Содержание

Введение.....3
Основная часть..... 4
Заключение.....11
Список использованной литературы..... 12

Введение

Армрестлинг является видом спорта, который способствует развитию основных физических качеств занимающихся, повышению физической работоспособности.

Армрестлинг обладает двумя основными качествами – высокой технической сложностью и уникальностью силовой подготовки.

Под высокой технической сложностью понимают:

- достаточно сложное техническое исполнение упражнений, что принуждает больше внимания уделять на занятиях не только развитию и совершенствованию силовых качеств но и техническим аспектам борьбы;
- необходимость заниматься, как индивидуально, так и в группах (в тренировках со спаррингом);
- для занятий не требуется больших тренажерами помещений, можно заниматься и в небольших залах, но где в достаточном объеме имеется необходимое разнообразное оборудование;
- разнообразность материального обеспечения по сравнению со многими другими видами спорта;
- широкий возрастной диапазон занимающихся армрестлингом, начиная от юношей и до ветеранов спорта;
- высокий риск случаев травматизма.

Армрестлинг все больше набирает популярность как в нашей стране, так и за границей, потому самым важным встает вопрос: «Как грамотно вести тренировочный процесс и что главное в подготовке рукоборца?» - одни говорят, что сильная кисть, другие, что прочные сухожилия и генетика. И все это верно потому, как и то, и другое очень важно в достижении успеха в этом виде спорта.

Структура работы включает в себя введение, основную часть, заключение и список использованной литературы.

Основная часть

В армрестлинге должно быть четкое планирование подготовки и соревновательной деятельности, иначе даже одаренный генетически спортсмен может так и не реализовать полностью свой потенциал[1].

Итак, для начала надо понять, что армрестлинг - это силовой вид единоборства, в котором, несмотря на то, что техника безусловно важна, но на первый план всегда встает сила и выносливость. И потому в подготовке рукоборца это занимает всегда очень важное место, не меньшее, чем работа на технику[2].

На данный момент практически вся тренировка в армрестлинге строится на педагогических и эмпирических принципах, отсюда возникает неверный подход к планированию тренировочного процесса, что и приводит к травмам, заставляя спортсмена зачастую закончить свою карьеру[3].

В армрестлинге нужно тренировать не одну мышцу, а выполнять многосуставные упражнения, потому что в армрестлинге важную роль играет мощное движение как при атаке, так и умение проводить защитные действие в обороне[4].

Более подробно, какие мышцы задействованы в разных технических действиях рукоборца, можно ознакомиться в работе Андрея Владимировича Антонова под названием «Азбука армрестлинга»..

Рассмотрим цикл подготовки на примере 4-недельного мезоцикла.

Первое. Важную роль в подготовке занимает тестирование на специальной аппаратуре в лаборатории, чтобы точно определить в каком состоянии находится спортсмен.

Определяют его алактатную мощность, мышечную композицию по окислительному потенциалу, процент мышечной массы, процент жира, уровень подготовленности, величину аэробного и анаэробного порогов при тестировании рук, антропометрические данные. И исходя из этого уже можно строить подготовку, если мы говорим именно о профессиональном спорте.

Второе. Цикл подготовки строится из двух основных микроциклов – первый микроцикл развивающий, второй тонизирующий. На первом этапе стоит задача создать необходимые предпосылки для гиперплазии миофибрилл во всех типах мышечных волокон рабочих мышц.

Затем следует 2 недели делать тренировку в тонизирующем режиме, то есть выполнять упражнение, сократив количество подходов с рабочим весом до 1-2 подходов[5].

---

[1] Основы армрестлинга : учеб. пособие / А.В. Бодакин,Е.В. Корнеев, М.П. Рогов ; Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова. - М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2014. - 86 с.

[2] Верхошанский, Ю.В «Основы специальной силовой подготовки в спорте»/Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 2014.- С.23.

[3] Богачев, В. Б. Хорсенс –92: точка отсчета/В.Б. Хорсенс - М.: Олимп, 2012 - С. 36.

[4] Верхошанский, Ю.В «Основы специальной силовой подготовки в спорте»/Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 2014.- С.73.

[5] Богачев, В. Б. Хорсенс –92: точка отсчета/В.Б. Хорсенс - М.: Олимп, 2012 - С. 36.

Но при этом в эту фазу подготовки нужно включать работу на развитие митохондриальной массы для повышения работоспособности мышц. Тренировка митохондрий требует определенного режима работы, при котором нельзя допускать закисления мышц, стандартно можно использовать схему 10Х10 о которой писалось в статье «Выносливость».

Так же в этот микроцикл необходимо выполнять работу с весом 90-95%, но на малое количество повторений, не более 3-х в подходе – это поможет поддержать силу, пока идет строительство миофибрилл после развивающей работы, потому как не вызывает сильного закисления и разрушения мышечных волокон, а тренировка нервно-мышечного аппарата будет продолжаться[1].

Помимо работы на блоке, важно, конечно же, работать и за столом с партнером, но здесь тоже следует помнить, что полноценный спарринг не должен быть чаще, чем один раз в две недели, потому как это большая нагрузка на сухожилия, особенно при борьбе на старт.

Сегодня армрестлинг выходит на новый виток развития во всем мире. Популярность его растет с каждым днем, во многом благодаря усилиям энтузиастов и спортсменов. Повышенное внимание публики это отличная возможность для армрестлинга как дисциплины спорта стать настоящей спортивной индустрией. Но помимо возможностей, перед нами возникают новые вызовы и задачи, не решив которые, мы будем продолжать топтаться на месте[2].

Задача номер один - четкое разделение между профессиональным и любительским армрестлингом. Если с любительским армрестлингом у нас все в порядке, то профессиональный девизион находится в самом начале строительства.

В профессиональном спорте основную роль играют два фактора - статистика и зрелищность.

На сегодняшний день, благодаря 15 летнему опыту, команде Игоря Мазуренко (Mazurenko Promotions) удалось стандартизировать форматы проведения и трансляций соревнований по армрестлингу, сделать спорт интересным для зрителей и телеканалов.

Создана компания WAC Inc. (World Armwrestling Championship Inc.), которая специализируется на ивент-менеджменте и производстве программ. Благодаря инновационным технологиям, любой турнир может быть адаптирован под любые временные рамки и другие требования телевизионных каналов. Армфайты совмещаются с элементами реалити-шоу, сохраняя при этом свой спортивный характер. То есть со зрелищностью сегодня дела обстоят неплохо[3].

---

[1] Богачев, В. Б. Хорсенс –92: точка отсчета/В.Б. Хорсенс - М.: Олимп, 2012 - С. 36.

[2]

[3] Основы армрестлинга : учеб. пособие / А.В. Бодакин,Е.В. Корнеев, М.П. Рогов ; Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова. - М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2014. - 86 с.

Второй вопрос - статистика. В каждом профессиональном спорте статистика является основой, скелетом спортивной индустрии. Для того, чтобы стимулировать активность зрителей, спонсоров, привлечь внимание беттинговых компаний, армрестлинг нуждается в системной информации о результатах основных событий, классификации атлетов не только по весовым категориям, но и по уровню их физической подготовки. В частности, телевизионным зрителям интересно следить за прогрессом любимого спортсмена, сравнивать его шансы в борьбе с соперником.

Именно эту задачу призван выполнить прибор "Mazurenko ARM" (Angle Rush Meter).

С помощью этого прибора можно измерить уровень физической подготовки атлета в 3-х аспектах: максимальных силовых показателей, выносливости и скорости.

Дополнительно есть возможность заказать разработку индивидуального тренировочного плана.

Те, кто прошел тестирование на первых этапах испытания прибора, отмечают, что даже в самом процессе тестирования, атлет систематизирует свой опыт и открывает для себя возможности для прорыва на новый уровень.

Результаты измерений станут частью базы данных, которая позволит отследить прогресс атлета на протяжении нескольких лет, а также проанализировать ошибки и достижения. Некоторых смущает тот факт, что их показатели станут известны широкой публике и соперникам. Но ведь силовые показатели и выносливость это еще не все. Индивидуальная техника и тактика останутся загадкой и станут ключевой интригой предстоящих армфайтов. И потом, им самим также интересно узнать, на каком уровне подготовки находится их соперник[1].

Факторы зрелищности и физиологической статистики тесно взаимосвязаны. Многие из вас не раз становились свидетелями армфайтов, которые заканчивались слишком быстро из-за разнополярной подготовки спортсменов.

В июне 2016 года в клубе Колизей (Тернополь, Украина) Игорь Мазуренко тестировал Андрея Пушкаря, Олега Жоха и Вадима Стецюка с помощью прибора Mazurenko ARM и получил следующие показатели[2]:

Максимальную силу пальцев измеряли эксцентричной ручкой с натяжкой спиной до момента раскрытия пальцев. Как правило, упражнение на определение силового показателя выполняется 2-3 секунды – нужно показать максимальный результат и отпустить ручку.

Силовой показатель для пальцев левой руки у Андрея Пушкаря составил 55 кг в первом подходе. Вторая попытка 52 кг, третья – 54 кг. Оптимальный рабочий вес и тот вес, который спортсмен должен удерживать

---

[1] Ахтемзянов Ф.Ю. Армспорт в вузе : учеб. пособие / Ф.Ю. Ахтемзянов, Б.А. Акишин. - Казань : Изд-во Казан. гос. техн. ун-та,2006. – С.23.

[2] "Mazurenko ARM» - инновационный инструмент для развития профессионального армрестлинга [Электронный документ] http://armsport1.ucoz.ru

на выносливость – это 70% от среднего результата за три похода. У Андрея он составил 37 кг. Правой рукой – 56 кг, 59 кг, 53 кг, 70% показатель – 40 кг.

Измерение пиковой силы бицепса молотковым хватом проводился с помощью блока, установленного по центру стола, лямка проходила через кисть. Показатели левой руки – 56 кг, 59 кг, 53 кг, показатель на выносливость – 40 кг. Правая рука – 55 кг, 52 кг, 56 кг, на выносливость – 38 кг.

На сегодняшний день этот результат не слишком высок для того, чтобы бороться с Дмитрием Трубиным. Силовой показатель пальцев такой же, как и бицепса.

Очень интересными были показатели измерения силы в крюке. Для измерения на правую руку блок устанавливался с правой стороны стола, для левой, соответственно, с левой. Использовалась простая тонкая цилиндрическая ручка. На правую руку Андрей показал такие результаты: 75 кг, 68 кг, 72 кг, 70% – 51 кг. На левую руку мы смогли сделать только один замер из-за боли – 70 кг, показатель выносливости 49 кг.

Четвертое упражнение – на кисть – выполняли ручкой на лентах с упором на кисти. Прежде всего, нас интересовала правая рука. В первой попытке на правую руку Андрей показал 65,4 кг, во второй – 74,2, в третьей – 63,2. Во второй попытке, скорее всего, Андрей задействовал боковое движение, поэтому результат немного преувеличен. Показатель для упражнения на выносливость составил 50 кг.

Эти показатели также невысоки как для процесса подготовки к чемпионскому бою[1].

Затем – упражнения на выносливость. Первое – на пальцы. Андрей натягивал верхом 40 кг, и смог удержать их 24 секунды. Нормальным же считается показатель от 30 секунд. Есть и такие, которые удерживают 50-60 секунд, у таких спортсменов очень высокий порог выносливости, они могут бороться в любой ситуации с любым спортсменом.

На бицепс молотковым хватом правой руки Андрей удерживал 38 кг 25 секунд. Опять же, меньше нормальных 30-40. Следует обратить внимание, что и силовой результат был невысоким. На левую руку результат был лучше. Преодолевая боль, Андрей удерживал 40 кг 29 сек.

Хуже выглядели результаты крюка правой руки. Левую руку перестали тестировать из-за сильного дискомфорта. В крюк Андрей смог удержать 50 кг недолго, 15 секунд, потому что локоть начал болеть. Андрей не готов бороться на все 100%.

Таким образом, полученная информация позволяет сравнить, например, таких спортсменов как Цыпленков и Ларатт, используя точные цифры. Также тестирование на "Mazurenko ARM" позволяет атлету обнаружить слабые места в развитии групп мышц, которые он использует в своем любимом стиле борьбы. После тестирования, тренировки перестают быть интуитивными и, соответственно, работа становится более эффективной, сфокусированной на нужном результате. Атлет быстрее достигает желаемого, экономя свое время

[1] "Mazurenko ARM» - инновационный инструмент для развития профессионального армрестлинга [Электронный документ] http://armsport1.ucoz.ru

и избегая лишних травм. В процессе тестирования, Игорь Мазуренко дает рекомендации по развитию тех или иных групп мышц, правильной тренировке[1].

[1] "Mazurenko ARM» - инновационный инструмент для развития профессионального армрестлинга [Электронный документ] http://armsport1.ucoz.ru

Заключение

Только соблюдая все эти основные принципы, можно гарантировать и прогнозировать результат, избегая перетренировки и глупых травм, и достигать цели более экономично и разумно.

этого можно добиться, используя разные методы тренировки:
- динамический режим – работа с весом 70-80% от максимума дает гипертрофию в гликолитических и промежуточных волокнах, с соблюдением времени работы и времени отдыха в подходе или серии;
- статодинамический режим – работа с постоянным мышечным напряжением в подходе, что создает эффект окклюзии в окислительных мышечных волокнах и позволяет им закислиться.

Кроме того, поскольку при обоих режимах возникает сильное закисление, очень важно соблюдать режим отдыха между подходами, он должен быть 5-10 минут, но активный, то есть надо выполнять легкую работу или, к примеру, можно делать другое упражнение на мышцы-антагонисты для того, чтобы ускорить вывод из рабочей мышцы молочной кислоты. Развивающую работу следует проводить не более 2х недель, чтобы избежать перетренировки и перегрузки эндокринной системы, а так как поскольку самым важным фактором в силовой работе это анаболические гормоны, то рекомендуется выполнять работу на ноги, например, приседание со штангой 1-2 подхода между тренировкой рук для большего выброса гормонов в кровь во время тренировки.

Список использованной литературы

1. Ахтемзянов Ф.Ю. Армспорт в вузе : учеб. пособие / Ф.Ю. Ахтемзянов, Б.А. Акишин. - Казань : Изд-во Казан. гос. техн. ун-та,2006.
2. Богачев, В. Б. Хорсенс –92: точка отсчета/В.Б. Хорсенс - М.: Олимп, 2012 - С. 36.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М., 1985.
4. Верхошанский, Ю.В «Основы специальной силовой подготовки в спорте»/Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 2014.
5. Воробьев, А. Н. Режимы мышечной деятельности/ А.Н.Воробьев Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М.: Физкультура и спорт 2014. - 97 - 113 с.
6. Воробьев, А. Н. Режимы мышечной деятельности/ А.Н.Воробьев Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М.: Физкультура и спорт 2014. - 115 - 120с.
7. Зациорский, В.М. Методика воспитания силы /В.М. Зациорский - М.: ФиС, 2014.
8. "Mazurenko ARM» - инновационный инструмент для развития профессионального армрестлинга [Электронный документ] http://armsport1.ucoz.ru
9. Огольцов, И. Г. Совершенствование планирования процесса подготовки лыжников-гонщиков /Вопросы управления тренировочным процессом в лыжном спорте/И.Г. Огольцов, А. А. Клемба - Омск: ФиС, 2015.
10. Основы армрестлинга : учеб. пособие / А.В. Бодакин,Е.В. Корнеев, М.П. Рогов ; Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова. - М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2014. - 86 с.
11. Уайдер, Д. «Так тренируются «звезды»»,/Д.Уайдер - М.:Ф. и С. 2015.
12. Роман, Р.А. Тренировки тяжелого атлета/Р.А. Роман - М.: ФиС, 2015.
13. http://armwrestlingrussia.ru/istoriya-armrestlinga.html
14. http://armsport.moy.su/publ/tekhnika _ i_taktika _borby _v_armrestlinge/1-1-0-30
15. www.armsport-rus.ru