

1. Введение

Армрестлинг – дословно переводится (англ. Arm - рука, restling – борьба), является одним из видов спортивной борьбы, т.е. «ручная борьба» или «борьба руками», где поединок происходит по определенным правилам на специально оборудованном столе – армстол. Армрестлинг входит в состав, где общее название его как армспорт (рис.1). В настоящем пособии все названия этого вида спорта будут именоваться «Армспорт».

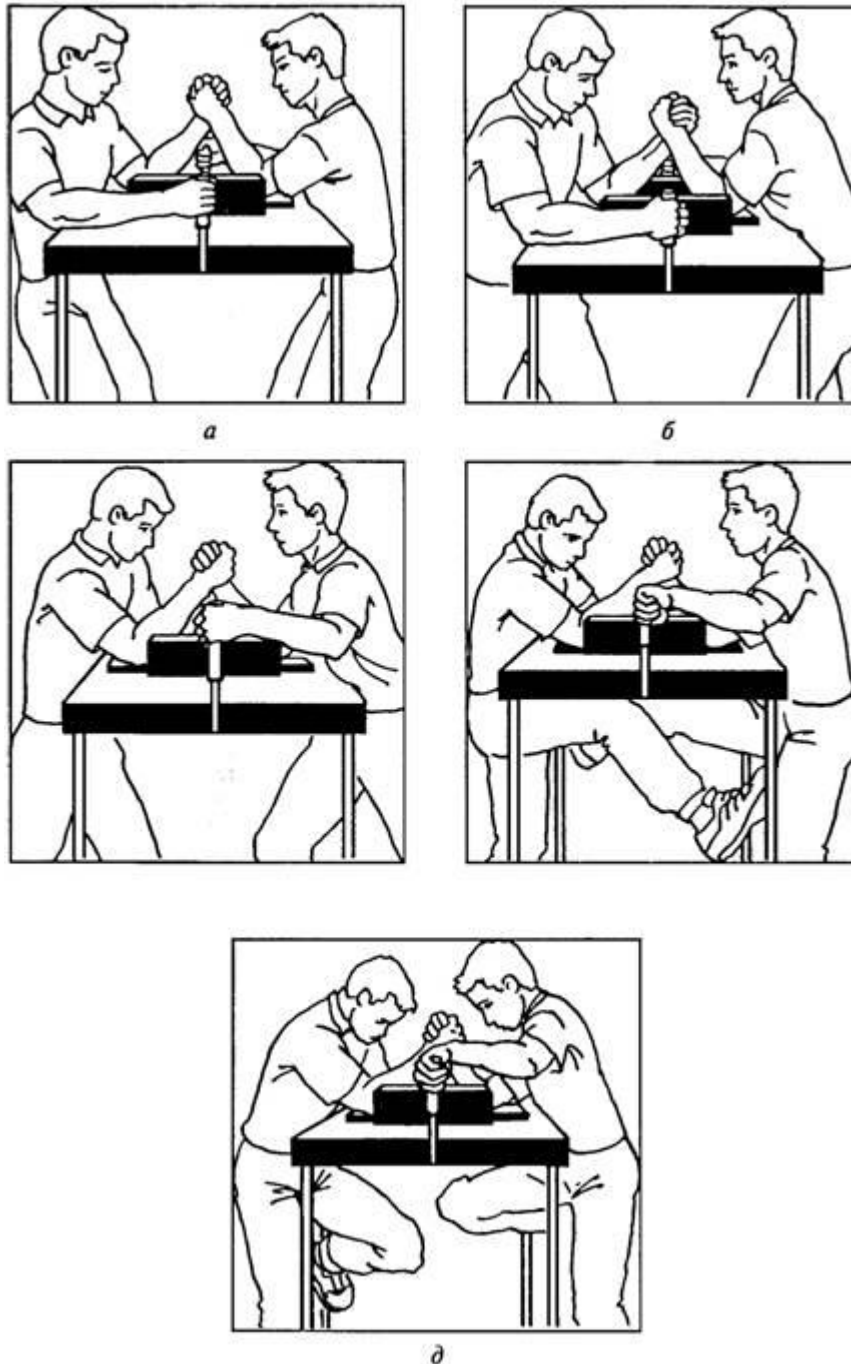


Рис. 1. Армспорт

Армспорт – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника. Если учесть, что соперник тоже стремится к победе, можно ли взять верх, когда нет силы? Конечно, нет, сила необходима. Но если соперник тоже силен, можно ли одной силой победить? Нужны также ловкость, сообразительность.

Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более, если никто из рукоборцев не сумел положить кисть соперника на валик стола. Время поединка не ограничено. Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой выносливостью. Армспорт хорошо развивает эти качества. Чтобы в доли секунды (ведь схватка протекает очень динамично) разгадать замысел соперника, оценить обстановку, принять решение, спортсмену важно иметь мгновенную реакцию. Армспорт развивает способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе. Все вышеперечисленные требования предъявляются к тем, кто серьезно решил заниматься этим спортом. Слабовольным и ленивым путь в армспорт закрыт.

Если посмотреть на девушку или парня, которые позанимались в секции армспорта хотя бы один год, сразу видно, как округлились их мускулы, движения стали более ловкими, походка уверенной. Это говорит о пользе, которую могут дать современному человеку занятия армспортом. В наше время необходимы сила, выносливость, ловкость, сообразительность и т.д. Эти качества важны везде: и в мирной трудовой жизни, и в боевой обстановке.

Армспорт является одним из средств физического воспитания, он популярен среди молодежи, а его универсальность дает возможность заниматься им людям любого возраста. Армспорт - один из молодых видов спорта в нашей стране. За десять лет его существования только в Москве подготовлено более 10 заслуженных мастеров спорта России, около ста мастеров спорта России.

Среди великих спортсменов Владимир Крупенников, Андрей Юньков, Ирина Муханова, Николай Обухов, Виталий Шершнеф, Виталий Терехов, Алекс Мунджишвили, Геннадий Махотин, Оксана Одаренко, Зинаида Кубасова, Ирина Гладкая, Виктория Табакова и многие другие. Среди заслуженных тренеров России особый авторитет имеют Павел Живора, Евгений Усанов, Николай Маслов Асланбек Еналдиев, братья Казбек и Маурбек Залоевы и др.

2. История армспорта

Как вид единоборств борьба руками на столе была известна у различных народов мира. На Руси она получила широкое распространение уже в X в. Войдя в быт русского народа, борьба на руках стала любимым развлечением,

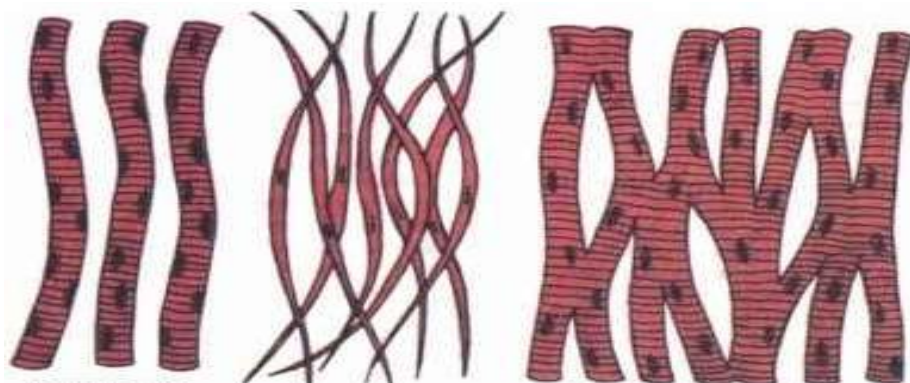
удалой молодецкой потехой. Ее знали в Русском государстве XVII в. Во времена царя Алексея Михайловича "рука об руку" боролись в кабаках. С тех пор она получила общенародное признание за свою простоту, доступность, демократичность, массовость и зрелищность.

Однако впервые статус вида спорта армрестлинг (от англ. "борьба на руках") получил не у нас, а в США. Произошло это в г. Петалуме (штат Калифорния), недалеко от г. Сан-Франциско, 40 лет назад. Своим рождением новый вид спорта обязан американским "дальнобойщикам" - водителям грузовиков, совершающим дальние рейсы. Они встречались в какой-нибудь закусочной, где организовывались настоящие шоу. "Чемпионов" знали в лицо, они были популярными. Им делали большие скидки хозяева заведений. Под крики болельщиков, окружавших стол и делающих ставки, "чемпионы" захватывали руки друг друга и начинали поединок. И вот однажды предприимчивому американскому журналисту Биллу Соберансу пришла идея организовать первый официальный турнир по борьбе на руках. Профсоюзы водителей поддержали идею, и турнир состоялся. Он прошел с таким бурным успехом, что стало ясно - родился новый вид спорта. В конце 50-х гг. стали создаваться спортивные федерации, а в сентябре 1962 г. был проведен первый чемпионат мира среди мужчин по ристрестлингу, что дословно означает "борьба запястьями". С 1964 г. начали проводиться чемпионаты мира и среди женщин. Биллу Соберансу благодарные атлеты при жизни поставили в Петалуме памятник [2].

3. Физиологические основы мышечной системы

Все мышцы организма человека делятся на три вида (рис.2):

- скелетная;
- гладкая;
- поперечно полосатая [10].



а

б

в

Рис.2. Виды мышц: а - скелетная; б - гладкая; в - поперечнополосатая

Гладкая мышечная мускулатура находится в стенках кровеносных сосудов и отдельных внутренних органах.. Они обеспечивают сужение или расширение сосудов, осуществляют продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту, сокращают стенки мочевого пузыря.

Поперечно полосатые мышцы – это все скелетные мышцы, которые обеспечивают многообразные движения тела и отдельных его частей. К этому виду относится также и сердечная мышца, которая обеспечивает ритмичную работу сердца автоматически.

Основой всех мышц являются белки. Они составляют 80-85% мышечной ткани. Главным свойством мышечной ткани является сократимость, которая обеспечивается за счет сократительных мышечных белков – актина и миозина.

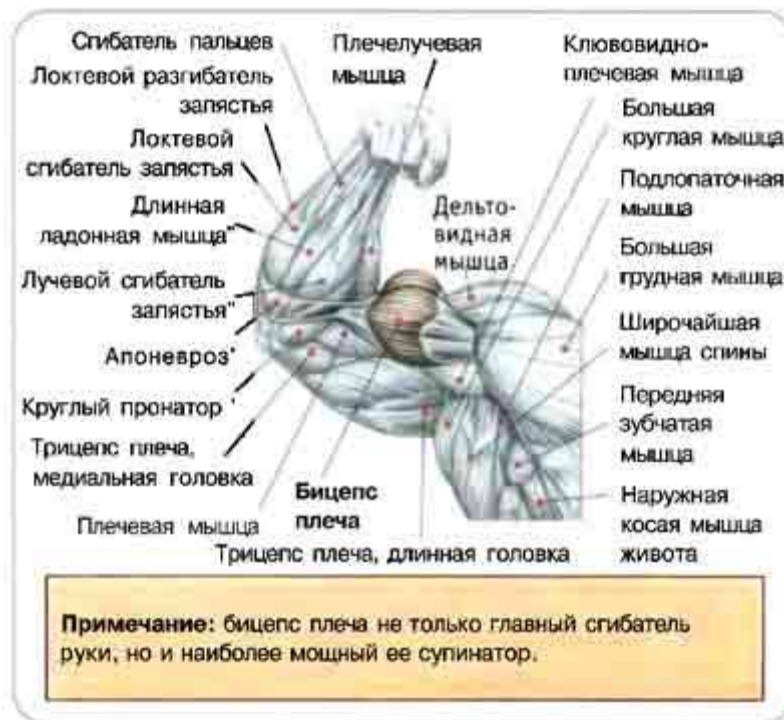


Рис.3. Мышечная структура плеча и предплечья

Мышца имеет волокнистую структуру, каждое волокно – это мышца в миниатюре, совокупность этих волокон и образует мышцу в целом (рис.3). К мышце подходят и отходят многочисленные нервные волокна. Нервные волокна несут строго определённые функции. Двигательные нервные волокна передают импульсы от головного и спинного мозга, приводящие мышцы в рабочее состояние. Чувствительные волокна посылают импульсы в обратном направлении, информируя центральную нервную систему о деятельности мышц. Через симпатические нервные волокна осуществляется регуляция обменных процессов в мышцах, приспособляя их деятельность к изменившимся условиям работы, адаптируя к различным мышечным нагрузкам. Каждую мышцу пронизывает разветвлённая сеть капилляров, по

которым поступают необходимые для жизнедеятельности мышц вещества и выводятся конечные продукты обмена.

При работе мышцы развивают определенную силу, которую можно определённым образом измерить. Сила зависит от количества мышечных волокон и их поперечного сечения, а также от эластичности и исходной длины отдельной мышцы. Систематическая физическая тренировка увеличивает силу мышцы, в том числе и за счёт увеличения их эластичности. Все мышцы человека в целом содержат 300 миллионов мышечных волокон. Костная и мышечные системы функционально естественным образом связаны и вместе выполняют опорно-двигательную функцию. При различных видах сокращения скелетной мускулатуры происходит перемещение тела и его звеньев в пространстве, при этом огромное значение имеет состояние связочно-суставных образований [7].

4. Развитие физических качеств рукоборца

Армрестлинг - это вид спорта, который всесторонне развивает человека: воспитывает в нём силу, ловкость, волю, решительность, находчивость. Но лишь одна борьба на руках не даёт такого успешного развития силы, ловкости, выносливости и координации действий, какое можно достигнуть в комплексе с другими упражнениями.

Кроме того отдельные группы мышц могут отставать в развитии от других. Чтобы этого не случилось, надо увеличить упражнения для развития этих групп мышц. Вот почему помимо средств борьбы на руках можно более дифференцированно, с точной дозировкой, воздействовать на отдельные физические качества спортсмена посредством общеразвивающих упражнений [9].

Для разностороннего развития рукоборца в арсенале своей тренировки применяют разные упражнения и занимаются многими видами спорта. И поэтому многие ведущие рукоборцы России, имея хорошую базовую подготовку, быстро достигли выдающихся результатов в армрестлинге, став чемпионами России, Европы и мира.

Общая физическая подготовка - это основа спортивного мастерства. Под физической подготовкой в отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств:

- силу;
- выносливость;
- быстроту;
- ловкость;
- гибкость.

Чем лучше развиты эти качества, тем с большим основанием может рассчитывать спортсмен на победу в соревнованиях.

5. Развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости методами и средствами армрестлинга

Средства и методы развития и совершенствования каждого из физических качеств различны и многообразны. Основными средствами развития физических качеств рукоборца являются физические упражнения общего и специального характера, как общеразвивающие, так и со специальными предметами. (рис.4).

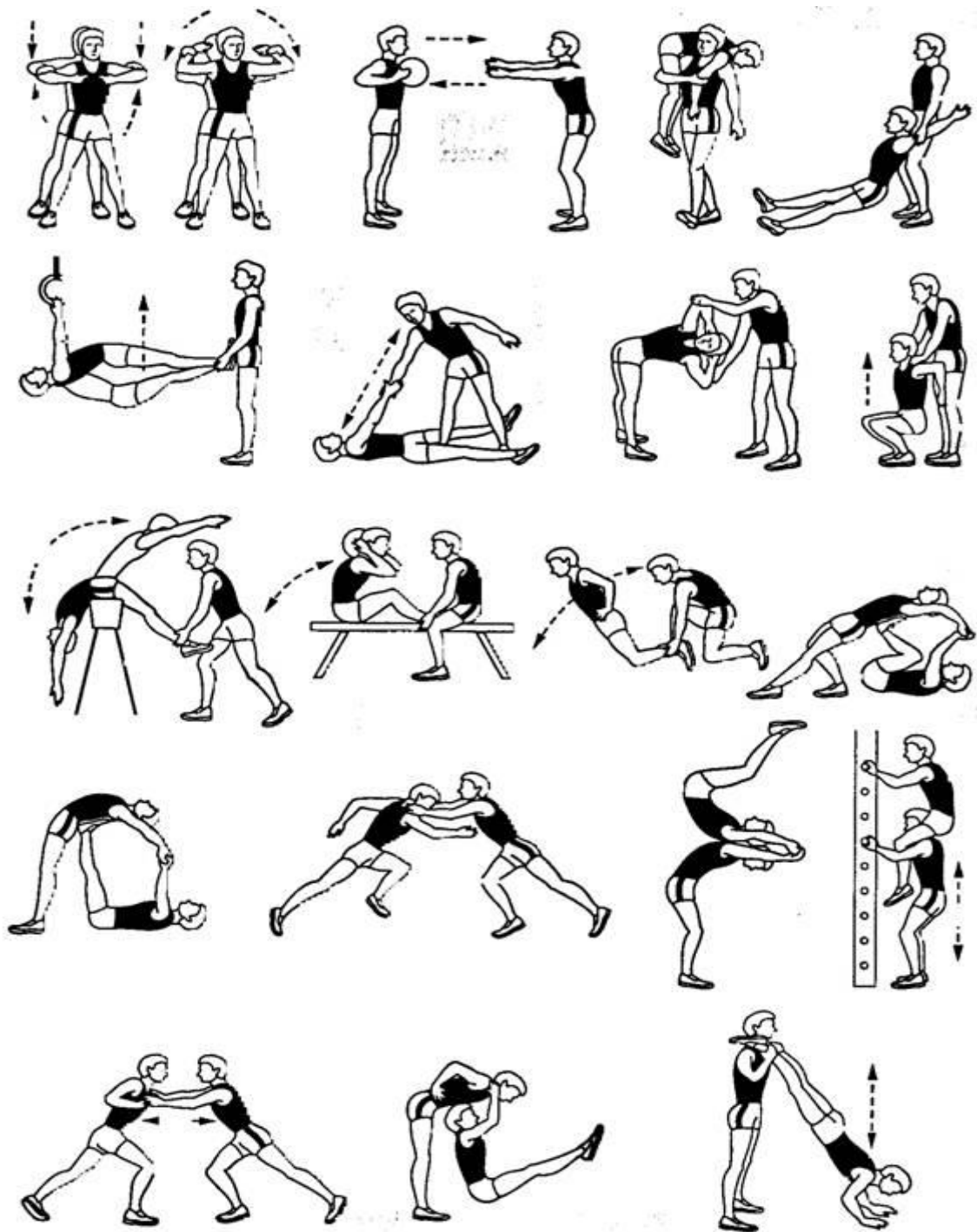


Рис. 4. Общеразвивающие упражнения

5.1. Методы развития силы

Силой или силовыми способностями в физическом воспитании и спорте называют способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности - предпосылка сохранения здоровья и показа хороших результатов во всех видах единоборств.

В практике спорта основным средством для развития силы и изменения качества мышц в желаемом направлении считаются тренировки с отягощениями. В современном понятии это систематическая, хорошо спланированная программа упражнений, при выполнении которых спортсмен использует штангу, гири, гантели, другие снаряды и тяжести, а также собственный вес.

Проявление физической силы в армрестлинге носит разнообразный характер: здесь имеют место и статические мышечные усилия (например, удержание захвата руки) и динамические. По степени напряжения они могут быть малыми, средними и максимальными, по продолжительности - кратковременными и длительными.

В зависимости от режима мышечной деятельности силовые способности спортсмена подразделяются на два вида:

1. Собственно силовые, которые проявляются в условиях статического режима и медленных движений.

2. Скоростно-силовые, проявляются при выполнении быстрых движений преодолевающего или уступающего характера.

Собственно силовые способности могут вырабатываться при удержании тяжести веса. Большое значение имеет уровень развития статической силы, которую спортсмен способен проявить при выполнении быстрых силовых движений или при уступающей работе мышц.

Скоростно-силовые способности проявляются при выполнении, например, рывка или толчка штанги (гирь). Эта сила называется динамической. Сила, развиваемая в кратчайшее время, например, при прыжках, называется взрывной. Наибольший эффект в развитии статической силы дают упражнения в пассивном напряжении мышц, т.е. удержании тяжелых предметов в определённой позе в течение определённого времени (до 20 секунд). Менее эффективны изометрические упражнения с активным напряжением мышц, т.е. упражнения, при которых спортсмен максимально напрягает мышцы в течение короткого времени (5-6 секунд), пытаясь преодолеть прочно закреплённый предмет (перекладина, дерево, столб, стена и т.п.).

На практике используются следующие методы развития мышечной силы занимающихся [2]:

- метод повторных усилий (повторный метод);
- метод «до отказа»;

- метод динамических усилий;
- изометрический метод.

В качестве основных методов развития силы занимающихся тренеру-преподавателю следует использовать повторный метод и метод «до отказа», которые в наибольшей степени способствуют увеличению мышечной массы. Совершенствуют нервно-мышечную координацию, благотворно действуют на укрепление опорно-двигательного аппарата.

5.1.1. Повторный метод

Повторные физические упражнения с одинаковой мощностью, характером и длительностью интервалов отдыха.

На тренировке по силовой подготовке следует использовать силовые упражнения, которые занимающиеся могут выполнять 4-12 раз в одном подходе. Как только они смогут выполнять эти упражнения по 10-12 раз, следует усложнить их до степени, позволяющей выполнять их лишь 4-7 раз, например, делать сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, затем с опорой ногами о гимнастическую скамейку.

Широкое использование повторного метода на практике объясняется его определёнными преимуществами:

- большой объём выполняемой работы вызывает значительное изменение в обмене веществ. Что приводит к функциональной гипертрофии мышц и, следовательно, сказывается на росте силы;

- появляется возможность уменьшить натуживание, которое имеет место при выполнении упражнений с предельными напряжениями.

- упражнения с непредельными силовыми напряжениями позволяют лучше контролировать технику, вследствие меньшего включения в работу ненужных мышечных групп.

Повторный метод – единственная возможность в силовой подготовке начинающих, так как воспитание силы у них почти не зависит от величины сопротивления, если она не превосходит минимум 35-40% максимальной силы.

5.1.2. Метод «до отказа»

Используют в первую очередь для увеличения массы мышц и их укрепления. Наиболее эффективны последние движения, когда в результате многократного выполнения упражнения в организме наступает утомление. В силовой подготовке занимающихся этот метод следует использовать при выполнении гимнастических силовых упражнений с собственным весом.

Есть три основных варианта метода «до отказа»:

- упражнение выполняется в одном подходе «до отказа», число подходов не «до отказа»;

- в последних одном-двух подходах упражнение выполняется «до отказа», число подходов не «до отказа»;

- упражнение в каждом подходе выполняется «до отказа», число подходов не «до отказа» [7].

Наиболее эффективен третий вариант. Его можно рекомендовать для самостоятельных занятий, так как он требует много времени. Интервал отдыха между упражнениями может быть до 3 минут. Обязательно для всех трёх вариантов выполнение подходов с усилиями не менее 70-80% от максимального уровня. Занимающимся следует знать, что упражнения надо прекращать лишь тогда, когда продолжение становится весьма затруднительным, хотя большим усилием воли можно бы заставить себя продолжить тренировку.

5.1.3. Метод наиболее максимальных усилий

Данный метод применяется наиболее часто при тренировке квалифицированных спортсменов. Его основу составляет использование предельных и около предельных отягощений, поднимающихся 1-3 раза. Большие веса используют лишь изредка – один раз в 10-14 дней. В силовой подготовке занимающихся этот метод используют дополнительно, его следует использовать под контролем тренера-преподавателя и с обеспечением страховки.

Думается, что эти три метода развития силы нашли своё признание в армрестлинге. Следует иметь в виду, что любой метод развития силы, если он долго будет повторяться, не даёт желаемого результата. Методы надо менять или дополнять один другим.

5.2. Средства развития силы

5.2.1. Упражнения с внешним сопротивлением

1. Упражнения с тяжестями (штангой, гирями, гантелями).
2. Упражнения с партнером (наклоны, сгибания и разгибания рук, приседания, перетягивания, поединки с более тяжелой весовой категорией) .
3. Упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых бинтов, жгутов, амортизаторов, экспандеров, блочных устройств).

Упражнения с внешним сопротивлением относятся к самым эффективным средствам развития силы занимающегося (рис.5) .

При выборе упражнений следует знать, что эффект развития силы связан с режимом работы мышц [7]. Наибольший эффект в развитии способности мышц проявить силу можно достичь при уступающе-преодолевающем режиме.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью. С их помощью можно воздействовать как на самые малые, так и на более крупные мышечные группы. Их легко дозировать.

Упражнения с партнером оказывают избирательное воздействие. Сопротивлением при выполнении упражнений служит вес партнера или сила его мышц.

Упражнения с сопротивлением других предметов целесообразно применять на самостоятельных занятиях. Преимущество этих предметов заключается в их небольшом весе, простоте исполнения и транспортировки.

5.2.2. Упражнения с преодолением собственного веса

1. Легкоатлетические прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, подскоки).
2. Гимнастические силовые упражнения (подъем силой и переворотом на перекладине, сгибание и разгибание рук в упор на брусьях, лазанье по канату и шесту).
3. Упражнения с преодолением препятствий (забора, разрушенной лестницы) (рис.5).

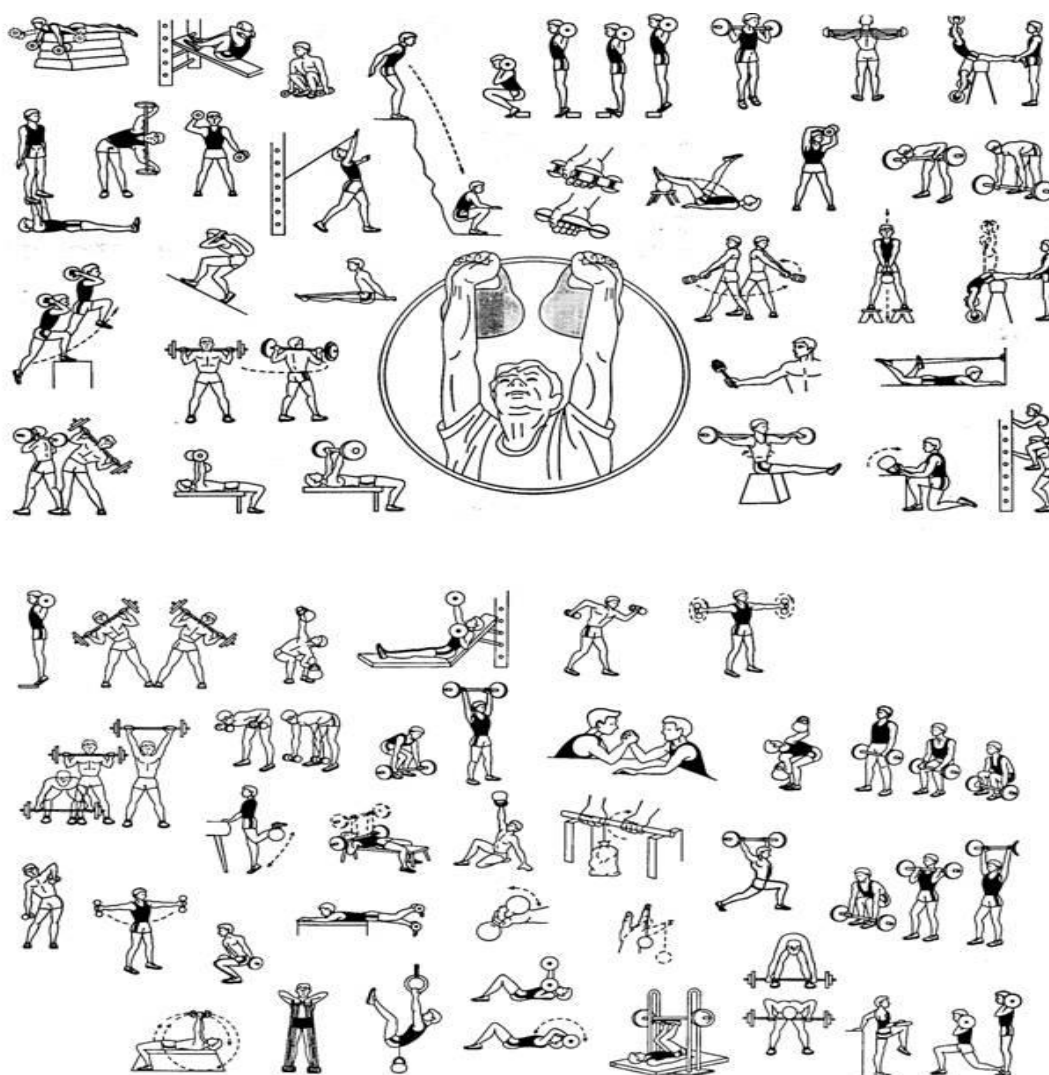


Рис.5. Упражнения для развития силы

5.2.3. Специально-вспомогательные упражнения

Для рукоборца – это жимовые упражнения, которые развивают силу мышц рук и плечевого пояса. Из большого числа жимовых упражнений в тренировку наиболее часто включают: жим лежа (на горизонтальной или наклонной доске), жим из-за головы. Оба упражнения можно варьировать, выполняя их хватом различной ширины. Сила мышц зависит от состояния центральной нервной системы. У тренированных людей при максимальной нагрузке процент мобилизации нервных волокон невысок. Повысить активность нервных волокон, а значит и силу мышц, могут только регулярные тренировки. Прекращение или длительный перерыв в тренировках ведёт к ухудшению состояния мышц.

Сила, скорость и ловкость должны развиваться в преломлении к технике ведения борьбы руками. Если делается техническое действие, то именно сила, максимальная скорость должны быть вложены в выполнение этого действия.

В армрестлинге эта особенность вытекает из анализа действий рукоборца, а также может быть определена при оценке индивидуальных качеств спортсмена (рис.5).

5.3. Средства развития быстроты

Под быстротой понимают функциональные свойства человека, определяющие скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Большая быстрота реакции и действий – отличительная черта сильнейших рукоборцев. Умение в нужный момент молниеносно среагировать на сложившуюся обстановку и быстро провести намеченные технические действия являются важнейшим условием достижения высоких результатов.

Совершенствование быстроты может дать полный эффект, когда проводится в тесной связи с совершенствованием техники и тактики поединка. При выполнении технических и тактических действий с целью развития быстроты одновременно повышается и чувствительность спортсмена к восприятию мельчайших изменений в усилиях и движениях соперника, и прежде всего острота кожно-мышечного действия руки и зрительного анализатора. В свою очередь высокая чувствительность и способность быстро воспринимать обстановку оказывают положительное влияние на совершенствование быстроты реакции спортсмена в поединке. Скорость простой реакции правой и левой рук одинакова, или отличается не более чем на 0,004 секунд. При установке на одновременные действия обеими руками в сложном движении левая рука реагирует быстрее правой.

Главную роль в изменении скорости двигательных реакций играют высшие отделы центральной нервной системы, состояние которой в большей степени влияет на скорость передачи возбуждения с нерва на мышцу. Наилучшие показатели быстроты отмечаются у более квалифицированных спортсменов.

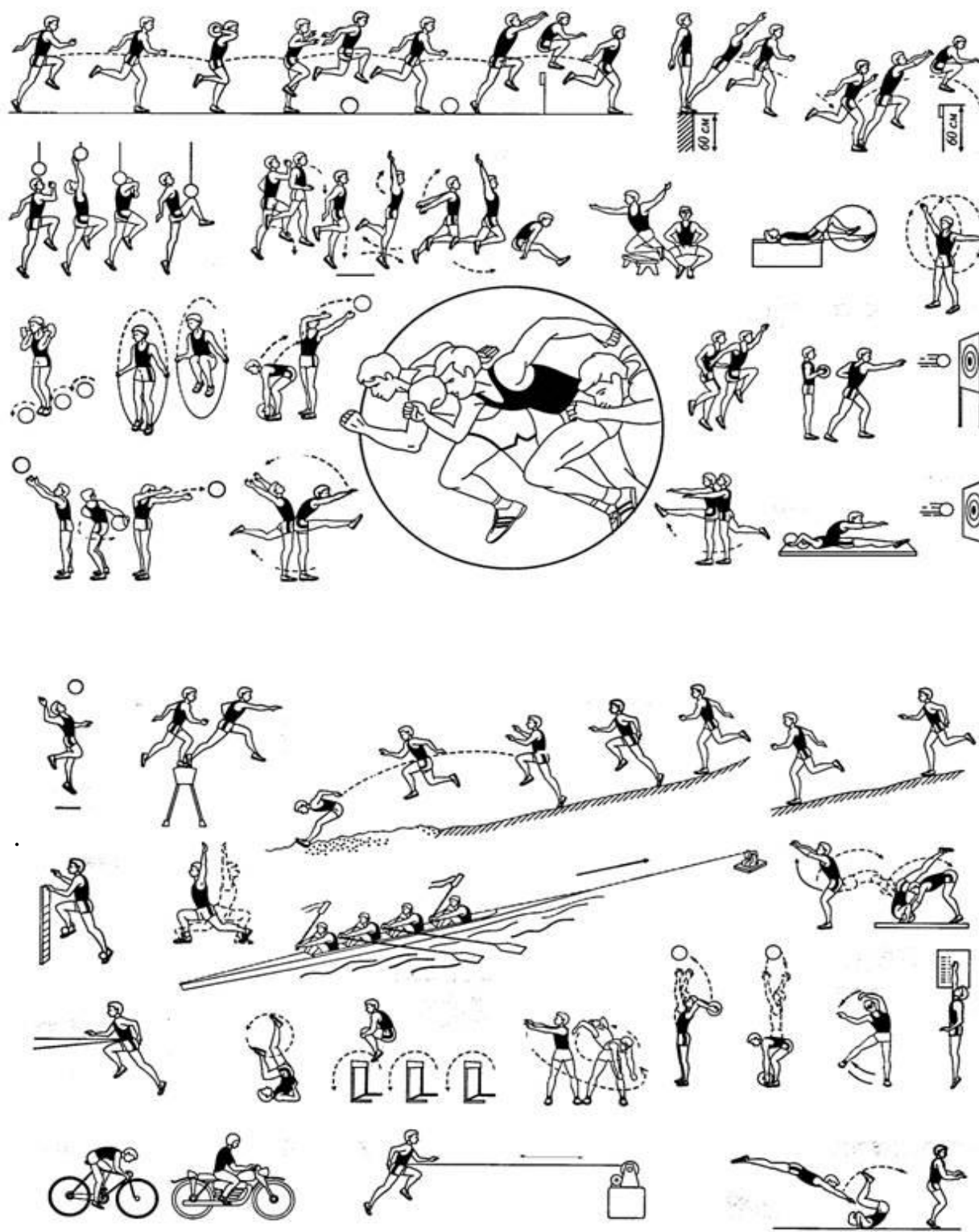


Рис.6. Упражнения для развития быстроты

В целом можно отметить, что под влиянием занятий физическими упражнениями в организме у спортсменов происходят функциональные изменения, способствующие более быстрому и точному, слаженному и экономному выполнению движений, развиваются способности к более

быстрому и совершенному освоению новых движений, необходимых как в спортивной, так и в трудовой деятельности.

На проявление быстроты оказывают влияние самые разнообразные факторы: температура и положение тела, разминка и процессы утомления, фаза дыхательного и сердечного цикла, биологический ритм жизнедеятельности организма и климатические условия, время суток, шумы, помехи и многое другое.

Хорошие для развития этого качества поединки с заданием на выполнение технических действий с максимальной быстротой, опережая партнёра. Для таких поединков рекомендуется подобрать партнёра, обладающего достаточной быстротой реакции и действий. Это будет вынуждать спортсмена к быстрым действиям. Подобные поединки следует чаще проводить с партнёром своего или меньшего веса, чтобы можно было проводить действия с максимальной быстротой, не нарушая их рациональной структуры. Поединки с этой направленностью можно изредка проводить и с более тяжелым по весу партнером. Помимо специальных упражнений, развитию быстроты реакции способствует выполнение в максимальном темпе различных общеразвивающих упражнений (рис.6).

Развитие быстроты будет идти успешно только в том случае, если спортсмен обладает достаточной силой мышц. Недостаток силы всегда тормозит совершенствование быстроты. Поэтому развитие качеств силы и скорости всегда способствовало росту спортивного мастерства. Для выполнения точных технических действий в поединке необходимо также обладать хорошей скоростной выносливостью. Быстрота несколько утрачивается с возрастом. Этот процесс можно затормозить, если ежедневно уделять внимание специальным упражнениям. Один день больше времени, другой – меньше, но повторять ежедневно. Упражнения на развитие быстроты не рекомендуется выполнять, когда спортсмен устал. Отсюда следует, что занятия с направленностью на развитие быстроты лучше планировать в недельном цикле тренировки после того, как организм спортсмена полностью восстановился, отдохнёт. Если занятия будут идти за занятиями с большой или максимальной нагрузкой, эффект от них окажется малым. Для того, чтобы сохранить силы на более длительный срок времени, следует выполнять упражнения небольшими дозами, чередуя с кратковременным отдыхом.

5.4. Средства развития ловкости

Ловкость – это сложное качество, характеризующее двигательные возможности человека. В теории спортивной тренировки понятие ловкости определено наиболее точно. Так В.М. Зациорский определил ловкость, как способность овладевать новыми движениями, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся

обстановки. Измерителями ловкости являются: координационная сложность задания, точность и время его выполнения.

Спортсмен, обладающий ловкостью, успешно осваивает и совершенствует технику ведения борьбы руками, быстро и правильно ориентируется, проявляет большую находчивость, мгновенно переключается с одного действия на другое. Ловкость во многом зависит от того, насколько велик и разнообразен у спортсмена запас двигательных навыков. Не меньшее значение имеет и высокоразвитое мышечное чувство.

Следует отметить, что способность к освоению новых упражнений в значительной мере определяется объёмом двигательных навыков. Примером тому может служить армрестлинг - спортсмены, пришедшие в него из других видов спорта (борьба, тяжёлая и лёгкая атлетика, метатели, плавание, водное поло и другие), как правило быстрее прогрессируют как в техническом, так и в физическом отношении.

Развитию ловкости способствуют систематическое разучивание усложнённых упражнений и применение движений, требующих мгновенной перестройки двигательных действий. Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач.

Развитие координационных способностей тесно связаны с совершенствованием специальных восприятий: чувства времени, темпа развиваемых усилий. Положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающихся эффективно управлять своими движениями.

Качество – ловкость у спортсмена развивается очень медленно. Она требует долгого и кропотливого труда. Для развития ловкости целесообразно применять такие акробатические упражнения, как кувырки вперёд-назад, перевороты назад с места, колесо, сальто в группировке вперёд-назад, различные прыжки и т.д. Неплохо для выработки ловкости использовать батут, где можно выполнять ряд элементов, развивающих координацию, ориентировку в пространстве.

Весь перечень упражнений всегда должен сводиться к применению ловкости именно в поединке в сочетании с техническими действиями.

Ловкость – комплексное качество, всегда проявляющееся в сочетании с другими качествами.

5.5. Средства развития гибкости

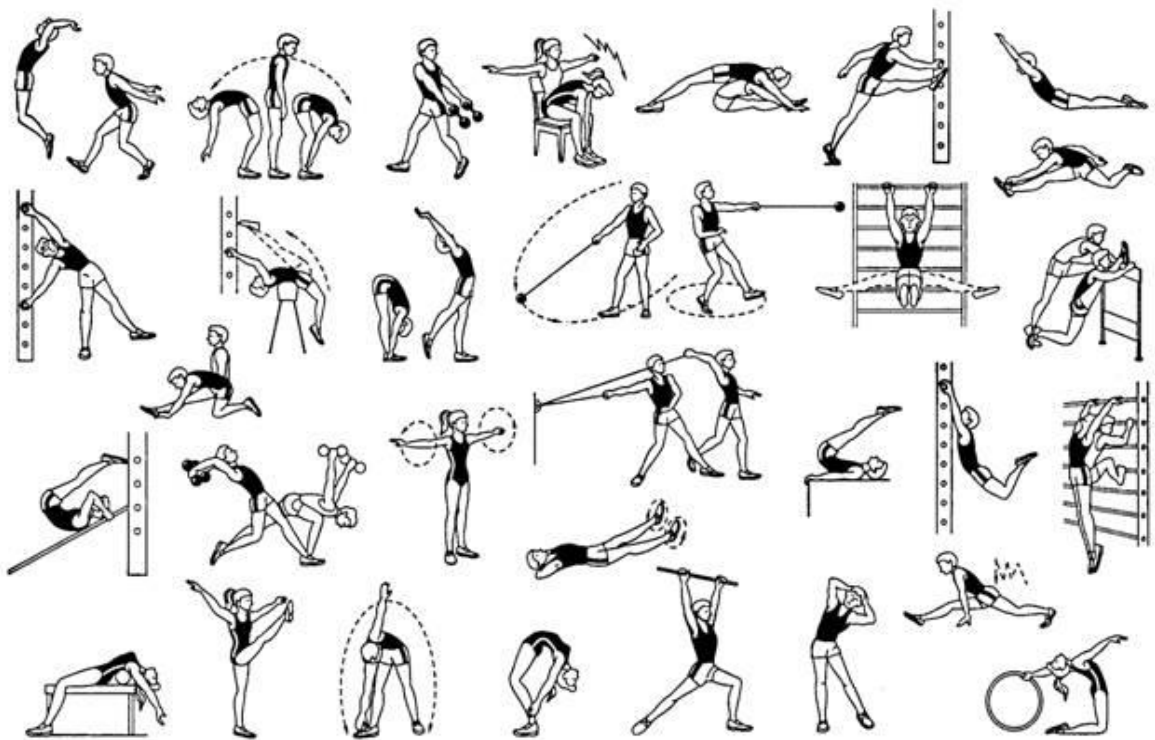


Рис.7. Упражнения для развития гибкости

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость связана с фактором наследственности, однако, на неё влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости. Высокие требования к гибкости предъявляют различные виды спорта (художественная гимнастика, спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте) и некоторые другие формы профессиональной деятельности.

При хорошо развитой гибкости и подвижности в суставах спортсмен имеет больше возможности для овладения техникой ведения поединка. Гибкость развивается путём многократного применения упражнений для развития подвижности в суставах. Растягивания мышц и связок.

Различают гибкость динамическую и статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявляющуюся благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявляющуюся за счет внешних сил).

Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок. При эмоциональном подъёме уже в предстартовом состоянии гибкость увеличивается, а при утомлении снижается. Чтобы увеличить гибкость, применяются предварительная нагрузка, массаж растягиваемых групп мышц. На гибкость влияют: внешняя температура (низкая уменьшает гибкость), время суток (наивысшая с 10 до 18 часов), в утренние и в вечерние часы подвижность в суставах понижается. Как правило физически более сильные люди менее гибки из-за высокого тонуса их мышц. Очень гибкие люди меньше способны к проявлению скоростно-силовых качеств.

Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой движений. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с внешней помощью, с отягощением и без него (рис.7). Для движений в плечевых суставах до 30-40 повторений в серии, темп при активных упражнениях – в среднем одно повторение за 1-2 секунды, выдержка при статических упражнениях 4-6 секунд.

Упражнения могут применяться как в учебных, так и в самостоятельных занятиях. И чем чаще они применяются, тем выше их эффективность. Установлено, что ежедневные двухразовые тренировки с 30-кратными повторениями упражнений в каждом подходе через один-два месяца приводят к заметному приросту гибкости. При прекращении же тренировок, гибкость довольно быстро возвращается к исходному или близко к нему уровню.

Считается, что медленное и спокойное выполнение упражнений на растягивание используется не только для решения различных оздоровительно-спортивных задач, но и способствует снятию нервно-эмоциональных напряжений, активному отдыху.

Задача воспитания и совершенствования основных физических качеств спортсмена: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, легче решается на начальных этапах систематических упражнений. Если в этот

период мы развиваем силу, то улучшается и выносливость, если развивается гибкость, то совершенствуется и силовая подготовленность. Наибольший эффект даёт комплексный метод тренировки, т.е. общефизическая подготовка [7,12].

6. Морально-волевая подготовка

Если встречаются равные по технике и спортивному мастерству рукоборцы, то победит тот из них, у кого сильная воля, кто не боится трудностей, кто настойчивее, инициативнее и смелее. Недаром в подготовке рукоборца воспитанию волевых качеств - смелости, настойчивости, уверенности, находчивости - приходится уделять не меньшее внимание, чем развитию физических качеств и тактико-технической подготовке (рис. 8).



Рис.8. Морально-волевые качества

Армспортом начинают заниматься спортсмены с разными физическими данными и степенью развития морально-волевых качеств. При правильно построенном учебно-тренировочном процессе помимо таких качеств, как сила, выносливость и др., развиваются целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, умение преодолевать трудности, стоящие на пути к успеху.

Развитие волевых качеств, как и развитие любого физического качества, ведется также последовательно и постепенно. Нельзя стать сильным за короткий срок тренировок, нельзя стать вдруг неожиданно смелым, если раньше рукоборец смелостью не отличался.

Воспитание воли возможно только тогда, когда рукоборец в жизни и на тренировках постоянно и настойчиво преодолевает стоящие перед ним трудности. Упражнения технического действия (их проведение), задачи, стоящие перед рукоборцем в достижении победы в поединке, являются одним из главных средств воспитания волевых качеств. Если эти задачи ввиду их несложности рукоборец легко преодолевает, то эффект, стимулирующий проявление усилий, будет незначителен. Только то воспитывает и развивает волевые качества, что требует волевых и физических напряжений.

Постепенно, с ростом спортивного мастерства и развитием волевых качеств, нужно усложнить задачи, стоящие перед рукоборцем. Неуверенность в своих силах не позволяет проявлять все свои возможности в поединке и порождает трусость. Поэтому рукоборца надо убеждать в его силе, эффективности технических приемов, правильности методики тренировки, а также внушать ему веру в победу.

Использование морального состояния соперника. Ряд неудачных стартов приводит иногда к неуверенности в своих действиях. Такую неуверенность надо внушать сопернику с самого начала старта, встречая его действия заранее подготовленным контрприемом. Для проведения своего старта нужно выбирать моменты, когда внимание соперника отвлечено: либо он выбирает удобную позицию, либо старается удержаться в пределах стола при борьбе у его края.

Заставить соперника нервничать и горячиться – значит побудить его на необдуманные действия, неподготовленный старт. Со смелым и возбужденным соперником нужно держаться осторожно, так как он в любой момент может потерять над собой контроль. Нужно брать инициативу в свои руки, навязывать ему свою манеру и тактику или вызывать его на активные действия [2].

7. Учебно-тренировочные и самостоятельные занятия физическими упражнениями в армспорте

Планирование учебно-тренировочных и самостоятельных занятий осуществляется под руководством тренера-преподавателя.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на определённый период (подготовка и соревнования).

Чтобы управлять процессом учебно-тренировочных и самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий:

- определить цели самостоятельных занятий;
- выявить индивидуальные особенности занимающегося;
- скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, месячный и микроцикл);
- определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки.

Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности нагрузок в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета – зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающегося.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы: результаты участия в соревнованиях и выполнение отдельных тестов и норм разрядной классификации. Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, её интенсивность на занятиях физическими упражнениями.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта.

Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности её воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;

- амплитуду движений. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;

- исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ней относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лёжа); применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм; изменение положения тела по отношению к опоре;

- величину и количество участвующих в упражнении мышечных групп. Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка;

- темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых – медленный темп;

- степень сложности упражнения зависит от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности. Сложные

упражнения требуют усиленного внимания, что создает значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению;

- степень и характер мышечного напряжения. При максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление. Трудно долго продолжать работу при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблений, так как это приводит к высокой подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и к быстрому утомлению;

- мощность мышечной работы. Количество работы в единицу времени зависит от времени её выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Чем больше мышечная работа, тем выше физическая нагрузка и тем сильнее возрастает расход энергии;

- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными.

При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается. Учитывая перечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число повторений). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

Самочувствие довольно точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями. Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки.

Если нагрузка в занятиях является чрезмерной, превышает возможности организма, постепенно накапливается утомление, появляются бессонница или сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия [7,12].

8. Самоконтроль спортсмена

Самоконтроль спортсмена – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Благодаря самонаблюдению спортсмен имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. Кроме того,

самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании тренировочной нагрузки, а врачу – в правильной оценке выявленных изменений в состоянии здоровья спортсмена и его физическом развитии.

Тренер-преподаватель и врач должны разъяснять спортсменам значение регулярного самоконтроля для укрепления здоровья, правильного построения учебно-тренировочного процесса и повышения спортивных достижений, рекомендовать пользоваться определенными методами наблюдений, объясняя, как должны изменяться те или иные показатели самонаблюдений (например, сон, пульс, вес и т.п.) при правильном построении тренировок и в случаях нарушений режима [10].

Регулярно осуществляя самоконтроль, спортсмен приучает себя следить за своим здоровьем, «познает самого себя», получает возможность лучше строить тренировку.

Поэтому перед тренером-преподавателем и обслуживающим спортивный коллектив врачом ставятся следующие задачи:

1. Приучать спортсменов к постоянному наблюдению за своим здоровьем, соблюдению правил гигиены труда, быта.
2. Обучить их простейшим методам самонаблюдения во время учебно-тренировочных занятий, правильному регистрированию и оценке получаемых результатов.

Осуществляя самоконтроль, спортсмен должен учитывать степень учащения пульса сразу же после упражнений и время его успокоения после занятий. Сравнивая эти данные с такими же данными, полученными в предыдущие дни, можно дать оценку возбудимости сердечно-сосудистой системы.

Каждый спортсмен должен знать, что при средней физической нагрузке частота пульса достигает 120-140 ударов в минуту, а при работе с максимальным напряжением доходит до 180 ударов. Период успокоения пульса 20-30 минут, а в отдельных случаях 40-50 минут. Невозвращение пульса к исходным величинам чрез 40-50 минут, если его учащение не было связано с упражнениями на большую выносливость, служит показателем большого утомления вследствие недостаточности общей тренированности и других причин.

Вес спортсмена может снижаться в результате чрезмерной тренировки и переутомления, а падение жизненной ёмкости лёгких свидетельствует об утомлении мышц, принимающих участие в дыхательном процессе, что также связано с переутомлением.

Снижение технических результатов, нежелание тренироваться или безразличное отношение к тренировке и соревнованиям, быстрая утомляемость, плохой сон, потеря аппетита, падение веса, повышенная раздражительность и возбудимость сердца – все это говорит о перетренированности.

Спортсмен должен знать, что при проявлении первых признаков переутомления ему, прежде всего, следует уменьшить физическую нагрузку и дать организму дополнительный отдых.

Утомление наступает не всегда. Лишь значительный поток чрезмерно частых импульсов, возникающих в мышцах при очень напряженной работе, а также импульсы, повторяющиеся с малыми интервалами в течение длительного времени, вызывают состояние переутомления.

Педагогический, медицинский контроль и самоконтроль спортсмена осуществляется одновременно, способствует укреплению здоровья и всестороннему развитию учащихся, студентов, занимающихся спортом, обеспечивает улучшение спортивных результатов.

Каждый спортсмен обязан вести дневник самоконтроля, а врач и тренер контролируют состояние здоровья спортсмена в зависимости от характера режима и тренировок.

9. Примерная форма дневника самоконтроля по Ильиничу В.И. [7]

Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09 ...г.	21.09 ...г.	22.09 ...г.
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость, вялость
2. Сон	8 ч. - хороший	8 ч. - хороший	7 ч. - беспокойный
3. Аппетит	хороший	хороший	удовлетворительный
4. Пульс в минуту:			
лежа	62 удар/мин.	62 удар/мин.	68 удар/мин.
стоя	72 удар/мин.	72 удар/мин.	82 удар/мин.
разница	10 удар/мин.	10 удар/мин.	14 удар/мин.
до тренировки	60 удар/мин.	60 удар/мин.	90 удар/мин.
после тренировки	72 удар/мин.	75 удар/мин.	108 удар/мин.
5. Масса тела	65 кг	64,4 кг	65,8 кг
6. Нарушение режима	нет	был на дне рождения	нет
7. Болевые ощущения	то же	нет	тулая боль в области печени

10. Меры по предупреждению травматизма при занятиях армспортом

Необходимым условием правильной организации учебно-тренировочных занятий по армрестлингу является предупреждение травм.

Травма (от греч. *trauma* – рана) – повреждение тканей организма человека, вызванное неожиданным воздействием внешней силы. В большинстве случаев травмы на занятиях возникают в результате неправильной организации и методики проведения занятий; неудовлетворительного состояния мест занятий, инвентаря и спортивного костюма занимающихся; недисциплинированности и нарушения правил ведения борьбы руками.

К причинам травм, вызванных неправильной методикой проведения занятий, относится нарушение её основных положений: постепенности увеличения нагрузки, индивидуального подхода, тщательного инструктажа и правильного показа упражнения. Отсутствие или недостаточная разминка перед началом занятий, неправильный подбор пар по подготовленности, допуск к соревнованиям без достаточной подготовки – все это также способствует возникновению травм.

Для устранения указанных причин необходимо тщательное изучение тренерско-преподавательским составом требований «Положения о врачебном контроле над занимающимися армрестлингом».

К нарушениям этого положения относятся:

допуск начинающих спортсменов к занятиям без предварительного медицинского обследования;

нерегулярное направление тренером-преподавателем на врачебные осмотры;

преждевременный доступ спортсменов к занятиям после перерывов или допуск к соревнованиям с недомоганием или заболеванием.

Перечисленное свидетельствует о том, что не выполняется один из основных принципов системы физического воспитания – обязательный врачебный контроль.

Чаще всего получают травмы начинающие: они ещё недостаточно овладели техникой движения, не выработали координации в работе различных мышечных групп. Недостаточно тренировочный спортсмен быстро утомляется. В таком состоянии у него наступает расстройство координационных функций, что может привести к травматизму (рис.9).



Рис.9. Травма локтевого сустава

Нередки случаи травм, причинами которых являются: нарушение правил и режима занятий и соревнований, отсутствие последовательности в тренировке, слабый контроль тренера-преподавателя и неправильный показ им техники движения рукой, плечом, корпусом, неудовлетворительная страховка (или её отсутствие), недисциплинированность занимающихся, т.е. недостатки в организации и методике проведения тренировки.

Имеют место спортивные травмы и несчастные случаи, которые связаны с нарушениями общего физического состояния спортсмена. Сюда относятся повреждения вследствие утомления и переутомления, болезненного состояния спортсмена.

Опыт показывает, что у утомляемого спортсмена точность, координация и сила движений резко нарушены. Даже технически хорошо подготовленный спортсмен, выполняя упражнения в утомленном состоянии, может допустить грубые ошибки, ведущие к травматизму. Кроме того, под влиянием утомления и переутомления ослабляется бдительность, внимание, ухудшаются все реакции организма. Все это создает условия, способствующие возникновению несчастных случаев. Для их предотвращения необходимо после тяжелых физических напряжений запрещать технически сложные упражнения, требующие точной координации.

Поэтому очень важно с самого начала выработать у спортсменов навыки самостраховки, научить их правилам безопасного ведения поединка. Тренировочные поединки должны проводиться среди спортсменов одной весовой категории, одинаковой физической подготовленности и технической подготовленности.

Во избежание ссадин и царапин кожных покровов рук во время поединка необходимо коротко стричь ногти, снимать перстни, кольца, браслеты, часы и т.п. На тренировках тренер-преподаватель, а на соревнованиях судья должны внимательно следить за действиями соперников, не допуская опасных положений и движений, которые могут привести к травмам, и своими действиями вовремя остановить поединок.

В целях профилактики повреждений тренер-преподаватель перед началом, во время и после проведения учебно-тренировочных занятий обязан:

- знать и строго учитывать анатомо-физиологические и психологические возрастные особенности занимающихся;

- следить за гигиеной и состоянием здоровья спортсменов, а также их спортивной формы;
- следить за выполнением на занятиях только тех технических действий, которые предусмотрены данным уроком;
- не допускать выполнения запрещенных технических действий (приёмов).

11. Оказание первой помощи при травмах

Армспорт – травматичный вид спорта. При занятиях армрестлингом нередко происходят повреждения суставов, мышц, костей рук (плеча, предплечья) различной тяжести, мелкие травмы. Оказывая первую помощь, необходимо учитывать вид и тяжесть травмы.

11.1. Растяжение мышц и связок

При неловком движении может произойти растяжение мышц, связок или даже разрыв их. При этом пострадавший испытывает сильную боль, появляется припухлость, движения становятся невозможными из-за боли.

Для оказания первой помощи при такого рода травмах нужно наложить на поврежденное место холод (лед, снег и т.п.), тугую повязку, ограничивающую движения, и придать поврежденной конечности возвышенное положение.

11.2. Вывих сустава

Вывих – это смещение концов костей, соединенных в суставе. Признаками вывиха являются: резкая боль в суставе при движении, припухлость, изменение его формы.

При оказании первой помощи необходимо обеспечить полный покой вывихнутой конечности (руку повесить на косынке или наложить шину), уменьшить болезненность, прикладывая холод на область сустава. Пострадавшего следует срочно направить в больницу.

11.3. Перелом

Перелом – это частичное или полное нарушение целостности кости. Переломы бывают закрытые (без повреждения кожи) и открытые. Признаками переломов являются сильная боль, припухлость, кровоизлияние в область перелома, изменение формы сломанной конечности и невозможность самостоятельно двигать поврежденной конечностью. Главная задача в оказании первой помощи при переломах – обеспечить полную неподвижность в месте перелома. Для этого на поврежденную конечность накладывают шину. Если перелом открытый, то в первую очередь на рану накладывают стерильную повязку, а затем шину. Следует помнить, что сильная боль может вызвать у пострадавшего потерю сознания. Поэтому при осмотре нужно быть очень

осторожным и стараться не причинить боли пострадавшему при транспортировке.

Для быстрого и своевременного оказания первой помощи при травмах в аптечке спортивного зала должны всегда находиться нашатырный спирт, валерьяновые капли, раствор йода и бриллиантовой зелени, бинты, вата, обезболивающие средства, жгуты для остановки кровотечения.

12. Методические рекомендации по физической подготовке для занимающихся армспортом

Наряду с другими факторами, здоровье человека обеспечивается благодаря систематической двигательной активности. Особая роль при этом принадлежит физическим упражнениям.

С помощью физических упражнений не только укрепляется здоровье, но достигается и высокая общая работоспособность, совершенствуется телосложение. Совершенные формы тела отражают в определенной мере совершенство функций организма. Являясь одним из естественных результатов нормального физического развития человека, черты телесной красоты свидетельствуют о его жизненной силе, а в связи с этим представляют и эстетическую ценность.

Известно, одним из лучших средств для развития мускулатуры тела являются силовые упражнения, т.е. движения с большими мышечными напряжениями. В результате физических упражнений мышцы становятся больше, рельефнее.

Помимо упражнений с отягощениями, 1-2 раза в неделю необходимо включать и другие упражнения, такие как бег на короткие и длинные дистанции, бег по пересеченной местности, прыжки в длину и высоту (как с места так и с разбега), различные метания (гири, камни, ядра и т.п.); плавание, лыжи, спортигры и акробатические упражнения. Эти средства развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, расширяют диапазон двигательных навыков и умений.

Какие упражнения и спортивные снаряды можно и нужно использовать для развития силы, скорости и выносливости?

В основном все, что позволяет спортивный зал и естественная природа: гири, штанга, перекладина, канат, различные эспандеры и многое другое.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать ряд правил:

- следить за правильностью исходных положений, иначе упражнение не даст должного эффекта. Исходные положения (И.П.) далее указаны на рисунках;

- выполнять упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении;

- периодически менять темп упражнений. Например, с медленного переходить на быстрый, с быстрого на средний и т.д.;
- чувствуя после очередного упражнения усталость в мышцах, ощущая, что они как бы отеки, – выполнить упражнение на расслабление (потряхивание руками или ногами, покачивание, микромассаж);
- каждое упражнение необходимо делать в две стороны, для левой и правой руки (ноги);
- дышать при упражнениях нужно так, как это удобно занимающемуся.

Самочувствие – очень важный показатель состояния здоровья. Хорошее самочувствие – это желание тренироваться. Ухудшение настроения, апатия, вялость, раздражительность, потеря аппетита и плохой сон – признаки утомления. В этих случаях нужно снизить нагрузку. Если в течение недели самочувствие не улучшается, необходимо обратиться к врачу.

Верный признак хорошего состояния организма – собственный вес. В первые две-три недели собственный вес несколько снижается (что связано с уменьшением жировой прослойки), затем стабилизируется и впоследствии вновь увеличивается за счет увеличения мышечной массы. Большие потери веса, 2-3 кг и более, – признак непосильности нагрузок. При неоднократных больших нагрузках организм не успевает восстановиться к следующей тренировке. Такие нагрузки пользы не приносят. Поэтому чрезвычайно важно находить для себя не предел нагрузки, а оптимум её, дающий наилучший эффект в развитии силы и укреплении связочного аппарата верхних и нижних конечностей.

Если после первых занятий будут болеть мышцы, расстраиваться не надо, это обычное явление, при регулярных занятиях боль пройдет. Полезно принять теплый душ или парную баню (1 – 2 раза в неделю), а ещё лучше отmassировать больные мышцы, что способствует быстрому восстановлению утомленных мышц.

Теперь перейдем к наиболее существенной стороне в учебно-тренировочных занятиях по армрестлингу – к весу с отягощения и числу повторений. Так, при использовании кратковременных усилий (одно, два, три повторения за подход) высокой интенсивности прирост силы будет максимальным. Такая мышечная работа (1-3 повторных максимума (ПМ)) почти не вызывает гипертрофии скелетных мышц, роста мышечной массы.

Повторный максимум (ПМ) – это такой вес (напряжение), который можно поднять (вытолкнуть) за подход, к примеру, 1 раз (1 ПМ), 2 раза (3ПМ), 6 раз (ПМ), 12 раз (12ПМ) и т.д. и ни одного раза больше.

Многokратные повторения упражнения положительно сказываются на трoфике мышц, приводят к увеличению мышечной массы. А увеличение мышечной массы приводит к увеличению силы. Так, уже при 4-6 повторениях за подход (4-6 ПМ) достоверно увеличивается мышечная масса, а прирост силы лишь несколько меньше, чем при использовании 1-3-кратных повторений высокой интенсивности. При 7-12 повторениях за подход (7-12 ПМ) прирост

мышечной массы будет ещё большим, однако, прирост силы – меньше, чем при 4-6 ПМ. Таким образом, с увеличением количества повторений за подход, а следовательно, и с уменьшением веса отягощения (напряжения), эффект в приросте силы уменьшается, а в росте мышечной массы – увеличивается. Следовательно, существенное значение для развития силы и мышечной массы имеет используемое отягощение (напряжение) и количество повторений упражнения. Если мы хотим в первую очередь увеличить мышечную массу, то должны использовать преимущественно метод многократных повторений упражнения – от 4 до 12 повторений за подход с малым средним отягощением (напряжением). Если мы ставим задачу развить преимущественно силу, оставляя на том же уровне мышечную массу, необходимо использовать 1-3-кратные повторения за подход с большим и предельным отягощением (напряжением).

Естественно, что эффект в развитии силы и мышечной массы несколько снижается, когда используется не предельно возможное, а меньшее число повторений. Например, максимально можно поднять отягощение 6 раз, а оно поднимается 4 раза, или вместо 12 возможных повторений делаются 8. Но эффект в развитии силы при таких количествах повторений достаточен и потому такой метод тренировки является основным в спортивной практике.

Литература

1. Борькин Д.А. Бодибилдинг для ленивых. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: Сталкер, 2005. - 92 с.
2. Верхошанский Ю. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2003. - 330 с.
3. Верхоянский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировок в атлетической гимнастике: лекция для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГУОЛИФСа. - М., 1991.
4. Дмитриев А. Атлетизм без железа. - М.: Эксмо, 2006. - 96 с.
5. Дубровский В. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Изд-во Владос-Пресс, 2002. - 608 с.
6. Живора П.В. Борьба на руках // Спортивная жизнь России. - 1995. - № 9-11.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник. - М.: Гардарики, 2000. - 448с.
8. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знание, 1987.
9. Скоробогатов А.В., Перфильев М.В. Армспорт: учебно-методическое пособие. – Ижевск: УдГУ 2008. – 74 с.
10. Трещева О.Л. Учебное пособие. - Омск: Омский госуд.ун-т путей сообщения, 2006.
11. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Отбор упражнений, современная силовая тренировка». - Берлин; «Шпорт - ферлаг», 2000.
12. Швардыгулин А.В., Коваленко Т.П., Коплунов А.А. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе. - Волгоград, 2005. – 160с.
13. Шувалова Н.В. Строение человека. – М.: Олма-пресс, 2000.

Содержание

1.	Введение.....	3
2.	История армспорта.....	4
3.	Физиологические возможности мышечной системы.....	5
4.	Развитие физических качеств рукоборца.....	7
5.	Развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости методами и средствами армрестлинга.....	8
5.1.	Методы развития силы.....	9
5.1.1.	Повторный метод.....	10
5.1.2.	Метод «до отказа».....	10
5.1.3.	Метод максимальных усилий.....	11
5.2.	Средства развития силы.....	11
5.2.1.	Упражнения с внешним сопротивлением.....	11
5.2.2.	Упражнения с преодолением собственного веса.....	12
5.2.3.	Специально-вспомогательные упражнения.....	13
5.3.	Средства развития быстроты.....	14
5.4.	Средства развития ловкости.....	16
5.5.	Средства развития гибкости.....	18
6.	Морально-волевая подготовка.....	20
7.	Учебно-тренировочные и самостоятельные занятия физическими упражнениями в армспорте.....	21
8.	Самоконтроль спортсмена.....	23
9.	Примерная форма дневника самоконтроля.....	25
10.	Меры по предупреждению травматизма при занятиях армспортом	26
11.	Оказание первой помощи при травмах.....	28
11.1.	Растяжение мышц и связок.....	28
11.2.	Вывих суставов.....	28
11.3.	Перелом.....	28
12.	Методические рекомендации по физической подготовке для занимающихся армспортом.....	29
13.	Литература.....	31