг – 40 раз – 2 балла.

20 кг – 50 раз – 1 балл.

**13. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья.** Опускание и поднятие веса на ремне от 110° до 90°.

15 кг – 30 раз – 3 балла.

12 кг – 40 раза – 2 балла.

10 кг – 50 раз – 1 балл.

**14. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья.** Опускание и поднимание гантели от 90° до 45°.

15 кг – 30 раз – 3 балла.

12 кг – 40 раза – 2 балла.

10 кг – 50 раз – 1 балл.

**15. Упражнение для прямой мышцы живота.**

70 раз – 3 балла.

65 раз – 2 балла.

60 раз – 1 балл.

## ЖЕНЩИНЫ

**1. Упражнение для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья.** Опускание и поднимание гантели от 110° до 90°.

10 кг – 20 раз – 3 балла.

7 кг – 30 раз – 2 балла.

5 кг – 50 раз – 1 балл.

**2. Упражнение для двуглавой мышцы плеча в супинированном положении предплечья.** Опускание и поднимание гантели от 90° до 45°.

10 кг – 20 раз – 3 балла.

7 кг – 30 раз – 2 балла.

5 кг – 50 раз – 1 балл.

**3. Упражнение для трехглавой мышцы плеча.** Сгибание и разгибание рук от пола в упоре лежа.

30 раз – 2 балла.

25 раз – 1 балл.

**4. Упражнение для трехглавой мышцы плеча.** Французский жим.

12 кг – 20 раз – 3 балла.

10 кг – 30 раз – 2 балла.

7 кг – 40 раз – 1 балл.

**5. Упражнение для грудных мышц.** Жим лежа.

20 кг – 20 раз – 2 балла.

15 кг – 30 раз – 1 балл.

**6. Упражнение для грудных мышц.** Разведение и сведение рук лежа.

7 кг – 20 раз – 2 балла.

5 кг – 30 раз – 1 балл.

**7. Упражнение для широчайшей мышцы спины.** Вис на двух руках.

70 сек. – 3 балла.

60 сек. – 2 балла.

50 сек. – 1 балл.

**8. Упражнение для мышц предплечья.** Опускание и поднятие гантели в полупронированном положении предплечья.

5 кг – 25 раз – 3 балла.

3 кг – 30 раз – 2 балла.

2 кг – 40 раз – 1 балл.

**9. Упражнение для мышц предплечья.** Опускание и поднятие гантели в супинированном положении предплечья.

5 кг – 25 раз – 3 балла.

3 кг – 30 раз – 2 балла.

2 кг – 40 раз – 1 балл.

**10. Упражнение для мышц локтевого сустава в сторону.**

Правая и левая руки –

8 кг – 20 раз – 2 балла.

5 кг – 30 раз – 1 балл.

**11. Упражнение для мышц локтевого сустава с поворотом туловища на 45°.**

Правая и левая руки –

8 кг – 20 раз – 2 балла.

5 кг – 30 раз – 1 балл.

**12. Упражнение для мышц пальцев рук.** Опускание и поднятие штанги, руки позади.

25 кг – 20 раз – 3 балла.

20 кг – 30 раз – 2 балла.

15 кг – 40 раз – 1 балл.

**13. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого про-  
натора предплечья.** Опускание и поднимание веса на ремне от  
110° до 90°.

8 кг – 20 раз – 3 балла.

8 кг – 30 раз – 2 балла.

4 кг – 40 раз – 1 балл.

**14. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого про-  
натора предплечья.** Опускание и поднимание гантели от 90° до 45°.

8 кг – 20 раз – 3 балла.

6 кг – 30 раз – 2 балла.

4 кг – 40 раз – 1 балл.

**15. Упражнение для прямой мышцы живота.**

70 раз – 3 балла.

60 раз – 2 балла.

50 раз – 1 балл.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕЙ СУММЫ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ

Общая сумма рейтинговых баллов определяется путем суммирования итоговых баллов за отдельные виды подготовки. *Максимальная общая сумма рейтинговых баллов*, с учетом всех тем – **200**. „Зачтено” получают магистранты (если формой контроля является зачет), которые набрали не менее 50% максимального количества баллов.

*Теоретическая подготовка – 30 баллов*

*Методическая подготовка – 50 баллов*

*Техническая подготовка – 40 баллов*

*Физическая подготовка – 80 баллов*

Если формой контроля является экзамен или дифференцированный зачет, то максимальную общую сумму рейтинговых баллов (200 баллов), или набранную сумму баллов магистрантами, нужно разделить на 2, а затем соотнести со шкалой оценивания ECTS для получения оценки. Шкала оценивания подана в табл. Ж 5.

### ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Национальная шкала	%	Шкала ECTS
отлично	90 – 100%	<b>A</b> – отлично – отличное выполнение работы с незначительным количеством ошибок
хорошо	83 – 89%	<b>B</b> – очень хорошо – выше среднего уровня с несколькими ошибками
хорошо	75 – 82%	<b>C</b> – хорошо – в целом правильная работа с несколькими грубыми ошибками
удовлетворительно	63 – 74%	<b>D</b> – удовлетворительно – посредственно, со значительным количеством недостатков
удовлетворительно	50 – 62%	<b>E</b> – достаточно – выполнение удовлетворяет минимальные критерии оценки
неудовлетворительно	21 – 49%	<b>FX</b> – неудовлетворительно – для получения кредита нужна некоторая доработка
неудовлетворительно	0 – 20%	<b>F</b> – неудовлетворительно – необходимо повторное изучение дисциплины.

Приложение К

**Мировые и национальные федерации и ассоциации.  
Коммерческие федерации и ассоциации**

Информация взята с портала IronWorld.

Режим доступа : <http://www.ironworld.ru/federation/armrestling>

---



**WAF (World Armsport Federation) – Всемирная любительская федерация армспорта – объединяющая в своих рядах более 70 стран.**

**Штаб-квартира:** США

**Президент:** Fred Roy

**Веб представительство:** [www.worldarmsportfederation.org](http://www.worldarmsportfederation.org)

---



**American Armwrestling Association**

**Штаб-квартира:** США

**Президент:**

**Веб представительство:** [www.armsport.com](http://www.armsport.com)

---



**United States Armwrestling Federation**

**Штаб-квартира:** США

**Президент:**

**Веб представительство:** [www.armwrestling.com](http://www.armwrestling.com)

---



**Российская Ассоциация Армспорта**

**Штаб-квартира:** Россия, г. Москва

**Президент:** Филимонов Александр Анатольевич

**Веб представительство:** [www.armsport-rus.ru](http://www.armsport-rus.ru)

---



**Украинская Федерация Армспорта**

**Штаб-квартира:** Украина

**Президент:** Петренко Владимир Алексеевич

**Веб представительство:** [www.armsport.com.ua](http://www.armsport.com.ua)

---



**Canadian Armwrestling Federation**

**Штаб-квартира:** Канада

**Президент:** Fred Roy

**Веб представительство:**

[www.angelfire.com/sports/ARMWRESTLING](http://www.angelfire.com/sports/ARMWRESTLING)

---



**British Armwrestling Federation**

**Штаб-квартира:** Великобритания

**Президент:**

**Веб представительство:** [www.armwrestling.co.uk](http://www.armwrestling.co.uk)

---



**Bulgarian Armwrestling Federation**

**Штаб-квартира:** Болгария

**Президент:** Асен Хаджитодоров

**Веб представительство:** [www.armwrestling-bg.com](http://www.armwrestling-bg.com)

---

**Белорусская Федерация Армрестлинга**

**Штаб-квартира:** Беларусь, Минск

**Президент:** Бабук Валерий

**Email:** [Belarmsport@Wrestters.com](mailto:Belarmsport@Wrestters.com)

---



**Pro Armwrestling Finland Association**

**Штаб-квартира:** Финляндия

**Президент:** Petri Kujala

**Веб представительство:** [www.proarm.com](http://www.proarm.com)

---

**Грузинская Федерация Армрестлинга**

**Штаб-квартира:** Грузия, Тбилиси

**Президент:** Joseb (Soso) Jachvliani

**Email:** [geosport2001@hotmail.com](mailto:geosport2001@hotmail.com)

---

**German Armwrestling Federation**

**Штаб-квартира:** Германия

**Президент:** Christian Marquart

**Email:** [c.a.marquart@t-online.de](mailto:c.a.marquart@t-online.de)

---

**Hungarian Armwrestling Federation**

**Штаб-квартира:** Венгрия

**Президент:** Szilveszter Gyulai

**Email:** [rausch@eqnet.hu](mailto:rausch@eqnet.hu)

---

**Japan Arm Wrestling Association (JAWA)**

**Штаб-квартира:** Япония

**Президент:** Mitsuo Endo

**E-mail:** [jawainfo@endogym.com](mailto:jawainfo@endogym.com); [yshingu@gold.ocn.ne.jp](mailto:yshingu@gold.ocn.ne.jp)

---

**Polich Armwrestling Federation**

**Штаб-квартира:** Польша

**Президент:** Игорь Мазуренко

**E-mail:** [armwrestling@world.pl](mailto:armwrestling@world.pl)

---

**Slovak Armwrestling Federation**

**Штаб-квартира:** Словакия

**Президент:** Dr Milan Capla

**Веб представительство:** [www.armsport.sk](http://www.armsport.sk)

---



**Turkish Armwrestling Federation**

**Штаб-квартира:** Турция

**Президент:**

**E-mail:** [boundless@hotmail.com](mailto:boundless@hotmail.com)

---

**Федерация Армрестлинга Таджикистана**

**Штаб-квартира:**

**Президент:** Nadirkhan Darigi

**E-mail:** [taa\\_a@tojikiston.com](mailto:taa_a@tojikiston.com)

---

**Федерация Армрестлинга Узбекистана**

**Штаб-квартира:** Узбекистан, Ташкент

**Президент:** Фикрат Керимов

**E-mail:** [domac@uzsci.net](mailto:domac@uzsci.net)

---

**Коммерческие федерации и ассоциации**

---



**NAL- National Armwrestling Ligue**

**Штаб-квартира:** США

**Президент:** Bil Collins

**Сайт:** [www.nalsport.com](http://www.nalsport.com)

---



**PAC – Professional Armwrestling Conference**

**Штаб-квартира:** США

**Президент:** Dave Devoto

**Сайт:** [www.proarmwrestling.com](http://www.proarmwrestling.com)

---



**Professional Armwrestling League**

**Штаб-квартира:** Польша

**Президент:** Игорь Мазуренко

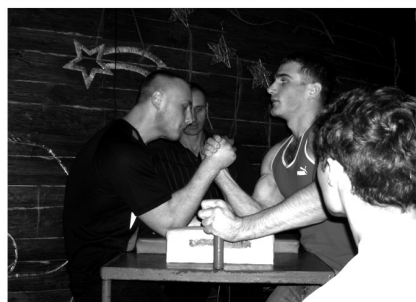
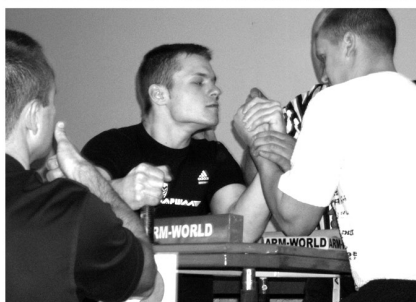
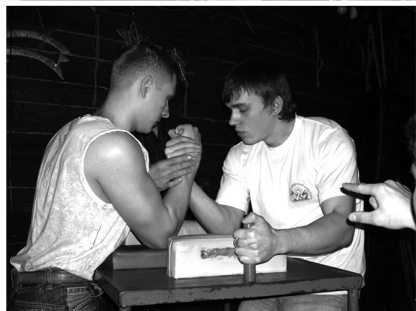
**Веб представительство:** [www.armpower.net](http://www.armpower.net)

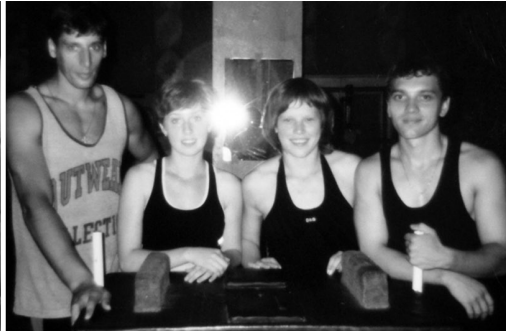
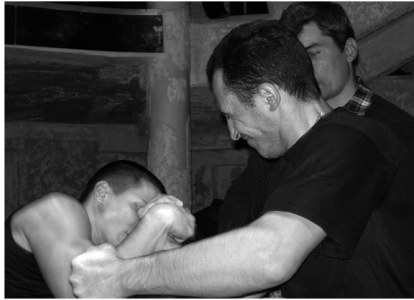
---

Информация взята с портала IronWorld.

**Режим доступа:**

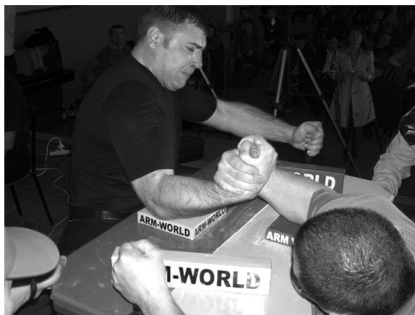
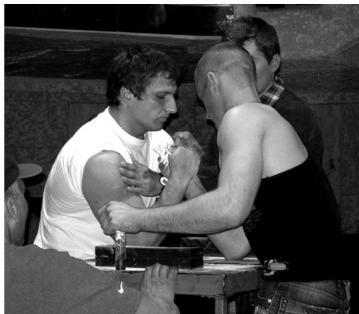
<http://www.ironworld.ru/federation/armrestling/>

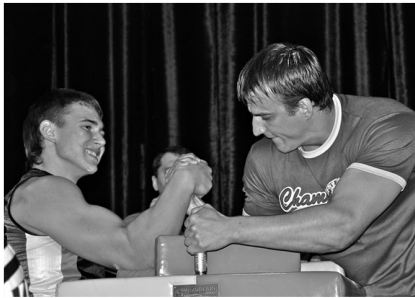






















**Драгнев Юрий Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта, преподаватель физического воспитания, председатель Совета молодых ученых (2009 – 2011) ДЗ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”, ведущий тренер по армспорту, судья национальной категории, председатель судейского комитета по армспорту Луганской области.

Автор свыше 40 публикаций, в том числе: монографии по проблеме формирования культуры здоровья студентов в условиях компьютеризации обучения (2009); соавтор коллективных монографий кафедры теории и методики физического воспитания, посвященных актуальным вопросам физического воспитания ученической молодежи в Украине (2007 – 2010); учебно-методических пособий по спортивной гимнастике (в том числе на английском на языке) (2007); методических рекомендаций, посвященных: изучению теории и методики физического воспитания (2008), оздоровительным технологиям повышения культуры здоровья студентов в условиях компьютеризации обучения (2006), организации самостоятельной работы магистрантов специальности 8.010201 „Физическое воспитание” по дисциплинам: „Физическое воспитание студентов вузов”, „Методика физической подготовки ученической молодежи” (2009 – 2010). Автор учебной программы курса по выбору „Армспорт” в условиях профильного обучения для учеников старшей школы общеобразовательных учебных заведений (2008) т.д. Работает над темой докторской диссертации „Теоретические и методические основы профессионального развития будущего учителя физической культуры в условиях информационно-образовательного пространства”.

Навчальне видання

**ДРАГНЄВ Юрій Володимирович**

**МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ. ЧАСТИНА 1. „АРМСПОРТ”**

*Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів  
фізичного виховання і спорту*

Російською мовою

У представленому навчальному посібнику подано теоретико-методичний матеріал з одного з основних силових видів спорту згідно з Європейськими стандартами освіти в межах вимог Болонського процесу. Усі навчальні елементи подано з урахуванням специфіки армспорту, рівня підготовленості магістрантів, матеріально-технічного забезпечення та кількості годин, відведених на вивчення інтегрованої дисципліни „Методика фізичної підготовки учнівської молоді”.

Навчальний посібник призначений для магістрантів, тренерів з армспорту, учителів і викладачів фізичного виховання.

Комп’ютерний набір – Ю. В. Драгнєв

Комп’ютерний макет – Пальчак А.В.

Дизайн обкладинки – Пальчак А.В.

Коректор – І. М.Марініч

*На обкладинці посібника використано фотокартки Ігоря Мазуренка,  
президента PAL (PROFESSIONAL ARMWRESTLING LEAGUE).*

*На фото: Рустам Бабасєв, Джон Брєнк, Олексій Вєсєвєдєв,  
Дєніс Циплєнкєв, Тарас Івєкєв.*

Підписано до друку 21.07.2011. Формат 60 x 84/16.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Друк офсетний. Ум.-друк. а. 24,88

Наклад 200. Зам. 128

**Видавець**

Видавництво Державного закладу

„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. Т/ф: (0642) 58-03-20.

e-mail: alma-mater@list.ru

Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.

Видавничо-поліграфічний центр ТОВ «Елтон-2»

91016, Луганськ, вул. Коцюбинського, 2/2; тел. 55-19-83

*Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до  
Державного реєстру видавців, виготовників і розповсюджувачів  
видавничої продукції серія ДК №878 від 29.03.2002 р.*

**Виготовлювач**

Надруковано ПП Пальчак А.В.

91016, Луганськ, вул. Коцюбинського, 2/2; тел. 71-86-19