

Богдан Іваницький, Володимир Мартин

**АРМСПОРТ  
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Навчальний посібник

Львів  
ЛДУФК  
2012

УДК 796.894 (075.8)

ББК 75.712я73

І 19

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки,  
молоді та спорту України  
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів  
(лист 1/11-10899 від 22.11.2011)*

**Рецензенти:**

д-р. біол. наук, проф.

**А. В. Магльований**

(Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького);

канд. пед. наук, проф.

**М. П. Савчин**

(Львівський державний університет фізичної культури)

**І19 Іваницький Б.**

Армспорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / Богдан Іваницький, Володимир Мартин. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 78 с.  
ISBN 978-966-2328-26-4

Навчальний посібник висвітлює різні аспекти розвитку молодого неолімпійського виду спорту – армспорту (рукоборства) у вищих навчальних закладах.

У посібнику розкрито історію становлення та розвитку рукоборства як виду спорту, подано характеристику основних видів підготовки, методики тренувань і відновлення працездатності армспортсменів. Описано сучасну організацію, правила та проведення змагань з цього виду спорту.

Посібник рекомендовано спортсменам, тренерам, а також викладачам фізичного виховання вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації.

УДК 796.894 (075.8)

ББК 75.712я73

ISBN 978-966-2328-26-4

- © Іваницький Б., Мартин В., 2012
- © Львівський державний університет фізичної культури, 2012

---

---

## ЗМІСТ

ВСТУП . . . . .	4
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АРМСПОРТУ . . . . .	6
Контрольні запитання . . . . .	10
РОЗДІЛ 2. ВИДИ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ РУКОБОРЦЯ . . . . .	11
2.1. Основи техніки. . . . .	11
2.2. Тактична підготовленість . . . . .	23
2.3. Теоретична підготовленість . . . . .	27
Контрольні запитання . . . . .	29
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ТРЕНУВАНЬ РУКОБОРЦЯ . . . . .	30
3.1. Основні принципи СФП в армспорті . . . . .	30
3.2. Програма тренувань початківців . . . . .	35
3.3. Тренування зі спаринг-партнером. . . . .	41
3.4. Психолого-педагогічні засоби та методи передзмагальної підготовки рукоборців . . . . .	42
Контрольні запитання . . . . .	50
РОЗДІЛ 4. ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ АРМСПОРТСМЕНІВ. . . . .	51
4.1. Засоби та методи відновлення спеціальної працездатності рукоборців . . . . .	51
4.2. Фармакологічні засоби відновлення . . . . .	53
4.3. Бальнеологічні засоби відновлення . . . . .	55
4.4. Раціональне харчування при заняттях армспортом . . . . .	58
4.5. Харчування рукоборців при регулюванні маси тіла. . . . .	63
Контрольні запитання . . . . .	65
РОЗДІЛ 5. ОРГАНІЗАЦІЯ, ПРОВЕДЕННЯ ТА ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З АРМСПОРТУ . . . . .	66
5.1. Організація та проведення змагань . . . . .	66
5.2. Учасники змагань, їх права та обов'язки . . . . .	67
5.3. Правила та суддівство змагань з армспорту . . . . .	69
5.4. Устаткування та інвентар для армспорту. . . . .	76
Контрольні запитання . . . . .	77
ЛІТЕРАТУРА . . . . .	78

---

---

## ВСТУП

У середині ХХ ст. в соціальній сфері людства виникли нові тенденції, що, на думку багатьох учених сучасності, набули рис «гуманітарної революції». Об'єкт гуманітарної революції – сама людина. Мета гуманітарної революції – гарантії здоров'я людини, збільшення тривалості життя, удосконалення духовних і фізичних сил, інтелектуальних і технологічних можливостей. Практичну реалізацію цієї мети передбачено у програмі Всесвітньої організації охорони здоров'я «Здоров'я ХХІ століття» і 20-річній програмі «Здоров'я ХХІ століття Європейського регіону». Завдання цих програм покладені в основу соціальної політики нашої молоді держави, Національної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженої Указами Президента України. Фізична культура є складовою загальної культури суспільства і спрямовується на зміцнення здоров'я нації, її морально-вольових та інтелектуальних здібностей, удосконалення гармонійного формування особистості, підвищення соціальної, професійної й фізичної активності людини.

Армспорт є одним із засобів фізичного виховання – силова боротьба руками. Він популярний серед молоді, а його універсальність дає психофізичну можливість займатися ним людям будь-якого віку і статі. Армспорт – один із доступних, цікавих, емоційних видів спорту. Якщо подивитися на хлопця або дівчину, які займалися в секції армспорту хоча б упродовж року, одразу видно, як округлилися їхні м'язи, рухи стали спритнішими, хода рішучою. У наш час молоді необхідні спритність, кмітливість, воля, психологічний стан, сила, витривалість, блискавична реакція тощо. Армспорт добре розвиває ці властиві для нього як виду спорту якості. Термін часу поєдинку на змаганнях не обмежений. Рукоборець повинен стримувати тиск суперника, контратакувати, переборювати опір декількох суперників на змаганнях на кожній руці окремо. Усі ці вимоги призначено для тих, хто вирішив займатися цим видом спорту.

За останні роки армспорт набув неабиякої популярності в Україні, зокрема на Львівщині, про що красномовно свідчить той факт, що 1992 року президентом Української асоціації армреслінгу (УАА) вперше у світовій історії була обрана жінка, львів'янка Наталія Тюменєва. Широкого визнання набув цей вид спорту і в різних закладах освіти.

---

---

Так, армспорт як засіб системи фізичного виховання у Львівському ліцеї дизайну та будівництва впроваджено з 1994-1995 навчального року. Цикл армспорту є в навчальній програмі груп загальної фізичної підготовки, навчально-тренувальних та груп вищої спортивної майстерності. За цей час спортсмени ліцею домоглися значних результатів. Підготовлено три майстри спорту України: Рудницький Роман, Іваницький Назарій, Іваницький Ігор; кандидати в майстри спорту України: Литвином Сергій, Врещ Володимир, Балицький Святослав, багато талановитої молоді: Кебус Іванна, Твердохліб Олена, Чижович Світлана, Гринчишин Леся, Гранатова Анна та ін.

Випускники ліцею впродовж багатьох років виборюють призіві місця на чемпіонатах України, Кубку України, Всеукраїнських студентських фестивалях, брали участь у чемпіонатах Європи та світу. Команда ліцею – десятиразовий переможець обласних спортивних ігор навчальних закладів профтехосвіти Львівщини, переможець обласних змагань у командному заліку.

Автори методичного посібника висловлюють сподівання, що ця праця допоможе спортсменам краще зорганізувати та об'єктивізувати свій тренувальний процес, а викладачам та вчителям з фізичного виховання різних закладів освіти – суттєво фізично вдосконалити нашу молодь, яка навчається.

---

---

## РОЗДІЛ 1

### ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АРМСПОРТУ

Як вид єдиноборств боротьба на руках була відома в різних народів світу. Учені стверджують, що люди боролися на руках більше ніж 2000 років тому. Про це свідчать знайдені при розкопках рештки предметів із зображенням зчеплених рук. У Київській Русі боротьба на руках поширилася вже у X ст. Боротьба на руках увійшла в побут росів як розвага, вдала молодецька забава та засіб контролю психофізичної підготовки. У Російській державі XVII ст. боротьбою «рука об руку» не гребував і Петро Великий. З того часу вона одержала загальнонародне визнання за свою простоту, доступність, демократичність, масовість і видовищність. Однак уперше статус виду спорту армрестлінг (від англ. – боротьба на руках) одержав наприкінці 50-х років XX ст. у місті Петалуме, штату Каліфорнія у Сполучених Штатах Америки (США).

Новий вид спорту виник завдяки водіям вантажівок – далекобійникам, які обідаючи в мотелях, організовували спортивні шоу. «Чемпіонів армрестлінгу» знали в обличчя, вони були популярними. Їм робили безпроцентні кредити господарі мотелів. Змагання з армрестлінгу відбувалися під крики вболівальників, які оточували стіл, «чемпіони» захоплювали руки один одного та починали двобій. Заповзятливому американському журналістові Біллу Соберансу спало на думку організувати перший офіційний турнір з боротьби на руках. Профспілки водіїв підтримали цю ідею, та турнір відбувся. Він пройшов із таким бурхливим успіхом, що стало зрозуміло – виник новий вид спорту. Наприкінці 50-х років почали створюватися спортивні федерації різних країн, а у вересні 1962 р. був проведений перший чемпіонат світу серед чоловіків із рістрестлінгу, що дослівно означав «боротьба зап'ястками». Від 1964 р. почали проводити чемпіонати світу серед жінок. Вдячні атлети 1971 року поставили в Петалуме позолочений пам'ятник Біллу Соберансу при житті.

У теперішній час зареєстровано дві міжнародні організації, що культивують боротьбу на руках. Перша – WWC inc. (Word Wristwrestling Championships Incorporated) – Всесвітня корпорація рістрестлінгу, президент Дейв Девото, м. Петалуме (США). Її заснував Білл Соберанс як професійну 1961 року, вона об'єднує понад 30 країн.

Друга – WAF (World Armsport Federation) – Всесвітня любительська федерація армспорту, яку очолює Боб О'лірі (США), Генеральний секретар Барій Баран Дас (Індія). WAF – дуже представницька міжнародна організація, яка об'єднує понад 80 країн. Федерація армспорту України зареєстрована WAF 1994 р. Від 1994 р. проводяться чемпіонати Європи з армспорту. Першим президентом EAF (Європейської федерації армспорту) від 1991 до 1993 р. був Клаудіо Алессі (Швейцарія). Від 1993 р. EAF очолює Ігор Геннадійович Ахмедшин (Росія), а від 2003 року віце-президентом EAF стає Володимир Олексійович Петренко (Україна). Це велике визнання успіхів українських атлетів за останні роки на європейському й світовому рівнях.

Життєва необхідність народу захищатися сприяла розвиткові різних видів єдиноборств – боротьби, кулачного бою або боротьби на руках. Боротьба на руках на столі, сидячи або стоячи, завжди була змістовною частиною підготовки єдиноборців як ефективна спеціально-підготовча вправа. Історія армспорту в колишньому СРСР почалася 8 серпня 1989 р., коли за ініціативою Федерації гирьового спорту СРСР було організовано в Олімпійському палаці у м. Москві Перший міжнародний турнір з армрестлінгу СРСР – США – Канада. На двобій прибули найсильніші, найтитулованіші радянські борці та важкоатлети. Атлети Америки й Канади запропонували для початку нашим спортсменам по черзі боротися лише з одним непоказним на вигляд спортсменом Реєм Тегліоном. Його вага була приблизно 65 кг. Майже всі радянські атлети програли американцеві. Серед них вагою менше ніж 110 кг атлетів не було. Тільки Султану Рахманову, заслуженому майстру спорту СРСР, олімпійському чемпіонові з важкої атлетики в суперважкій категорії, з вагою 150 кг, вдалося виграти свої поєдинки. Рей Теглюн на той час був 7-разовим чемпіоном світу за версією WAF. Національна гідність радянських спортсменів була дуже принижена. Як наслідок, у січні 1990 р. було створено Радянську асоціацію армрестлінгу (SAWA). Першим її президентом було обрано Ігоря Генадійовича Ахмедшина.

Вже в лютому 1990 р. в Москві проводиться Перший всесоюзний турнір з армрестлінгу (боротьба сидячи). На цей турнір були запрошені й українські атлети.

З цього турніру починається історія розвитку армспорту в Україні. Атлети змагалися в таких вагових категоріях: чоловіки до 61 кг, 68 кг, 75 кг, 83 кг, 91 кг, 100 кг та понад 110 кг; жінки до 54 кг, 64 кг, 73 кг, понад 73 кг. Крім цього, розігрувалася абсолютна першість. Україн-

ські борці стали чемпіонами в категоріях до 75 кг – Юсуф Джуматов (Київ). «Кістяк» збірної команди України того часу становили львівські спортсмени. Це Ігор Тюменєв, Тарас Фемак, Василь Пасівник, Олександр Герасин. Ігор Тюменєв став чемпіоном в 90 і 100 кг, а також переможцем в абсолютній категорії. Ігор Тюменєв на міжнародній арені став чемпіоном відкритої першості Японії.

На цьому турнірі представники союзних республік прийняли рішення про створення самостійної Федерації армрестлінгу СРСР. Першим президентом Федерації на настановчій конференції в м. Омську 15 квітня 1990 р. було обрано олімпійського чемпіона, багаторазового чемпіона та рекордсмена світу з важкої атлетики, заслуженого майстра спорту СРСР Давида Рігерта. У жовтні 1990 р. відбулися перші міжнародні змагання збірної команди СРСР з армрестлінгу на відкритому чемпіонаті Японії в Токіо. З радянських борців звання чемпіонів Японії здобули Вячеслав Чиванін (61 кг) і український борець, львів'янин Ігор Тюменєв (91 кг).

Від 22 до 24 грудня 1990 р. у м. Дніпропетровську відбувся перший чемпіонат СРСР з армрестлінгу (боротьба стоячи). Головним суддею змагань був олімпійський чемпіон Султан Рахманов. Українська команда успішно виступає на першому чемпіонаті СРСР. Чемпіонами СРСР стають три представники України, а команда України здобуває перше місце. Чемпіонами Радянського Союзу стали: до 60 кг – Чиванін Вячеслав (Алма-Ата); до 70 кг – Джуматов Юсуф (Київ); до 80 кг – Пузаков Юрій (Алексин); до 90 кг – Узаров Саламбек (Грозний); до 100 кг – Тюменєв Ігор (Львів); до 110 кг – Галахов Євген (Юрськ); понад 110 кг – Никифорова Олександр (Дніпропетровськ).

Від 7 до 9 червня 1991 р. у м. Львові відбувся другий і останній чемпіонат СРСР з армрестлінгу (боротьба сидячи). Головним суддею змагань була Тюменєва Наталя (Львів). Чемпіонами Радянського Союзу стали: до 60 кг – Чиванін Вячеслав (Алма-Ата); до 70 кг – Джуматов Юсуф (Київ); до 80 кг – Шершнів Віталій (Москва); до 90 кг – Узаров Саламбек (Грозний); до 100 кг – Тюменєв Ігор (Львів); до 110 кг – Брокоренко Віталій (Мінськ); понад 110 кг – Галахов Євген (Орськ).

У жовтні 1991 р. збірна команда України, в якій виступали здебільшого львівські й київські спортсмени, виграла II Всесоюзний командний турнір, який проходив у м. Алма-Ата. У лютому 1992 р. створюється оргкомітет Української асоціації армрестлінгу (УАА). Президентом УАА вперше у світовій історії армрестлінгу обирають жінку – Наталю Тюменєву (Львів). Від 1992 р. УАА починає широку кампанію з попу-

ляризації армрестлінгу в усій Україні. 1993 р. УАА проводить перший національний український турнір.

1994 року в м. Седертельє (Швеція) збірна команда України вперше бере участь у чемпіонаті світу, де луганський спортсмен Сергій Кузьмін у категорії 85 кг здобуває срібну медаль.

1994 року в нашому місті проходить I чемпіонат України з армспорту. З 1995 до 2001 року провідними спортсменами України були: Долежал Віктор, Сердюк Едуард, Негода Іван, Рудницький Роман, Бондарук Григорій, Собко Антон, Тюменєв Ігор. З цими спортсменами львівська команда упродовж багатьох років домінувала в Україні та досягла певних результатів на чемпіонатах Європи та світу.

З 1997 року Українську федерацію очолює Володимир Олексійович Петренко.

На теренах Львівської області армспорт стрімко почав розвиватися в навчальних закладах. Від 1997 року відбуваються чемпіонати Львівської області.

Ініціатором і організатором цих змагань став керівник фізичного виховання Львівського СПТУ-64 Богдан Васильович Іваницький, якого 2009 року обрали президентом Львівського обласного осередку Всеукраїнської громадської організації «Українська федерація армспорту». Далі змагання з армспорту проводяться у вищих навчальних закладах Львова та області I–II; III–IV рівня акредитації.

Від 2005 до 2011 року на теренах Львівської області підготовано трьох майстрів спорту України – Рудницького Романа, Іваницького Ігоря й Іваницького Назарія, які захищали честь області на чемпіонатах Європи та світу. Багато провідних спортсменів – це чемпіони України та Європи : Прокопчук Марія, Гринчишин Леся, Гранатова Анна, Наумець Володимир, Тимошук Олег, Тхоровський Іван, Білацький Святослав, Сердюк Едуард, Дмитрів Андрій, Врещ Володимир.

1996 року на конференції Всесвітньої федерації армрестлінгу в м. Вірджинія-Біч (США) було прийняте рішення про перейменування «армрестлінгу» в «армспорт». Це рішення пов'язане з тим, що при подачі WAF заявки на вступ у Міжнародний олімпійський комітет (МОК), WAF було запропоновано змінити назву, тому що слову «реслінг» у класифікаторі олімпійських видів спорту відповідає греко-римська й вільна боротьба.

**Контрольні запитання**

1. В якій країні зародився армрестлінг як вид спорту?
2. Хто були перші рукоборці?
3. Які громадські організації очолюють армспорт у світі?
4. Коли і з яких змагань розпочалася історія розвитку армспорту в Україні?
5. Яких відомих українських армспортсменів Ви знаєте?

---

---

## РОЗДІЛ 2

# ОСНОВНІ ВИДИ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ АРМСПОРТСМЕНА

### 2.1. Основи техніки

Технічна підготовка рукоборця будується з урахуванням його індивідуальних фізичних і морально-вольових якостей. Якщо знехтувати цим правилом, то зростання спортивної майстерності значно затримається. Наприклад, якщо фізично слабкий спортсмен прагнутиме вести двобій, що вимагає великої фізичної сили, то він не буде небезпечним для супротивника, хоч і момент атаки обраний вдало, структура двобою та техніка прийому правильна, однак позитивного результату не буде. Результату не буде тому, що в борця немає найнеобхіднішої якості для успішного виконання – сили. Коли в рукоборця одна якась якість переважає (дуже сильний, швидкий або витривалий), то при доборі й удосконаленні прийомів і індивідуальної техніки йому потрібно вибирати такі прийоми, які при проведенні тренувань та на змаганнях вимагали б саме цієї якості.

Рукоборець повинен опановувати всі технічні прийоми та постійно удосконалювати їх. Поступово в процесі тренувань виявляться прийоми, що стануть для нього «коронними». «Коронний» технічний прийом – це своєрідна дія, єдиним виконавцем якої є цей борець. Чим більше в нього на озброєнні своєрідних «коронних» технічних прийомів, тим він небезпечніший у двобої.

Часто доводиться чути, що один спортсмен технічніший, а інший – ні. Можна вважати технічним такого борця, який може блискавично зреагувати на дії суперника та покласти його кисть на валик, затративши на це мінімум зусиль. Одним із провідних критеріїв у визначенні спортивної майстерності є різнобічна та результативна технічна підготовка борця. Різнобічність розуміємо як кількість технічних прийомів, що відрізняються специфікою та характером виконання, якими спортсмен досконало володіє.

Різнобічний рукоборець повинен бути технічно готовий як для ефективного нав'язування своїх дій, так і для швидкого проведення свого технічного прийому на випередження. Інколи буває так, що

спортсмен ніяк не може провести контрприйом. На тренуванні потрібно приділити необхідний час для вивчення й володіння його проведенням. Рукоборець повинен швидко розуміти, що потрібно робити, які контрприйоми і в який момент застосовувати. Він повинен бути готовим зустріти прийоми супротивника протидією, тому що вони для нього не є тактично й технічно несподіваними.

Треба домагатися того, щоб рукоборець володів технікою прийомів боротьби обома руками, хоча цього досягти вдається не всім. Найчастіше трапляється і така «рівновага», при якій спортсмен погіршує результативність прийому на основну сторону, тобто в ту, в яку він проводив технічний прийом надійно і з успіхом. І тільки незначно підвищується результативність прийому в іншу сторону. Однакової результативності борцям вдається досягти при проведенні двобою в обидва боки із закріпленням у пам'яті на великому емоційному підйомі. Таке буває при проведенні переможних прийомів у сутичках із максимальним психологічним, духовним, фізичним напруженням на змаганнях високого рівня з рівними або сильнішими суперниками.

Коли рукоборець може викачати правою рукою один технічний прийом, а лівою – інший, підвищується змагальна надійність спортсмена. Небезпечним є не той рукоборець, який володіє багатьма технічними прийомами в різні сторони, а той, хто результативно проводить двобої тим самим прийомом, але краще відпрацьованим із більш різноманітних положень атаки.

При удосконаленні й навчанні технічних прийомів незамінну допомогу спортсменові надає спаринг-партнер по тренуванню. Коли рукоборець ще недостатньо засвоїв технічні дії, партнер навмисне створює сприятливі обставини для проведення саме того прийому, який відпрацьовується. У міру зростання майстерності спортсмена, володіння технічним прийомом його партнер створює підвищені труднощі для проведення прийому. Умови проведення прийому поступово наближаються до змагального рівня з максимальним супротивом партнера. Так опановують прийоми в умовах ускладнених тренувань і спортсмен-новичок засвоює найважливіші основи армспорту.

Структура технічного прийому майстра спорту і спортсмена-початківця може бути однаковою. Але початківець уміє проводити прийом тільки в полегшених тактичних умовах, а майстер спорту упевнено застосовує прийом у складних ситуаціях двобою, що постійно змінюються з великої кількості положень і з різними супротивниками з високою результативністю.

При удосконаленні технічних дій не слід захоплюватися їх відпрацюванням тільки із спеціальними тренажерами. При цьому нерідко з'являються перекручування структури технічної дії. З тренажерами корисно виконувати спеціальні вправи або імітацію окремих елементів, фаз технічного прийому, але не всю дію в цілому. Технічний прийом можна вважати завченим лише тоді, коли рукоборець почне впевнено проводити його на змаганнях. Нерідко на тренуваннях рукоборець демонструє блискуче володіння технічним прийомом, а на змагання йому ніяк цей прийом не вдається, тому що немає впевненості у його проведенні. Поки рукоборець хоча б раз не проведе за-своєні прийоми у змагальному двобої, успіху не буде. Своєю чергою невдача при випробуванні оригінального технічного руху на змаганнях закріплює стереотип невпевненості цьому прийомі, страх перед використанням цього технічного прийому в подальшому. Щоб цього не виникало, молододосвідченому рукоборцеві корисно частіше брати участь у змаганнях зі слабшими суперниками (6 – 10 змагань на рік), де б він без зайвого ризику міг застосовувати різні прийоми у двобої, зважав до боротьби в будь-яких умовах. На початкових етапах тренування двобоїв із суперниками, які значно перевершують рукоборця у своїй майстерності, слід їх уникати. Лише після того, як технічна майстерність рукоборця буде достатньо закріплена та випробувана, коли він виробить свій стиль двобою, можна брати участь у змаганнях із сильними суперниками.

**Техніку боротьби** в армспорті розуміють як арсенал прийомів ведення змагального поєдинку рукоборців.

Техніка армспорту ґрунтується на основі аналізу змісту змагальної діяльності рукоборців, що передбачає врахування базових вимог до раціональних варіантів техніки. Вони беруть до уваги положення кінцівок тіла спортсмена в просторі, траєкторії їх руху й основні моменти узгодження в тісному зв'язку з положенням і розподілом зусиль суперника. Невважаючи на доступність армспорту, техніка його досить складна, тому що обмежена правилами змагань й малою площиною взаємодій спортсменів. Підвищення рівня загальної й спеціальної фізичної підготовки, розвиток індивідуальних здібностей рукоборця – усе це впливає на техніку, її елементи; але основна структура рухів зберігається, тому що вона найбільшою мірою відповідає анатомо-фізіологічним властивостям людини.

Становлення і вдосконалення техніки кожного рукоборця, як правило, відбувається з урахуванням його зросту й вагової категорії, роз-

виту сили основних м'язових груп. Правильне уявлення про техніку армспорту дозволяє спортсменові точніше дібрати й краще використовувати в процесі тренування основні й допоміжні вправи.

Удосконалення технічних дій рукоборця повинно мати постійний і безперервний характер у міру підвищення рівня його підготовленості.

У техніці поєдинку в армспорті прийнято виокремлювати такі положення: **стійки** (лівостороння, правостороння), **стартова позиція**, **фаза атаки**, **реалізація переваги**. Нижче подано опис прийомів, техніки й деякі особливості виконання прийомів.

**Сійки** (рис. 1 а, б, в, г, д). Перед початком поєдинку рукоборці можуть прийняти такі сійки: ноги суперників знаходяться під столом і стоять паралельно або опираються на бокові сторони стола (рис. 1 а).

Якщо ж суперники ведуть боротьбу лівою (правою) рукою, то під столом вперед ставиться ліва (права) нога, права (ліва) трохи ззаду (рис. 1 б, в).



а)

## Основні види підготовленості рукоборця

---



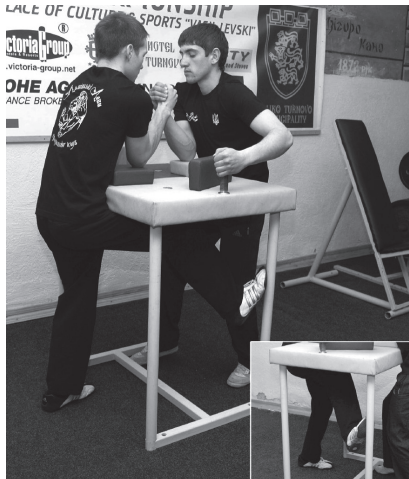
б)



в)



г)



д)

*Рис. 1. Сійки армспортсменів*

Рукоборці можуть однією ногою опиратися на протилежну сторону стола (рис. 1 г), а також у ближню сторону сійки стола (рис. 1 д). У будь-якому з названих положень одна нога не повинна відриватися від підлоги.

**Стартова позиція.** Правильна стартова позиція спортсмена повинна сприяти якомога скорішому переведенню його в таку оптимальну позицію, при якій із найбільшим коефіцієнтом корисної дії (ККД) використовувалася би не тільки сила м'язів верхнього плечового поясу, основних м'язових груп тулуба й ніг, а й власна вага спортсмена.

Оскільки положення рук і плечей обумовлено правилами, то такі умови можуть бути створені положенням тулуба й ніг, які своєю чергою обумовлені антропометричними даними рукоборця. У будь-якому випадку, не порушуючи правил, у стартовій позиції рукоборець повинен намагатися наблизити плече та передпліччя на якомога ближчу відстань, щоб використати «золоте правило» механіки: програючи у відстані, виграєш у силі. У такому випадку «програш» створює додаткові переваги рукоборцеві для успішного проведення поєдинку.

У зв'язку з тим, що стартова позиція рукоборця має сталий характер, тобто чотирьохопорне положення, важливим моментом створення

## Основні види підготовленості рукоборця

оптимальних умов поєдинку є положення загального центра ваги тіла (ЗЦВ). Найстійкіше положення тулуба рукоборця в цій ситуації буде тоді, коли проекція загального центра ваги знаходитиметься точно по середині площі опори. Однак для максимального використання стартової позиції (рис. 2) рукоборцеві необхідно прийняти таке положення, щоб проекція загального центра ваги «руки, яка бореться», була перпендикулярна і знаходилася б в центрі стола.

При стартовій позиції руки суперників захоплюють одна одну таким чином, щоб було видно фаланги великих пальців. Кисть «руки, яка бореться» повинна бути перпендикулярна до плеча, а кут між передпліччям і плечем має бути  $90^{\circ}$  (рис. 2 а, б, в). Друга рука рукоборця повинна триматися за штир. Це великою мірою досягається розташуванням ніг, які, як правило, мають опору на підлогу. У деяких випадках, щоб використати свої анатомічні особливості, рукоборці як опору використовують ту чи іншу вертикальну стійку стола, але тільки для однієї ноги.



а)



б)



в)

Рис. 2. Стартова позиці

**Фаза атаки.** Мета фази атаки полягає в тому, щоб досягти переваги над суперником шляхом виведення його руки до кута в  $45^\circ$  відносно площини столу. Розрізняють три основні способи атаки.

**Перший спосіб – атака через верх** (рис. 4, а б, в). Рукоборець, який атакує за командою судді до початку поєдинку, одразу починає зісковзувальний рух своїх пальців уздовж вказівного пальця суперника й накриває його своєю долонею. Одразу відбувається силовий тиск на пальці суперника, щоб розігнути його кисть до положення загального центра ваги. Той, хто атакує, намагається тиснути руку суперника. Перевагу при такому способі атаки мають спортсмени з сильними м'язами пальців, кисті, брахіарадіалісу і брахіалії.



а)



б)



в)

*Рис. 3. Атака через верх*

*Другий спосіб – атака крюком* (рис. 4 а, б, в). Із стартової позиції той, хто атакує, починає різко крутити свою кисть мізинцем до себе, а великим пальцем – угору-назовні, підламуючи таким чином кисть суперника донизу. При цьому центр ваги рукоборця зміщується вліво від початкового положення.



а)



б)



в)

Рис. 4. Атака крюком

**Третій спосіб – атака поштовхом.** Рукоборець, який атакує, штовхає свою руку вперед, вигинаючи її в зап'ястку (рис. 5 а), продовжує рух до перемоги (рис. 5 б, в). Досягнення переваги враховується,

## Основні види підготовленості рукоборця

---

коли один із спортсменів, проводячи той чи інший прийом, виконує рух кистю руки, випереджаючи суперника, в результаті чого досягається перемога.



a)



б)



в)

Рис. 5. Атака поштовхом



### 2.2. Тактична підготовленість армспортсменів

Якщо техніка армспорту та фізичні якості рукоборця – це його переваги, то тактика боротьби – це вміння користуватися цією перевагою. Багато спортсменів говорять, що тактика армспорту – це вміння перемагати.

Техніка армспорту, фізичні, морально-вольові якості й тактика двобою завжди взаємозалежні. Якщо рукоборець погано фізично підготовлений, то найкраща тактика йому не допоможе, яким би сильним технічним прийомом він не володів. Без відповідної тактичної підготовки провести прийом не вдається. Адже треба застати суперника зненацька, не підготовленим до контратаки, змусити прийняти його зручну для себе позу, а для цього потрібно велике тактичне вміння. Своєю чергою чим різноманітніше техніка рукоборця, тим різноманітнішою стає і його тактика. Тактично грамотний рукоборець уміло розподіляє сили, вчасно реалізує свою перевагу, зводить до мінімуму перевагу суперника і не дає нею скористатися. Морально-вольові якості рукоборця багато в чому впливають на тактику ведення поєдинку. Вольовий спортсмен може вести гостро наступальний двобій, нав'язувати потрібну йому манеру, нівелювати ініціативу й волю суперника. Рукоборець із слабкою волею нерідко приймає нав'язану йому тактику. Він не взмозі протистояти натискові суперника, мобілізуватися для рішучого двобою, особливо у випадках, коли сутичка складається не на його користь.

Тактична побудова двобою обумовлюється технічними можливостями рукоборця, його фізичними якостями, морально-вольовою підготовкою, турнірним положенням і рівнем спортивної майстерності суперника.

Кожному змагальному двобою повинна передувати відповідна підготовка, яка передбачає збирання відомостей про суперника, вибір тактики і плану двобою, психологічне налаштування тощо.

**Збирання даних про суперника.** Виходячи на двобій із суперником, потрібно знати його технічну підготовленість, улюблені старту, манеру ведення сутички, фізичний й моральний стан на день ведення поєдинку. Для цього необхідно проаналізувати його попередні виступи на змаганнях, окремі двобої, спостереження тренувань тощо. Найкраще складати характеристику суперника на основі особистих спостережень.

**Вибір тактики двобою.** Вибір тактики двобою з відомим супротивником часто здійснюється ще до виходу на поєдинок. Коли суперник

невідомий, тоді на першій хвилині сутички доводиться розвідувати його наміри, технічну оснащеність, характер тощо і тільки після цього остаточно обирати тактику двобою з ним.

**План двобою.** План майбутнього двобою потрібно продумувати заздалегідь, однак ретельно не деталізуючи. Передбачити все, що може виникнути під час двобою, неможливо. Іноді намічений план може виявитися неприйнятним у цих умовах. Діяти доведеться на підставі сформованих ситуацією обставин. Якість цих дій багато в чому залежатиме від уміння швидко і правильно оцінювати ситуацію, приймати й технічно виконувати свої рішення. Дії рукоборця за столом повинні бути спрямовані на використання своїх технічних, морально-вольових і фізичних переваг над суперником, на основі чого і вибирається план проведення двобою. План двобою визначає і кінцеву мету сутички – перемогу.

**Психологічне налаштування.** З яким би сильним супротивником не відбувався двобій, завжди потрібно налаштовувати себе на його позитивне завершення. Навіть у найдужчого рукоборця є свої негативні й недоліки, потрібно лише їх розгледіти і скористатися ними. Недооцінювати суперника не слід, але і переконувати себе в його абсолютній невразливості тим паче не можна. Невіра в свої сили – це запорука поразки. Потрібно реально бачити свої можливості, переконувати себе в успішному результаті двобою, результативності своїх дій, налаштовуватися на рішучу боротьбу. Впевнена поведінка за столом і на змаганнях, рішучість і сміливість – головні засоби в боротьбі за моральну перевагу в двобої. Перед двобоєм слід не усамітнюватися, а бути в колі товаришів і поможливості не думати постійно про майбутні зустрічі. Це дозволить заощаджувати нервову енергію, бути свіжим перед двобоєм.

Деякі спортсмени ще перед виходом на сутичку у дрібницях докладно продумують дії за столом, намагаються передбачити поведінку та дії суперника. Вони вважають, що так налаштовуються на двобій, готуються до рішучих дій за столом. А в реаліях виходить неприваблива картина. Рухи уповільнюються, пропадає швидкість, підкрадається незрозуміла втома, усе заплановане ніяк не вдається здійснити. Причина полягає в тому, що спортсмен подумки «переборовся» зі своїм суперником ще перед виходом до столу, витратив свою нервову енергію, як кажуть, «перегорів». Під час двобою слід бути вкрай уважним, у той самий час треба вміти розслабитися. Постійна напруженість усіх груп м'язів у поєдинку швидко викликає в рукоборця втому. Так-

тика поєдинку будується на основі використання сильних сторін своєї майстерності й недоліків суперника. Як би не змінювалася тактика сутички, у зв'язку з непередбачуваними ситуаціями, у цілому тактичний рисунок поєдинку для певного рукоборця залишається постійним. Саме в стабільності тактики поєдинку виявляється індивідуальність рукоборця. Це і є головне правило перемоги. Сміливий, ініціативний рукоборець не очікує домінантних дій суперника, він нав'язує йому свої. Треба завжди пам'ятати, що тактика активного наступу – кращий засіб досягнення перемоги. Активно наступаючи, можна придушити ініціативу суперника та нав'язати йому свою тактику двобою. Слід завжди пам'ятати, що пасивний старт може бути на користь суперника. Така тактика більше прийнятна для спритного і швидкого рукоборця. Сильні рукоборці, упевнені у своїх силах, рідко дотримуються пасивної тактики.

**Використання технічної переваги.** Якщо рукоборець має перед суперником перевагу в техніці, доцільно брати ініціативу на себе і стартувати першим. Діяти слід не розкриваючи своїх намірів. Важливо, щоб старт застав суперника зненацька. Не варто виявляти зайву агресивність, чим можна залякати суперника й ускладнити подальшу підготовку і проведення технічних дій. Зайва агресивність змусить суперника бути обережним. Зі слабким супротивником доцільно домагатися перемоги без повного використання й демонстрації всіх своїх технічних можливостей – вони знадобляться в поєдинку з дужим суперником.

**Двобій з суперником, який має перевагу в техніці.** У цьому випадку необхідно намагатися створити суперникові несприятливі умови для старту улюбленими технічними прийомами. Якщо є перевага в силі, слід нав'язувати силову боротьбу, не давати можливості суперникові спокійно готувати старт. Ривками та поштовхами необхідно виводити суперника з рівноваги й вимотувати його сили, тому що втомлений борець утрачає свою перевагу в техніці. Потім нав'язувати суперникові свою тактику боротьби.

**Використання переваги у витривалості.** Високий темп двобою швидко втомлює суперника, притамовує його волю й ініціативу. Із невитривалим суперником слід бути особливо обережним на перших хвилинах двобою, коли він звичайно прагне домогтися будь-якої переваги. Підтримуючи високий темп двобою, необхідно поступово переходити до активних дій. Із витривалим суперником рукоборець повинен намагатися створити технічну перевагу на перших хвилинах двобою, коли той ще не скористався своєю перевагою у витривалості. Потім

треба маневрувати в більш виграшному для себе положенні, сковувати дії суперника своїми захватами, нав'язувати суперникові свою боротьбу і грати на його на помилках. Використовувати перевагу в силі необхідно на перших секундах двобою. Слід намагатися захопити кисть суперника, вступаючи в силову боротьбу, маневруючи з вигіднішого для себе положення, блокуючи технічні дії супротивника своїми силовими діями і сковуючи його рухи зручними для себе захватами. З дужим суперником потрібно вести двобій так, щоб він не зміг скористатися своєю силою, маневрувати, протистояти захопленню кисті.

Темп двобою слід підтримувати завжди на високому рівні, щоб за рахунок втоми суперника послабити його силу. Важливо вести двобій на випередження, а технічні дії проводити з максимальною швидкістю.

Спритному борцеві не потрібно нав'язувати активну боротьбу зі швидкою зміною положень і ситуацій. Різноманітне ведення двобою – кращий засіб для використання спритності. Перевага у швидкості дозволяє стартувати зненацька й раптово. Потрібно прагнути вести двобій на випередження суперника, викликаючи його на активні дії. Якщо суперник швидкий, необхідно уповільнювати його дії. Особливо слід бути обережним на початку поєдинку, коли ще не досить зрозумілі наміри суперника та характер його дій.

Важливою складовою в армспорті є навички й уміння спортсмена самостійно вирішувати тактичні завдання на змаганнях і під час ведення поєдинку. Спортивна тактика, крім згаданого, це ще й мистецтво ведення двобоїв з суперниками впродовж усього змагання. Одне із завдань спортивної тактики полягає також у тому, щоб рукоборець раціонально використовував свої сили та можливості для вирішення поставленого завдання. Технічна майстерність, фізична і психологічна підготовленість спортсмена застосовуються в умовах двобою за заздалегідь складеним планом і відповідно до ситуаційних завдань.

Тактична майстерність важлива в армспорті, оскільки тут потрібне миттєве осмислення ситуації й прийняття правильного рішення для ведення двобою.

Існує чимало прикладів з досвіду відомих рукоборців, коли спортсмен, який відмінно виконав старт першим, різко змінює психологічну настанову в суперника. Уміння показати впевнений двобій із першої спроби, переконливо й рішуче починати боротьбу, нав'язувати свій стиль боротьби – це теж тактика.

Тактичне мистецтво – це могутня зброя рукоборця й команди в цілому, що дозволяє раціональніше використовувати свою спортив-

ну підготовленість. У цей час технічна й фізична підготовленість найсильніших рукоборців розвинутих країн знаходиться на високому і приблизно однаковому рівні. Також здебільшого мало відрізняються рукоборці й у рівні вольових якостей. Тому, за інших рівних умов, перемога на міжнародних змаганнях часто визначається в остаточному підсумку тактичною майстерністю рукоборця. У цілому тактична майстерність ґрунтується на широті знань, умінь і навичок, на здатності спортсмена до тактичного мислення та інших чинників, що дозволяють виконати план, накреслений у випадку непередбачених ситуацій швидко оцінити ситуацію і знайти найефективніше рішення.

### **2.3. Теоретична підготовленість в армспорті**

Шлях до вищої спортивної майстерності в армспорті лежить через знання, уміння й практично закріплені навички різноманітних спортивних технологій спортивної працездатності та рекреації. З перших кроків спортивної підготовки знання рукоборця повинні випереджати його практичні здобутки, які були основою для спортивного удосконалення. Тренер армспорту повинен бути обізнаним і досвідченим. Природньо, що широту знань і розмаїття спортивного досвіду тренера завжди повинні перевершувати учні, яких би високих результатів вони не здобули. Це досягається серйозною теоретичною підготовкою кожного спортсмена. Спеціальні знання і свідоме ставлення необхідні всім спортсменам, які займаються навіть у найдосвідченіших наставників. Тим більше теоретичні знання необхідні при самостійній підготовці спортсмена, його спортивному самоуправлінні, без яких не може бути спорту вищих досягнень.

Спортивні єдиноборці повинні мати певне уявлення про систему спортивної підготовки, розуміти, з чого вона складається і як практично здійснюється. Спортсменам потрібно знати методи тренування, модулі спортивних технологій, добре уявляти собі, які використовуються спеціальні й загальні фізичні вправи, як розподіляти їх у тренувальних циклах, яке вибрати навантаження.

Для оволодіння технікою й тактикою армспорту рукоборцям слід чітко уявляти собі, як відбувається кожен окремий рух і рухи в сукупності, уміти подумки відтворити їх, знати основи біомеханіки. Рукоборець повинен бути уважним щодо досвіду інших армспортсменів, спостерігати за їх технікою, стежити за поведінням на тренуванні

і змаганнях, розпитувати про те, що їх цікавить. Але будь-яку інформацію слід аналізувати. Що добре одному рукоборцеві, особливо високого класу, не завжди підходить іншому. Кращі світові технології треба аналізувати, продумувати, випробувати у своєму середовищі, а потім використовувати.

Досвід досвідчених рукоборців – велика цінність. Переїмати його потрібно завжди з використанням технічних носіїв інформації, а не сподіватися на свою пам'ять. Весь цікавий і корисний матеріал необхідно записувати у тренувальний щоденник, на магнітофон або відео. Рукоборці повинні знати, що при свідомому, активному ставленні до спортивної підготовки, при поглибленому вивченні теорії і методики, практики спортсмени набувають знань і досвіду, які дозволять їм продуктивно тренуватися й успішно змагатися.

Рукоборець повинен знати мету й завдання, що плануються для нього, орієнтуватися в засобах і методах розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості, у формах тренувальних занять, змісті, перспективах багаторічного тренування. Він повинен знати роль спортивних змагань і їх різновиди; особливості безпосередньої підготовки й участі в спортивних змаганнях; вести облік тренувань, контроль та самоконтроль за обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи й результатами медичних обстежень; аналізувати спортивні й функціональні показники; обов'язково вести спортивний щоденник.

Спортсменові необхідно знати свої індивідуальні особливості, слабкі й сильні сторони підготовки, щоб розуміти й оцінювати конкретні показники сили, витривалості, швидкості, гнучкості, тривалості процесів відновлення тощо. Урешті-решт повне управління процесом спортивного тренування на рівні вищої спортивної майстерності повинен здійснювати сам рукоборець. А це вимагає розуміння процесів, що відбуваються в організмі під впливом тренування й спортивних змагань, знання основ анатомії, фізіології, психології, гігієни, біомеханіки, біоенергетики.

Питання гігієнічних вимог рукоборця, розпорядок дня, харчування, сон, зарядка, водні процедури, загартовування, самомасаж і масаж обов'язково повинні вивчатися у програмах теоретичної підготовки вже з перших років підготовки. Рукоборці повинні вивчати основи медичного контролю й самоконтролю, а також питання профілактики травматизму в армспорті. Програма фахової освіти рукоборців спорту вищих досягнень набагато ширша, ніж зазначено тут. До проблеми спеціальної теоретичної підготовки повинна бути особлива увага. Але

## Основні види підготовленості рукоборця

---

найголовніше – це бажання самих рукоборців придбати глибокі знання. У зв'язку з цим, важливо постійно збагачувати знаннями навчальні й тренувальні заняття, поєднуючи теорію і практику.

### **Контрольні запитання**

1. З яких елементів складається двобій рукоборця? Дайте характеристику кожного з елементів двобою.
2. Охарактеризуйте стійки, які може прийняти рукоборець на початку двобою.
3. Якими основними способами рукоборець може провести атаку? Дайте характеристику кожного з них.
4. З чого складається тактика двобою армспортсмена? Назвіть її основні складові.
5. Які бувають види переваги рукоборця над суперником? Як їх використати?
6. З чого складається теоретична підготовка армспортсмена?
7. Перерахуйте та охарактеризуйте основні елементи психологічної підготовленості армспортсмена.

---

---

## РОЗДІЛ 3

### МЕТОДИКА ТРЕНУВАНЬ РУКОБОРЦЯ

#### 3.1. Основні принципи СФП в армспорті

Армспорт є статичним і частково динамічним видом спорту. Під час сутички багато м'язів не змінюють своєї довжини, фіксують окремі частини тіла та руки в певному положенні. Ці положення називають робочими кутами (РК) армспортсмена. Ті самі частково динамічні рухи, що відбуваються в поєдинку, мають, як правило, однофазний характер і відбуваються лише у визначеній частині амплітуди руху. Ця частина амплітуди руху називається робочою амплітудою (РА) армспортсмена. Як правило, під час боротьби наприкінці РА все одно фіксується РК, в якому спортсмен і завершує свою боротьбу в разі виграшу.

РК і РА визначають індивідуально, вони залежать від антропометричних розмірів тіла, рук, техніки боротьби та ін. У РК і фазах РА рівень індивідуальної сили та силових прискорень конкретного спортсмена може в кілька разів перевищувати рівень сили в інших положеннях. Тому при розподілі навантаження у тренувальному процесі спортсменові необхідно стежити за тим, щоб максимальне навантаження припадало саме на РК і фази РА. Для цього при виконанні вправ динамічного чи статичного характеру слід стежити за тим, щоб частина руки, що згинається (фаланги пальців, п'ясті та зап'ястя кисті, передпліччя, плече), у положенні індивідуального РК знаходилася перпендикулярно до вектора сили ваги (або паралельно підлозі). Якщо при роботі в РК можливо ідеально дібрати тренувальну вагу, то в тренуванні в різних фазах РА є деякі складності. При динамічній роботі і тренуванні у фазах РА максимальне навантаження виконує тільки одна невелика частина м'язів під певним кутом амплітуди згідно з антропометричною структурою скелетних кісток руки. Волокна м'язів скорочуються нерівномірно, з викрутами. Виняток для тренувань у різних фазах РА становлять лише спеціальні тренажери, що забезпечують постійне навантаження по всій РА. Наприклад, при згинанні кисті на рівнобіжній штанговій лавці або з гантелями максимальне навантаження припадає на початкову фазу РА, коли кисть знаходиться паралельно штанговій лавці та підлозі. При подальшому згинанні кисті та зменшенні кута згину навантаження істотно зменшується, приводячи до максимально-

## **Методика тренувань рукоборця**

---

го розвитку сили в середній і кінцевих фазах РА. Спортсмени, які тренують кисть лише на рівнобіжній штанговій лавці, при боротьбі добре тримають кисть у початковому, стартовому положенні, але відчують труднощі із згинанням й утриманням кисті суперника в зігнутому положенні при застосуванні прийому кроком.

Для якісного тренінгу РК і РА потрібно розбити на умовні робочі кути й робочі фази амплітуд – початкового, середнього й кінцевого положень. Відповідно робочий кут початковий (РКп) або робоча амплітуда кінцевого положення (РАкп). Зазначені таким чином вправи розвивають м'язову силу в початковому положенні РКп та РАп. Для того, щоб розвивати силу в середньому положенні РКсп та РАСп, а також середньої частини м'язів, необхідно змінити кут нахилу штангової полиці та нахилу роботи на 45° так, щоб у середньому положенні РАСп кінцівка знаходилася паралельно до підлоги з максимальним навантаженням на середню частину м'язів руки. У цьому випадку при динамічному згинанні кінцівки навантаження на середню частину м'язів зростатиме й досягне максимальної величини в середньому положенні РАСп, а потім знову почне зменшуватися. Для активного впливу кінцевого положення РАкп на м'язи кінцівок кут нахилу штангової полиці та нахилу роботи повинен бути майже 89–85° щодо підлоги. У цьому випадку в початковому положенні РАп м'язи кінцівок не зазнаватимуть майже ніякого навантаження, оскільки вони розтягнуті. У процесі згинання кінцівки навантаження м'язів наростатиме і досягне максимуму в кінцевій фазі РАкп. На підставі цього можна зробити висновок, що динамічний рух навіть у РА не є ідеальним для досягнення розвитку сили в армспорті. Тренуючись у фазах РА, не обов'язково робити лише динамічні згинання. Розбивши РА на кілька проміжних кутів, необхід- но в кожному з них застосовувати і статичні навантаження.

### **Принцип робочого напрямку.**

Принцип робочого напрямку фізичної підготовки в армспорті засновано на тому, що різну силу одна м'язова система може мати не тільки по довжині (принцип робочого кута), але й по ширині. Наприклад, м'язи згиначі та розгиначі кисті руки можуть згинати й розгинати її у напрямку до мізинця, середнього, великого пальця та ін. Кожний із м'язових пучків, що виконує один із цих рухів, може проявляти різну силу, тому їх тренують окремо. При тренуванні, спрямованому на найшвидший приріст силових якостей, слід суворо спеціалізуватися в необхідних напрямках руху. Ці напрямки називаються робочими напрямками руху (РНР) і визначаються насамперед індивідуальною

технікою боротьби армспортсмена. Вибравши потрібні РНР при роботі з тренувальними навантаженнями, необхідно розташовувати тіло так, щоб РНР вправи “назад” було спрямовано по вектору сили в противагу знизу нагору. Досягається це поверненням тулуба, передпліччя, кисті – тобто добором оптимального захвату тренувального знаряддя. Такий принцип поширюється на тренування пальців, за винятком великого, тому що пальці руки мають лише один робочий напрямок захвату. Спеціалізуючись в одному РНР, можна досягти позитивних результатів, але не слід забувати про те, що володіння тільки однією технікою боротьби, нехай і досконале, не забезпечить армспортсменові стабільних виступів на змаганнях.

#### **Принцип пріоритету статичних зусиль**

Під час боротьби за столом в армспортсменів переважають статичні напруження над динамічними. У такому ж співвідношенні тренувальне навантаження у спеціалізованих циклах спортсмен повинен переносити у спеціальні вправи та роботу на тренажерах. Розрізняють два види статичного навантаження: пасивні статичні напруження “утримання” й активні. Про утримання говорять у тому випадку, коли величину м’язового напруження визначає вага обтяження або вага спаринг-партнера, наприклад, утримання гантелі в заданому положенні руки. Активне статичне напруження розуміють як величину напруження м’язів, яку визначає або задає сам спортсмен, наприклад, тиск на нерухомо торсійно закріплену на столі металеву ручку, що імітує руку суперника.

Звичайне утримання застосовується при роботі з неспецифічними навантаженнями, наприклад, з вагою свого тіла на поперечині та ін., а активна статика – при роботі за столом. Величина таких напружень може задаватися від 50 до 100% навантаження від максимального. Тривалість одиночного активного статичного напруження може становити від декількох секунд до декількох хвилин і є оберненою пропорцією величині напруження. Час одиночного активного статичного напруження з 100 відсотковим зусиллям звичайно не повинен перевищувати 10–15 с.

#### **Принцип мікротимчасового впливу.**

Принцип мікротимчасового впливу заснований на здатності м’язів витримувати супернавантаження впродовж дуже короткого проміжку часу. Цей час обчислюється частками секунди, а напруження може зростати до 120–130% від максимального при звичайних тренуваннях. Такі стресові навантаження пришвидшують нарощування м’язової

## Методика тренувань рукоборця

сили, а також зміцнюють суглобово-зв'язковий апарат. Розрізняють два види методів навантажень мікротимчасового впливу:

1) пасивний метод (поштовхи). Застосовується під час утримання й полягає в тому, що вага обтяження, з якою працює спортсмен, різко збільшується, наприклад, спортсмен утримує гантелі вагою 70–80% від максимальної. Спаринг-партнер рукою злегка амортизує або завдає 5–6 послідовних коротких ударів по гантелі зверху вниз. У момент удару вага гантелі зростає на 30–40% і досягає 110–120% від максимальної межі. При цьому РНР повинен залишатися незмінним. Для запобігання травм необхідно стежити за тим, щоб вага обтяження коливалася в межах не більше ніж 30–40%. Звичайно цей метод застосовується в тих самих вправах, що й утримання;

2) активний метод (ривки). Полягає в тому, що спортсмен сам прикладає максимальну силу до фіксованої ваги, але, на відміну від методу активної статички, за мінімальний проміжок часу. Звичайно роблять 5–6 тренувальних ривків з інтервалом 1–2 с або за командою тренера. Найбезпечнішими є ривки з 20–30% початкового навантаження. Для запобігання травматизму необхідно стежити, щоб зона прикладання зусиль активного методу (ривків) мала невелику амортизацію. Цей метод використовують у циклах спортивної підготовки з залученням методів активних статичних напружень.

### **Принцип тривалого впливу.**

Відомо, що тренування з максимальними обтяженнями і граничними навантаженнями є фактором **швидкого приросту сили**, але вони все-таки є **стресовими ситуаціями для організму спортсмена і не можуть повторюватися частіше ніж один раз на тиждень**. Стресові навантаження організм спортсмена сприймає як невелику хворобу в буквальному значенні. Окислювально-відновлювальні процеси в м'язах спортсмена після таких тренувань тривають у середньому від 5 до 10 днів. Для прискорення відновлення організму спортсмена необхідно застосовувати тривале, але помірно статичне напруження. Крім того, цей вид напруження добре розвиває статичну витривалість і толерантність (терпимість) до статичних напружень. Напруження м'язів при таких тренуваннях не повинно перевищувати 40–60% від максимального. Час одиночного напруження може коливатися від 1 до 3 хвилин.

### **Принцип взаємозалежності м'язів.**

Розвиток сили м'язів у РК, РА і РНР за допомогою методу максимальних напружень у спортсмена постійно збільшується різниця в силі

між активними й неактивними пучками одного м'яза. На певному етапі ці слабкі пучки м'язів можуть гальмувати розвиток сильних. Тому систематично необхідно проводити спеціальні тренувальні цикли загальної фізичної підготовки для тренувань слабких місць і пучків м'язів та здорового розвитку головних систем організму.

#### **Принцип обмеженої амплітуди.**

На підставі попереднього принципу взаємозалежності м'язів спортсмени повинні вводити у свої тренування вправи в динамічному режимі. Однак завжди слід обмежувати повну амплітуду руху в початкових фазах вправ та занять. Небажано в початкових фазах вправ доводити рухи до повного розгинання, тому що це розтягує м'язи, зменшує їх силовий потенціал і призводить до виникнення локальних мікротравм.

#### **Принцип спеціалізації.**

Цей принцип повинен нагадати спортсменові про те, що армспорт – це вид єдиноборств, а не підняття обтяжень. Ніяка сила, яку спортсмен набув іншими засобами ніж з допомогою безпосереднього контакту з рукою суперника, не викличе до бажаний результат. Тренування за столом повинні становити не менше ніж половину обсягу тренувальних навантажень спеціальної фізичної та борцівської підготовки армспортсмена.

*Таблиця 1*

### **Співвідношення навантажень у тренувальному тижневому мікроциклі**

Вид тренувального навантаження	Кількість тренувань	Ступінь напруження м'язів	Час напруження в одному підході
Помірне	3	50–75%	1–3 хв
Велике	2	75–100%	10 с – 1хв
Стресове	1	100–125%	0,2 – 10 с
Відновлювальне	1,2	Вправи зі спортивних ігор, л/атлетики	До 1 години, 30–40 хв

### 3.2. Програма тренування початківців

Перший етап підготовки спортсмена-початківця триває близько трьох місяців. Упродовж цього періоду виконуються вправи для загального розвитку, вправи атлетичної гімнастики, а також основна увага приділяється боротьбі та вивченню техніки. Рекомендується тренуватися тричі на тиждень протягом 90–135 хвилин за одне тренування. Можна вибирати понеділок, середа, п'ятниця або вівторок, четвер, субота. Під керівництвом тренера спортсменів-початківців розробляється програма та індивідуально добираються вправи.

Перше та друге тренування тижневого циклу.

1. Підготовча частина. Виконуються вправи для загального розвитку, вправи на гнучкість м'язів, сухожилів та кісткових з'єднань.

2. Основна частина. Виконуються атлетичні вправи:

1) грудні м'язи:

- жим гантелей, штанги лежачи на горизонтальній лавці;
- розведення гантелей лежачи на горизонтальній лавці; на похилій лавці головою вгору, вниз;

2) м'язи спини:

- тяга на вертикальному блоці за голову широким хватом сидячи;
- тяга на вертикальному блоці широким хватом до грудей;
- тяга на горизонтальному блоці за вузьким хватом до грудей;
- тяга штанги в нахилі;
- тяга гантелей у нахилі однією рукою почергово;

3) біцепс:

- підйом на біцепс гантелей поперемінно стоячи;
- підйом на біцепс гантелей одночасно сидячи;
- підйом на біцепс гантелей одночасно стоячи;

4) дельтовидні м'язи:

- розведення гантелей у сторони стоячи;
- жим гантелей поперемінно сидячи;
- тяга на нижньому блоці до підборіддя вузьким хватом;
- розведення гантелей у нахилі сидячи.

Усі вправи виконуються 3–4 підходами по 8–10 разів, відпочинок між підходами становить 2–3 хвилини;

5) м'язи живота:

- лежачи на спині перемінне згинання ніг і зустрічний підйом тулуба, торкаючись ліктем різнойменного коліна;

- сидячи на п'ятах, перенесення таза вліво – вправо, торкаючись стегнами підлоги;
- підйом тулуба на нахиленій лавці, торкаючись грудьми стегон (голова вниз, ноги закріплені);
- підйом колін до живота з поворотами вправо–вліво у висі;
- повороти тулуба сидячи “верхи” на лавці з грифом на плечах;
- “складка” – одночасний зустрічний підйом ніг і тулуба із положення лежачи на спині;
- в.п. – лежачи на спині, руки за голову, ноги випростані під кутом 45°, підйом голови й лопаток (на висоту 10–15 см).

3. Заключна частина. Виконуються вправи на розслаблення, локальний масаж.

Дозування всіх вправ: 3–4 підходи по 15–20 разів.

Третій день тренувань тижневого циклу стосується боротьби за столом. Його можна розподілити на такі частини:

1. Підготовча частина:

- вправи для загального розвитку;
- розминання м'язів рук за столом із партнером;
- розминання м'язів рук за допомогою гумових еспандерів.

2. Основна частина:

- вивчення стійок рукоборця;
- вивчення боротьби через верх;
- вивчення боротьби в гак;
- боротьба з партнером.

3. Заключна частина. Рукоборцям-початківцям потрібно надавати вправи на розслаблення та медитаційне відновлення, гігієнічні процедури.

Також тренерові на першому етапі підготовки слід приділити увагу виявленню у спортсменів природних якостей, які згодом визначатимуть його основний стиль боротьби.

Після проходження першого етапу підготовки армспортсмен приступає до другого етапу. На цьому етапі основу тренувань становитимуть спеціалізовані вправи. Тижневий цикл поділятиметься на три тренувальні дні. Першого дня приділяється увага вправам, які впливають на боротьбу верхом. Другий день стосується вправ, які впливають на боротьбу у гак. Третій день – виключно боротьби за столом. Такий принцип побудови тренувального тижневого циклу дозволяє спортсменові рівномірно навантажувати м'язи та готувати їх до боротьби (рис. 7–15).

## Методика тренувань рукоборця

Рекомендовані основні спеціалізовані вправи для армспортсмена.



*Рис. 7. Тяга на блоці молотковим хватом однією рукою “Натяжка”*



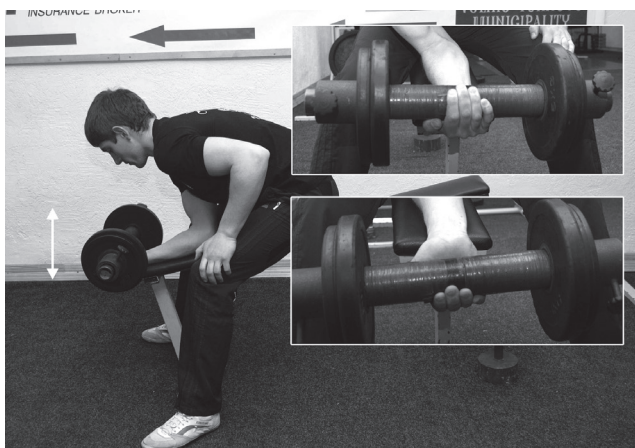
*Рис. 8. Згинання та розгинання кисті з обтяженням “Замок”*



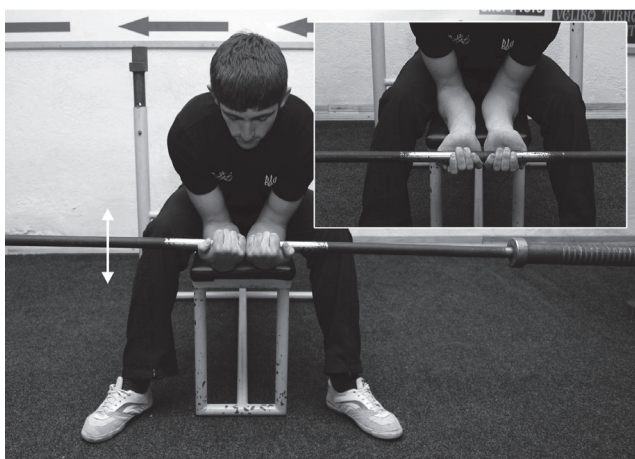
Рис. 9. Підйом обтяження з прокручуванням однією рукою «Прокрут»



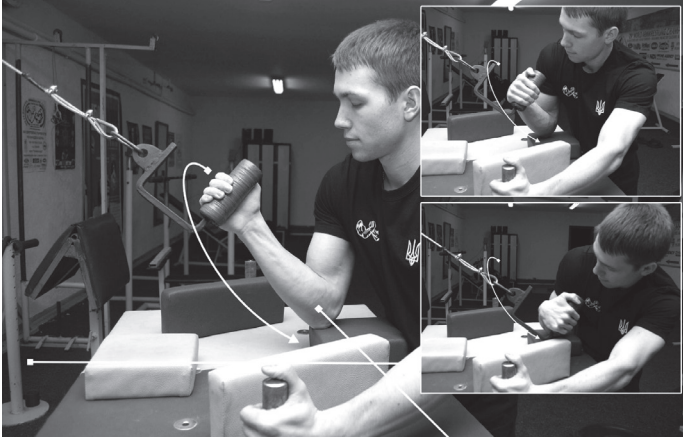
Рис. 10. Згинання та розгинання гантелі кистю з упором передпліччя



*Рис. 11. Згинання та розгинання кисті зі спеціалізованою гантелею*



*Рис. 12. Згинання та розгинання кисті двома руками сидячи штангою*



*Рис. 13. Згинання кисті на регульованому блоці, опора – стіл для боротьби*



*Рис. 14. Тяга обтяження на зв'язку на регульованому блоці*



Рис. 15. Підйом гантелі на біцепс на лавці Скотта

### 3.3. Тренування зі спаринг-партнером

Армспорт – це єдиноборство, а не тільки робота з обтяженнями. Це слід усвідомити тим рукоборцям, які перетворили для себе боротьбу на руках у своєрідний армбілдінг і почали «накачувати» м'язи рук. Вони годинами вправляються з гантелями, а на змаганнях відповідного результату показати не можуть, тому що забули про працю за борцівським столом. Можна виділити два основні варіанти роботи за борцівським столом: відпрацювання технічних прийомів боротьби та контрольні сутички зі спаринг-партнером. Захоплюватися лише боротьбою, особливо початківцям, непотрібно, адже боротьба – це максимальне навантаження, а для відпрацювання техніки боротьби таке навантаження не кращий помічник. Тому знайомство з нюансами боротьби слід починати саме з відпрацювання прийомів з допомогою спаринг-партнера. Головне пам'ятати "...як будеш боротися на тренуванні, так будеш боротися і на змаганнях...". Тобто всі ті помилки, що допускаються в тренуванні, обов'язково проявляться на змаганнях. Боротися за борцівським столом краще тоді, коли техніка боротьби засвоєна приблизно на середньому рівні.

Що стосується самої боротьби зі спаринг-партнером, то тут можна виокремити два варіанти: роботу першим і другим номером. У роботі

першим номером спортсмен першим починає атаку (двобій) і звичайно з пріоритетного для нього положення. Тобто на початку двобою він займає стійку в максимально вигідній для себе позиції. Цей варіант тренування із спарингом має свої позитивні й негативні сторони. Головна перевага полягає в тому, що спортсмен, який атакує, поліпшує стартовий ривок і удосконалює свою індивідуальну техніку. Якщо спортсмен, який захищається, може на старті зайняти свою зручну позицію, перемогти його практично неможливо. Але цей варіант має свої негативи. Головний недолік – це те, що спортсмен, який атакує, звикає починати двобій з одного, найзручнішого для себе положення, і коли спортсмен, який захищається, нав'язує суперникові свою стартову позицію, це може викликати певні тактико-технічні труднощі у тренуванні.

В іншому варіанті спортсмен працює другим номером – із спортсменом, який захищається. Двобій починає суперник, який атакує, а той, який захищається, намагається випередити його на старті і нав'язати свою техніку. Цей варіант універсальніший. Він вчить спортсмена, який захищається, використовувати свою «коронну» техніку з будь-яких, навіть незручних для себе позицій. При цьому спортсмен, який переважно працює першим номером, може відчувати себе не дуже комфортно, коли буде позбавлений свого звичного, пріоритетного стартового положення. У роботі другим номером теж є свій недолік, а саме звикання підлаштовувати під тактику свого суперника, а для перемоги, як відомо, слід на старті самому нав'язувати вигідні для себе умови.

Оптимальний алгоритм тренування зі спарингом може виглядати таким чином: а) на першому етапі тренування відпрацьовується техніка прийому без опору спаринг-партнера, з поступовим збільшенням тренувального навантаження до максимального; б) на наступному етапі тренування атакує суперник, а головна мета другого спортсмена – захист і контратака. Справжня майстерність полягає саме в умінні провести прийом із будь-якого положення при максимальному опорі спаринг-спортсмена.

### **3.4. Психолого-педагогічні засоби та методи передзмагальної підготовки**

Сучасний спорт рукоборців вимагає для досягнення значних результатів виконувати комплексні навантаження надто великого обсягу. Навантаження, які засвоюють спортсмени, зросли й досягають

## Методика тренувань рукоборця

величин, що донедавна вважалися недоступними. Суттєво зросли тренувальні й змагальні навантаження дорослих армспортсменів на етапі спортивного удосконалення та юних – на етапі початкової підготовки. Експерти армспорту вважають, що значна частина рукоборців на змаганнях виступає нижче своїх можливостей, а шлях подальшої інтенсифікації й збільшення обсягу тренувальних навантажень для підвищення результативності дуже сумнівний. Поширена думка про те, що чим більше спортсмен тренується, тим краще, є помилковою. Безкінечне підвищення обсягу навантажень може зумовити не збільшення функціональних можливостей організму, а його виснаження. Крім цього, надмірні психофізичні навантаження на початковому етапі тренувань значною мірою призводять до того, що багато талановитих юних спортсменів покидають заняття цим видом спорту.

Нижче ми пропонуємо методику оптимізації передзмагального психофізичного стану спортсменів, що дозволяє зберегти необхідний запас нервово-психічних, морально-вольових та фізичних сил до початку змагань. Методика сприяє ефективній мобілізації спортсмена перед двобоєм і допомагає реалізації техніко-тактичної майстерності на змаганнях.

Досягнення високого результату під час змагань є головним мотивом діяльності спортсменів і залежить від досконалості спеціальних навичок, дій і ступеня їх реалізації в екстремальних умовах змагань. Екстремальність змагань визначається їх винятковістю в системі спортивної діяльності. Спортсмен готується до різних за масштабом змагань місяці, а інколи й роки. Змагальну ситуацію не може замінити ніяке тренування, оскільки це квінтесенція спортивної діяльності. У змаганнях на спортсмена впливає дуже багато різних чинників, що призводить до прояву його індивідуальних соціально-психологічних якостей. Умови змагань можуть по-різному впливати на спортивні результати спортсменів.

Неадекватні зміни психофізичної підготовленості спортсмена знижують якість техніко-тактичних дій. У спортсменів порушується точність, швидкість сприйняття й оцінювання ситуації, збільшується час прийняття рішення, порушується структура виконання технічних прийомів, збільшується час реакції й виконання окремих фаз прийому.

У результаті знижується ефективність технічного прийому чи зовсім не вдається його виконати. Психофізичний стан спортсмена є одним із важливих чинників, що детермінують реалізацію техніко-

тактичної майстерності й результат виступу на змаганнях. Нагадаємо загальновідомі ситуативні зовнішні чинники, що впливають на спортсмена в обстановці відповідальних змагань: масштаб і місце проведення змагань, склад учасників, рівень підготовленості суперників, організованість, згуртованість і дисципліна в спортивному колективі, публічність виступу й поведження глядачів, присутність або відсутність тренера, стан спортсмена й обумовлена цільова настанова, несподівані перешкоди, невизначеність кінцевого результату та ін. Характер і рівень психофізичного стану спортсмена перед змаганнями багато в чому детермінований специфічними «зовнішніми» факторами. До них, зокрема, належать такі: процедура зважування, що не пов'язана з першим безпосереднім контактом із суперниками і суддями; оголошення результатів жеребкування, яке містить інформацію про супротивників на перше коло змагань; перша сутичка, що відрізняється найвищим психічним напруженням армспортсмена.

Аналіз практики змагань свідчить, що контроль тренером психофізичного стану і його регулювання (оптимізація) починається після жеребкування або перед сутичкою, тобто в безпосередньо передстартовій ситуації. Експертне опитування спортсменів і тренерів, власний досвід свідчить, що перше хвилювання й істотні зміни в психофізичному стані спортсмена, пов'язані з майбутніми змаганнями, у більшості спортсменів починаються задовго до змагань – із моменту оголошення терміну змагань, тобто з часу актуалізації змагального мотиву.

Це пов'язано з тим, що спортсмен у цілому і здебільшого в деталях на основі «випереджувального відображення» передбачає, аналізує майбутню змагальну діяльність і можливі результати змагань. Спортсмен, ще не перебуваючи в реальній атмосфері змагань, підсвідомо реагує на них. Причому очікування невдачі, неприсмні емоції інколи набагато перевершують реальні позитивні емоції від змагань. Із моменту повідомлення спортсмена про участь у змаганнях визначаються його цільові настанови і ставляться конкретні завдання та засоби їх реалізації в майбутньому змаганні. Від цього моменту зазнає певних змін психофізіологічний стан спортсмена, що проявляється в деяких зрушеннях різних психологічних і фізіологічних процесів, функціональному поведженні спортсмена. Цей стан має назву передзмагального.

Продовжується такий стан до того моменту, коли спортсменові стають відомі результати жеребкування, що визначають його пер-

## Методика тренувань рукоборця

шого супротивника. Отримана після жеребкування інформація дозволяє спортсменові заздалегідь визначити для себе певні заходи та дії, продумати тактику ведення першого двобою. Поводження й діяльність рукоборця після оголошення результатів жеребкування стають конкретнішими і спрямованішими на безпосередню підготовку до двобою з конкретним суперником. Стан спортсмена в цей період якісно відрізняється від попереднього (передзмагального) й обумовлюється реальними чинниками й обставинами майбутнього конкретного двобою та попереднім передзмагальним станом. Після повідомлення терміну змагань момент оголошення результатів першого жеребкування є другим вагомим подразником перед першим двобоєм, що викликає значне психічне й емоціональне напруження спортсмена.

Воно пов'язане з невизначеністю результату першого двобою та може накласти свій відбиток на ефективність виступу впродовж усього змагання. Стан, в якому перебуває спортсмен після оголошення результатів жеребкування до виходу на старт двобою, називається передстартовим. Передзмагальні стани спортсмена зумовлюються початком цілеспрямованих дій і заходів, що спрямовані на змагання в цілому, а передстартові – на двобій із конкретним суперником. Передзмагальний стан спортсмена закінчується моментом оголошення результатів жеребкування, а передстартовий – початком двобою з конкретним суперником.

З моменту актуалізації терміну змагань передзмагальний стан спортсмена вимагає особливого індивідуального педагогічного контролю й ситуаційної корекції, оскільки психофізіологічна напруженість людини має властивість акумулюватися (накопичуватися). Передзмагальний стан може призвести до збільшення тривалості періоду «вегетативної мобілізації організму», що виходить за біологічно корисні межі і, як наслідок, до витрати нервово-психічного та фізичного потенціалу задовго до початку змагальної боротьби.

Унаслідок акумуляції нервового напруження у процесі передчасної мобілізації, створюється несприятлива ситуація, на базі якої передстартова активація призводить спочатку до психологічної перевтоми, гальмування нервових процесів. Психологічна перевтома проявляється в апатії, байдужості, зниженій активності, небажанні спортсмена брати участь у змаганнях.

У сучасній практиці тренувань контроль за станом спортсмена здійснюється частіше візуально, а оптимізація стану спортсмена про-

водиться за допомогою бесід тренера або психолога команди, певних настанов, переконань, педагогічних вказівок перед змаганням тощо. Педагогічний комплекс керування станом рукоборців перед змаганнями поєднує такі методи:

1) варіювання рівнем, значущістю та метою змагань;

2) відволікання спортсмена від думок про результати майбутніх змагань;

3) підвищення впевненості спортсмена у своїх силах.

Головні способи реалізації методу варіювання рівнем, значущістю та метою змагань:

– тимчасове зниження значення рівня та мети змагань;

– перебудова змісту мети;

– зближення мотиву й мети змагань;

– переконання спортсмена в тому, що ці змагання мають для нього характер апробації;

– постановка перед спортсменом конкретних, реально досяжних завдань техніко-тактичного характеру.

Способи методу відволікання спортсмена від думок про результати майбутніх змагань:

– ідеомоторне тренування;

– залучення спортсмена до діяльності, не пов'язаної із змаганнями;

– підвищення обсягів тренувального навантаження;

– підвищення кількості теоретичних та методичних занять.

Способи підвищення впевненості спортсмена у своїх силах:

– позитивне оцінювання здібностей і підготовленості спортсмена;

– акцентування уваги спортсмена на найсильніших сторонах його здібностей і підготовленості, рекомендації щодо реалізації сильних сторін спортсмена в сутичках змагань;

– завищення оцінки результатів контрольних тренувань і окремих сутичок;

– створення полегшених умов у тренувальних і контрольних сутичках шляхом постановки спеціальних завдань спарингам-партнерам;

– «організація» успіху в інших видах діяльності;

– ідеомоторна підготовка й моделювання важких ситуацій на змаганнях.

Оптимізація передстартового стану спортсмена від моменту отримання інформації про результати жеребкування до виходу на двобій проводиться за допомогою двох методів – регулюванням рівнем і змістом мети й підвищенням упевненості у своїх силах.

## **Методика тренувань рукоборця**

---

Основні способи регулювання рівня та змісту мети:

- постановка конкретних, реально досяжних завдань техніко-тактичного характеру;
- переклад мотивації з результативної сторони на процесуальну, демонстраційну сторону;

Невідповідність оцінювання передстартового стану в рукоборців з відносно сильною нервовою системою може проявлятися в зниженій активації, самозаспокоєнні. Оптимізація такого стану спортсмена досягається засобами методу регулювання рівня та змісту мети:

1) підвищенням суб'єктивних труднощів мети шляхом завищення оцінки майстерності супротивника;

2) шляхом настанови спортсменові на обов'язкове досягнення чистої перемоги.

**Підвищення впевненості** спортсмена у своїх силах перед стартом реалізується такими способами:

- акцентуванням уваги спортсмена на найсильніших сторонах його майстерності і ґрунтовній підготовці;
- плануванням найоптимальніших способів ведення сутички з конкретними суперниками, застосуванням інших прийомів при зміні тактики;
- закріпленням упевненості в успіху спортсмена.

Зняття зайвої впевненості перед стартом, самозаспокоєння у спортсменів із відносно сильною нервовою системою досягається такими засобами оптимізації психофізичного стану:

- тренерові слід акцентувати увагу спортсмена на сильних сторонах суперника (дійсних або уявних);
- необхідно виражати сумнів у досягненні спортсменом планової мети.

Реалізація вказаних способів здійснюється тренером або самими спортсменами шляхом планування дій рукоборця у процесі психологічного налаштування перед початком розминання, а також через міжособисті контакти та інформаційні повідомлення про супротивника та ін. Індивідуалізація керування психічним станом спортсменів перед змаганнями спрямовується на профілактику емоційної напруженості в передзмагальному періоді та після оголошення результатів жеребкування в рукоборців із середньою та слабкою нервовою системою. Спеціальні методи профілактики напруженості для рукоборців із сильною нервовою системою не потрібні, а перед стартом навіть шкідливі.

**Практичні рекомендації.** Насамперед кожному рукоборцеві повинні бути визначені мета й завдання в майбутніх змаганнях, оптимальні засоби й технології підготовки для їх успішного вирішення. Потім слід провести теоретичні заняття і проаналізувати всілякі труднощі психологічного та тактичного характеру, що можуть виникнути на змаганнях. Як метод підготовки до успішного подолання труднощів можна використовувати планування й ідеомоторне програвання дій спортсменів. У процесі тренувань труднощі, які можуть виникнути на змаганнях, слід моделювати й удосконалювати реальні контрдії та прийоми для їх подолання.

Для рукоборців зі слабкою нервовою системою в тренувальних заняттях необхідно створювати полегшені умови з допомогою спарингів, добираючи спаринг-партнерів і ставлячи їм спеціальні завдання. Основна увага повинна бути акцентована на процесуальний мотив майбутньої змагальної діяльності.

Для запобігання стану самозаспокоєності й самовпевненості рукоборця з відносно сильною нервовою системою слід, по-перше, провести з ним бесіду й нагадати про відповідальне ставлення до тренувань, акцентуючи увагу на допущених недоліках у підготовленості, що можуть значно ускладнити вирішення поставлених перед ним мети й завдань; по-друге, для «сильних» рукоборців необхідно урізноманітнити процес тренування, а також підвищити рівень інтенсивності фізичного і психічного навантаження, використовуючи для цього відомі засоби: боротьбу зі складнішими партнерами, ускладнення умов вирішення тренувальних завдань, добір спаринг-партнерів з осіб, які є для цього спортсмена конкурентами.

При організації активного відпочинку та дозвілля для всіх рукоборців необхідно широко використовувати такий спосіб як залучення їх до діяльності, не пов'язаної з підготовкою до змагань, наприклад, організації турнірів з інших видів спорту таких як шахи, шашки, настільний теніс тощо. При цьому повинні ставитися мета й завдання досягнення успіху для «слабких» рукоборців. З одного боку, це досягається шляхом залучення рукоборців у ті види змагань, в яких вони можуть досягти успіху самостійно, а іноді такий успіх необхідно організувати штучно. Корисним для всіх спортсменів може бути проведення зустрічей із відомими рукоборцями, цікавими людьми, перегляд телевізійних передач, фільмів, читання й обговорення літератури.

Іншими словами, організація дозвілля має бути спрямована на «витиснення» зі свідомості рукоборців думок про майбутні змаган-

## Методика тренувань рукоборця

ня. Важливо переконати спортсменів у тому, що позитивною ознакою готовності до сутички є сильне передстартове хвилювання, що саме висока активність мобілізує важливі системи організму і сприяє максимальній реалізації їх можливостей у двобої.

Слід звернути увагу спортсменів на необхідність та вміння розслаблюватися одразу ж після сутички, відволікатися від думок про її результат для підвищення ефективності відновних процесів і готовності до нового двобою. Після оголошення результатів жеребкування кожному рукоборцеві повинні бути поставлені конкретна мета й завдання на першу сутичку, сплановані засоби реалізації і проведене ідеомоторне «програвання» сутички. Оскільки ефективніший діяльності спортсменів із сильною нервовою системою сприяє високий рівень емоційної збудливості, для них мета й завдання можуть полягати в обов'язковому досягненні чистої перемоги або перемоги за явною перевагою за рахунок ініціативного, гостро атакуючого стилю ведення двобою.

Рукоборцям із середньою нервовою системою також потрібно давати установку на досягнення перемоги. Це завдання повинно бути реальним і відповідати рівню їх майстерності й підготовленості, рангу змагань. Але «середніх» рукоборців не слід обмежувати ні у виборі засобів, ні в якості перемоги. Перед рукоборцями із слабкою нервовою системою мета й завдання двобою повинні полягати в перевірці їх власних можливостей, підготовленості до зустрічі з невідомими та сильними суперниками. Конкретне завдання для кожного рукоборця з групи «слабких» повинне бути обумовлене індивідуальними особливостями його майстерності.

Для вирішення основного завдання кожен рукоборець повинен мати кілька запасних техніко-тактичних варіантів ведення сутички. Головне, на що слід налаштувати спортсменів – це необхідність дій, передусім, для перевірки власної майстерності й можливостей потім – для розвідки можливостей суперника. Рукоборцям із відносно слабкою нервовою системою не слід ставити завдання обов'язково досягти перемоги. Їх потрібно переконати в тому, що результат сам по собі не має значення і в успішному результаті сутички немає сумніву, але важливо, щоб при цьому були успішно вирішені завдання техніко-тактичного плану. Усім армспортсменам слід пам'ятати про необхідність ретельного розминання і психофізичної мобілізації перед сутичками.

### Контрольні запитання

1. Назвіть основні принципи спеціальної фізичної підготовки спортсмена в армспорті.
2. Чи є тренування зі спаринг-партнером основою спортивної підготовки армспортсмена?
3. У чому полягає суть спортивного тренування початківців у армспорті?
4. Назвіть основні спеціальні вправи рукоборця. З допомогою яких тренувальних пристроїв вони виконуються, їх дозування?
5. Охарактеризуйте методи та засоби передзмагальної підготовки спортсменів.
6. Які Ви знаєте засоби оптимізації передстартових станів армспортсменів?

---

---

## РОЗДІЛ 4

### ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ АРМ-СПОРТСМЕНІВ

#### 4.1. Засоби й методи відновлення спеціальної працездатності рукоборців

Тренування й відновлення – єдиний діалектичний процес і основа тренування в спорті. Збільшення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження для підвищення працездатності можливе лише тоді, коли енергетичні витрати поповнюються у процесі відновлення. Відновлення – це не тільки повернення функціональної діяльності організму до початкового енергетичного рівня, але і перехід біоенергетичної системи життєдіяльності на новий, вищий рівень функціонування. Інтенсифікація тренувального процесу без шкоди для здоров'я спортсмена можлива тільки при раціональному використанні системи відновлювальних засобів. Головні складові системи відновлення поділяються на педагогічні, психологічні, медико-біологічні та біоенергетичні способи відновлення працездатності. При цьому педагогічні способи є основними, тому що саме вони визначають розпорядок дня спортсмена; раціональне поєднання навантажень і відпочинку на етапах підготовки.

Відновлення спортсмена – це процес, яким можна керувати. Термін «відновлення» – один із показників стану тренуваності. Прискорення відновлення можна домогтися природнім шляхом, а саме вибором раціонального тренувального навантаження, забезпеченням та використанням допоміжних засобів стимулювання відновлювальних процесів. Використання допоміжних засобів може бути ефективним лише в поєднанні з природніми та біоенергетичними шляхами відновлення, які сприяють зростанню тренуваності спортсмена. Вплив на відновлювальні процеси слід розглядати як одну з умов управління тренувальним процесом.

Розрізняють дві основні форми впливу на відновлювальні процеси – відновлення спортивної працездатності в процесі тренувань із великими навантаженнями та після напружених змагань і відновлення (реабілітація), після захворювань, отриманих травм, фізичної перевтоми. Використання відновлювальних засобів має системний характер. Систему відновлення у спорті слід розуміти як комплексне використання

способів різного впливу, спрямованих на прискорення відновлювальних процесів різних систем організму спортсмена.

Педагогічні способи відновлення найприродніші й найголовніші, оскільки спеціальні засоби можуть бути ефективними лише за умови раціональної побудови циклів тренування й розпорядку дня спортсмена. Виділяють дві групи факторів педагогічних способів відновлення. Перша група – це чинники, що сприяють оптимальній побудові системи тренувального процесу в цілому: індивідуалізація тренувального процесу; варіативність навантажень; широке використання різноманітних засобів і методів тренування; зміна умов і місць тренувань; уведення спеціальних днів активного відпочинку й відновних циклів; створення чіткого й оптимального ритму життя і тренування армспортменів.

Друга група – це фактори, що сприяють оптимізації окремого тренувального заняття: індивідуалізація розминання й заключної частини тренування; дотримання принципу послідовності в застосуванні вправ; виконання вправ на розслаблення (у паузах між основними вправами); створення позитивного емоційного фону тренування (за допомогою спеціальних вправ, умов занять, музичного супроводу та ін.); використання аутотренінгу й самомасажу; врахування коливань добового ритму організму спортсмена; особливостей коливань біоенергетики навколишнього середовища.

Психологічні способи відновлення дуже важливі в практиці роботи зі спортсменами-студентами, в яких тренувальні й змагальні навантаження отримуються під час навчального процесу в навчальних закладах. Зниження рівня нервового напруження і психічної втоми від інтелектуальної, навчальної діяльності за допомогою тренувань і особливо змагань з армспорту створює оптимальні умови для відновлення психіки та біоенергетичних функцій організму студента-спортсмена, значного підвищення загальної й професійної працездатності. До засобів психопрофілактики й психотерапії належать прийоми регуляції психічного стану спортсмена: навіювання; автогенні й психорегульовальні тренування; спеціальні дихальні вправи; комфортні умови побуту з використанням факторів, які відвертають увагу, і виключенням негативних емоцій; різноманітні види цікавого дозвілля; шанобливе ставлення до особистості спортсмена (особливо при комплектуванні команди). Таким чином, можливість активного керування емоційним станом і психологічною підготовленістю спортсменів очевидна, і чим раніше цей чинник буде введено в систему тренувань, тим більший ефект отримаємо.

Медико-біологічні способи відновлення – це самостійна група способів зі своєю ієрархією груп фармакологічних та гомеопатичних засобів. У спортивній практиці застосовують такі фармакологічні засоби: вітаміни; фармакологічні й гомеопатичні препарати, що забезпечують посилення білкового синтезу й підвищення працездатності організму; фармакологічні й гомеопатичні препарати біоенергетичної дії; адаптогенні препарати й стимулятори кровотворення.

### **4.2. Фармакологічні засоби відновлення**

Вітаміни беруть активну участь у вуглеводному, жировому, білково-молочному обміні і окиснювальних процесах. Нервово-психічні й фізичні навантаження спортсменів підвищують активність метаболічних процесів і обумовлюють підвищену потребу організму у вітамінах. Але слід пам'ятати, що надлишок і неконтрольоване приймання вітамінів можуть негативно впливати на організм. Добові дози найважливіших вітамінів для спортсменів подано в табл. 2.

Серед вітамінних препаратів можна відзначити вітчизняні – “Аеро-віт”, “Квадевіт”, “Ундевіт”; імпорتنі – “Дуовіт”, “Оліговіт”, “Супрадин”, “Вітрум”.

Таблиця 2

### **Добові дозування вітамінів для армспортсменів**

Вітаміни	Навантаження	
	силові	на витривалість
	добова доза вітамінів, мг	
A	3,0	3,0
E	3,0	6,0
B1	5,0	10,0
B2	2,5	5,0
B6	25,0	2,0
PP	25,0	25,0
B15	300,0	200,0
C	250,0	300,0
P	5,0	50,0
Фолієва кислота	4,0	4,0

**Фармакологічні та гомеопатичні препарати, що забезпечують посилення білкового синтезу й підвищення працездатності організму.** Стимулюючи біосинтез нуклеїнових кислот і білків, ці препарати сприяють підвищенню функціональних можливостей спортсменів під впливом тренування, швидкому досягненню оптимальної спортивної форми. Дія препаратів цієї групи підвищує імунну стійкість організму до інфекцій і негативного впливу неспецифічних несприятливих чинників зовнішнього середовища, виводить з організму важкі метали й радіонукліди, профілактично запобігає перенапруженню міокарда, печінковому синдрому, анемії різних етіологій. До препаратів цієї групи можна зарахувати оротат калію, інозит, м'язово-аденіловий препарат (МАП), метілурацил; настої та чаї з листків й квітів глоду, шипшини, трави золотої розги, звіробою, плоди брусниці й шовковиці білої, різновиду чаїв зелених і трав'яних "Мате" та ін., настої рослинних ноотропних препаратів: женьшеню, родіоли рожевої й холодної, маакії амурської та ін., гомеопатичні антидепресанти, біостимулятори й адаптогени: аралія манжурська, заманиха висока (ехінопанакс), лимонник китайський, елеутерокок колючий, плющ звичайний.

**Фармакологічні й гомеопатичні препарати біоенергетичної дії.** До них належать стимулятори енергозабезпечення: глютамінова кислота, лецитин, лактат кальцію, які рекомендуються як додаткові чинники підвищення працездатності. Рослинні й медові препарати, що містять біоенергетичні стимулятори й тонізують нервову систему й активують обмін речовин: алое древоподібне, очиток великий та пурпуровий, молодило російське, шовковиця чорна, бджолиний пилок, маточкове молочко, прополіс, бджолиний мед та лимон звичайний, паростки гороху, кукурудзи, пшениці, ячменю, цибуля-чорнушка посівна. Рослини, що містять біоенергетичні вітаміни, мікроелементи, антиоксиданти, органічні кислоти: виноград культурний, гранат, груші, дріжджі пивні, калина звичайна, кропива дводомна, агрус та обліпіха, вишня пташина (черешня), суниця лісова, горобина звичайна, чорна смородина, шипшина та горіх волоський.

**Адаптогенні препарати й стимулятори кровотворення.** Адаптогенні препарати тонізуювальної і стимулювальної дії на організм – це переважно витяжки з різноманітних рослин. До таких рослин належать женьшень, елеутерокок, аралія маньчжурська, заманиха висока, левзя, лимонник китайський. Адаптогени підвищують пристосування організму до умов навколишнього середовища, що змінюються (холоду, тепла, недостатності кисню тощо), стимулюють працездатність уже

після одноразового вживання препарату, а також тонізують організм упродовж декількох наступних днів. Ці препарати в рекомендованих дозах відповідають двом важливим вимогам: нешкідливі для організму і не мають властивості допінгів.

**Стимулятори кровотворення.** Найчастіше з цієї групи препаратів використовується залізогліцерофосфат – це препарат органічного заліза, що рекомендується для підвищення киснево-транспортної функції крові, особливо для спортсменів із низьким гемоглобіном у крові. Гепатопротективні (ті, що захищають печінку) рослини: горобина чорноплідна, барбарис, безсмертник пісковий, осот городній, петрушка, череда й шипшина коричнева. При застосуванні фармакологічних засобів відновлення слід неухильно дотримуватися правила – **دوزи приймання всіх фармакологічних та гомеопатичних препаратів обов'язково встановлюються індивідуально для кожного спортсмена після консультації з тренером та спортивним лікарем!**

### **4.3. Бальнеологічні засоби відновлення**

До найефективніших фізичних відновних засобів належить масаж. Спортивний масаж розглядається як один із різновидів активного відновлення м'язової системи армспортсмена. Масаж – це механічний вплив на тканини організму за допомогою спеціальних прийомів, заснованих на використанні тертя, тисків, викручування і струсів. Загальний вплив масажу складається з трьох основних взаємопов'язаних факторів: механічного, гуморального і нервово-рефлекторного. Ця процедура здійснює не тільки локальний, але і загальний вплив, сприяє розкриттю капілярів, прискорює протікання обмінних процесів між кров'ю і тканинами, активізує діяльність систем кровообігу та дихання, сприяє збільшенню еритроцитів і гемоглобіну в периферичній крові і тим самим підвищує інтенсивність протікання відновлювальних процесів. Є такі різновиди масажу – ручний, вібраційний та гідравлічний.

**Ручний масаж** використовується з профілактичною й відновною метою. Тривалість місцевого масажу – 5–15 хв, загального – 30–60 хв. Профілактичний масаж проводиться за 5–15 хв до поєдинку, відновний – через 20–30 хв. після двобою або інтенсивного тренування, а при сильному стомленні – через 1–2 години. Ручний масаж виконує кваліфікований фахівець-масажист або підготовлений спортсмен. Сеанс масажу складається з усіляких прийомів, що проводяться в різних ком-

бінаціях залежно від поставленого завдання. Кожний з основних прийомів масажу має різновиди, за допомогою яких вирішують за сеанс загальні або локальні завдання для м'язових груп організму спортсмена. До загального масажу належить відновний, профілактичний, тренувальний масаж при спортивних травмах і захворюваннях. Локальний масаж – масаж окремих м'язових груп та м'язів спортсмена. Наприклад, масаж спини або ліктьового суглоба, окремої групи м'язів лівого плеча, зв'язок тощо. Ефективніше проводити масаж із різними мазями або кремами, що сприяє глибшій обробці м'язів і тривалому збереженню в них тепла і швидкому відновленню, лікуванню травм, підвищенню працездатності.

**Вібраційний масаж** проводиться спеціальними апаратами-вібраторами й рекомендується як засіб боротьби із втомою, особливо при локальній утомі м'язів, для прискорення відновних процесів і лікування спортивних травм. Найкращий ефект досягається при частоті вібрації 150–170 коливань (Гц) при тривалості масажу 3–5 хв. Масаж варто застосовувати через 5–10 хв після інтенсивної роботи, а при повторних сутичках – безпосередньо перед виступом.

**Гідромасаж** – ефективний відновний засіб, що прирівнюється за ефективністю впливу до лазневої процедури в комплексі із загальним ручним масажем. Процедура гідромасажу полягає у впливі на шкіру й м'язи спортсмена, зануреного у спеціальну ванну, водяного струменя підвищеного тиску. М'язи спортсмена, перебуваючи під водою у зваженому стані, розслаблюються більше, ніж на повітрі, і водяний струмінь глибоко й м'яко масажує розслаблені тканини – таким чином тонізує їх. Гідромасаж викликає підвищений тонус шкіри, що обумовлюється значним місцевим перерозподілом крові під нею, поліпшує кровообіг, прискорює природне живлення тканин, інтенсифікує обмін речовин у них, сприяє швидшому відновленню. При гідромасажі водяний струмінь подається під тиском 2–5 кПа на задню частину тіла та 1,5–3 кПа на передню. Гідромасаж починати краще з стопи; потім масажують гомілку, стегно, сідничні м'язи і спину, чергуючи рухи хвилеподібно правою і лівою стороною тіла. Не можна робити гідромасаж підколінної ямки, мошонки та голови. Тривалість процедури – 2–3 хв. Після перерви процедуру гідромасажу можна повторити. Перед початком гідромасажу спортсменові необхідно акліматизуватися в теплій ванні і після закінчення процедури 1–2 хв вільно полежати, розслабитися.

**Лазні.** Російська парна лазня та сауна є дуже ефективними засобами відновлення працездатності, які спортсмени можуть застосова-

ти самостійно. Основні відмінності між парною та сауною полягають у показниках температури і відносній вологості повітря. У сауні температура повітря досягає 100–140 °С при відносній вологості до 15%, у парній лазні температура 60–70 °С, а вологість досягає 70% і більше. У спортивній практиці можна з успіхом використовувати обидва різновиди лазні, поєднуючи їх із самомасажем.

**Фінська сухоповітряна сауна** при раціональному використанні сприяє підвищенню працездатності і прискоренню відновних процесів після фізичних навантажень. Тривалість одноразового перебування в сауні не повинна перевищувати 5–7 хв, кількість заходів – 2–4. Перерви між заходами 10–15 хв. Загальний час перебування в умовах лазні-сауни становить у середньому 1,5–2,5 години. Кількість відвідувань сауни 1–2 рази на тиждень.

У спортсменів з урахуванням періоду підготовки до відповідальних змагань методика застосування сауни може змінюватися. Так, у підготовчому періоді, коли проводиться тренувальна робота над розвитком загальної витривалості і силових якостей, сауна допомагає спортсменам краще увійти у спортивну форму, дозволяє виконати більший обсяг тренувальних навантажень і є профілактикою травм і захворювань. Кількість відвідувань сауни в тижневому тренувальному мікроциклі в цей період становить 2–3 рази. У змагальному періоді, під час реалізації і збереження спортивної форми, сауну слід використовувати не частіше ніж один раз на тиждень у відновних і ударних мікроциклах. При цьому завжди враховуються індивідуальні особливості спортсмена, тип його нервової системи. Перед входом у сауну необхідно визначити свою вагу, потім прийняти теплий душ (35–38 °С) без мила, тому що мило усуває з поверхні шкіри жир, який оберігає її від опіків. Перед відвідуванням сауни рекомендується вовняну чи фетрову шапочку змочити холодною водою, викрутити й одягнути на голову. За допомогою цього легше витримати високу температуру повітря в сауні. У сауні краще перебувати в положенні лежачи, тому що різниця температури повітря між підлогою і стелею навіть у найсучасніших саунах становить 40–50 °С. Після першого виходу з парильної у передбаннику рекомендується зробити кілька вправ на розтягування хребта та м'язів. Надалі після виходу із сауни варто прийняти контрастний душ (чергування холодної і гарячої води впродовж 5–10 с кожна, кількість повторень 4–5 разів). Чергування тепла і холоду викликає прилив крові до шкіри і м'язів, поліпшуючи трофіку тканин, посилює виділення продуктів обміну з організму.

Якщо сауну використовують для зниження надлишкової ваги, то методика застосування змінюється. Позаяк втрата ваги тіла пов'язана зі зневоднюванням організму, не слід прагнути до форсованого зниження ваги тіла, тобто за одне відвідування сауни намагатися схуднути більше ніж на три кілограми. Нормальна втрата ваги становить від 1 до 2 кілограмів. Досягається це за допомогою продовження процесу потовиділення після виходу із сауни. У цьому разі не слід приймати контрастні процедури, тому що вони припиняють процес потовиділення. Після виходу із сауни необхідно, загорнувшись у сухе простирadlo, випити маленькими ковтками 1/2 склянки гарячого чаю, бажано липового. Паузи між заходами в сауну потрібно витримувати 15–20 хв, змінюючи простирadlo, коли воно стає вологим. Після закінчення лазневої процедури не рекомендується пити багато рідини, тому що спрага буває часто оманливою. У цьому разі краще прополоскати ротову порожнину й горло підкисленою яблучним оцтом водою, дотримуючись пропорції – чайна ложка яблучного оцту на склянку води. Пити рідину після сауни рекомендується через 40–60 хв, коли відчуття спраги вгамовується.

#### **4.4. Раціональне харчування при заняттях армспортом**

Самостійною структурою комплексу засобів відновлення спортсмена є раціональне харчування. Нормальна життєдіяльність людини підтримується надходженням в організм поживних речовин не тільки у відповідних кількостях, але й в оптимальних співвідношеннях. При цьому необхідно пам'ятати, що шкідливим є як недолік, так і надлишок окремих харчових продуктів, що поєднують багато амінокислот, вітамінів тощо. Їжа – це джерело енергії, пластичний матеріал та відновний чинник для організму. Оптимальні співвідношення харчових продуктів сприяють максимальній працездатності, а також впливають на хід процесів відновлення. Їжа спортсмена повинна відповідати таким вимогам: бути калорійною, різноманітною та повноцінною. Калорійність їжі нижча за необхідну межу може стати причиною хронічної втоми, а підвищена – приведе до порушень у травному тракті та ожиріння. Їжа спортсмена повинна мати високу біоенергетичну цінність, бути якісною і смачною; містити достатньо білків, жирів і вуглеводів, натуральних вітамінів і мінеральних речовин; легко засвоюватися; містити досить рідини. Слід пам'ятати, що їжа у шлунку людини перетравлюється і пе-

ребуває там майже три години, потім перетравлена їжа переходить до кишківника. Кожна група продуктів харчування обробляється кислотами та лугами людського організму. Білки перетравлюються у шлунку півтори-дві години, а вуглеводи – не більше ніж двадцять хвилин. Ми звикли харчуватися з переважною більшістю вуглеводів, ніж білків. У загальній масі їжі в тонкий шлунок через дванадцятипалу кишку інколи проходять частки неперетравлених білків. Організм людини не може одночасно виробляти й доставляти у шлунок і кислоти, і луги. У шлунку кислоти й луги нейтралізують одне одного й організмуові потрібно виділяти додаткові дози цих ферментів. Тому деякі продукти можуть потрапити до кишківника не перетравленими. Вони некорисні для організму, приносять шкоду і часткове отруєння. Наприклад, таке меню: салат, смажена картопля з м'ясом, хліб з маслом та чай з цукром. Для такого набору їжі організмуві необхідно доставляти у шлунок у 20–25 разів більше кислотних ферментів, щоб перетравити тільки 100 г м'яса. При цьому майже вся маса з'їденого хліба і гарнірів не перетравиться, тому що всі ферменти організм віддає спочатку на перетравлення “важкої” їжі, а потім “легкої”. Крім цього, одночасне споживання білків і вуглеводів небажаний. Створюється ситуація перенапруження системи травлення, що призводить до холостих перевитрат шлунково-кишкової біохімічної енергії.

Усі продукти харчування поділяють на чотири основні групи за схожістю в потребі біохімічної обробки у шлунку людини.

Перша – молоко, сири і кисломолочні продукти: сир, кефір, кисляк тощо; м'ясо, птиця, риба, яйця і продукти, виготовлені з них; жири тваринного походження; баклажани, квасоля, бобові, гриби, горіхи й насіння (білки, Н +).

Друга – овочі (крім картоплі), сухофрукти, зелень городня (свіжі продукти).

Третя – фрукти і ягоди, соки, кавуни й дині (свіжі продукти).

Четверта – борошно, хлібобулочні вироби, крупи, цукор, макаронні та кондитерські вироби, картопля, мед (вуглеводи, ОН -).

Найкориснішим методом для пересічної людини і спортсмена зокрема є роздільне харчування, яке потребує одночасного споживання продуктів харчування: першої та другої груп – білки, жири й овочі; другої та четвертої груп – вуглеводи, рослинні білки й овочі; окремо – третьої. Кожну з груп продуктів харчування дозволяється змішувати у будь-яких пропорціях, але необхідно споживати кожену групу продуктів не менше ніж через три години після іншої. Багатьох такий розпо-

діл продуктів харчування дивує – як відмовитися від пельменів, чебуреків і хліба з ковбасою...? Вирішувати цю проблему повинен кожен спортсмен самостійно, обдумано і свідомо.

Перша і друга групи продуктів харчування є головним джерелом повноцінних тваринних білків. Білки становлять головну частину організму, належать до складу клітин, тканин та органів людини. Білки грецькою мовою називають протеїнами, тобто першими або головними. З білків утворюються найважливіші для життєдіяльності організму ферменти й гормони. Білки містять багато азоту, а при розпаді утворюють різні амінокислоти. Білковий голод найнегативніше впливає на молодий організм, який зростає. Білки містять оптимальний набір амінокислот і служать для побудови й відновлення основних систем організму людини. Більш ніж половина білків, що споживаються, повинна бути тваринного походження. Найбільш цінними й корисними для спортсмена є білки молока й молочних продуктів, у яких дуже вдало сполучаються повноцінні білки, легкі жири, деякі мінеральні речовини та вітаміни. Кисле молоко зберігає основні корисні властивості молока, а мікроорганізми, що містяться в ньому, перешкоджають розвитку гнильних мікробів у товстому кишківнику. Молочні продукти запобігають ожирінню печінки. Найважливішим джерелом повноцінного білка є м'ясо. Крім білка, у м'ясі міститься значна кількість жиру, що підвищує калорійну цінність і сприяє швидкому насиченню. Жири в сполученні з білками синтезують структуру клітин, керують джерелом теплової біоенергії, захищають організм від невинуватих втрат тепла та є додатковим джерелом води. Також жири захищають органи тіла від механічних ушкоджень та підтримують на високому рівні фізичну працездатність спортсмена. Добова потреба спортсмена в жирах становить 1,3–1,6 г на 1 кг маси тіла, з них до 80% жирів повинні бути тваринного походження. З цієї норми частка молочних жирів повинна становити до 90% (вершкове масло містить до 95% жиру, сметана – до 25%, вершки – до 20%).

М'ясо містить мінеральні речовини, зокрема залізо, вітаміни. Особливо багато заліза і вітамінів А, В2, В6, В12 у печінці яловичій та птиці. М'ясо, що дуже важливо, складається з екстрактивних речовин, що збуджують апетит і стимулюють секрецію травних соків. Біологічна цінність білків риби така ж, як і білків м'яса, оскільки амінокислотний склад цих продуктів дуже близький. Білки риби навіть дещо легше перетравлюються і засвоюються організмом, ніж білки м'яса. У той же час риб'ячий жир містить значну кількість вітаміну А, а та-

кож корисний набір поліненасичених жирних кислот. Амінокислотний набір курячих яєць може вважатися близьким до оптимальних потреб організму. Жовток яйця містить великий відсоток жиру і фосфатидів, значну кількість заліза, легкозасвоюваного кальцію, фосфору, а також вітамінів А і D.

Жири є справжніми концентратами енергії. Біологічна цінність жиру визначається насамперед його високою калорійністю. Жоден продукт не може зрівнятися за своєю енергетичною цінністю з жиром. Так, за своєю калорійністю 25г жиру відповідає 100 г хліба, 175 г м'яса, 320 г молока, 225 г картоплі і 700 г капусти. Енергетична цінність багатьох інших продуктів залежить від вмісту в них жиру, чим і досягається переважно відчуття ситості, що настає після споживання невеликих об'ємів жирної їжі. Жири відіграють важливу роль у засвоєнні організмом вітамінів. Разом із жирами організм одержує найважливіші жиророзчинні вітаміни А, В, С, Д, К, Р, Е, РР тощо. Вітамінів А і D найбільше в жирі та печінці риб і морських тварин, незначна кількість їх у рослинних оліях, зате вітаміну Е в рослинних оліях набагато більше. Такі овочі як моркву і часник необхідно вживати з тваринними жирами, але у своїх групах продуктів.

М'ясні й рибні блюда краще засвоюються організмом, якщо їх вживати з овочами. Овочі посилюють секрецію травних соків і тим самим готують травний тракт до перетравлення білкової і жирної їжі. Тому споживання їжі корисно починати з овочевих закусок: вінегретів, салатів, а потім уже переходити до інших страв. Денна норма білків для підтримання швидкої концентрації зусиль, прискорення рухів та блискавичної реакції повинна коливатися в межах 2,3 - 2,5г білка на 1 кг маси тіла спортсмена на день.

Овочі й фрукти другої групи, є найважливішими постачальниками вітамінів С, Р, деяких вітамінів групи В, провітаміну А – каротину, мінеральних солей (особливо солей калію), деяких мікроелементів, вуглеводів, фітонцидів, що сприяють знищенню хвороботворних мікробів, і, нарешті, баластових речовин, необхідних для нормального функціонування кишківника. Важливою властивістю овочів є їх здатність значно збільшувати секрецію травних соків і підсилювати їх ферментну активність.

Овочі – не тільки постачальники важливих поживних речовин і вітамінів, вони є також живими біоенергоносіями, динамічними регуляторами травлення, сприяють засвоєнню поживних речовин, а отже, підвищують біоенергетичну цінність більшості продуктів. Овочі й фрукти

виконують важливу роль, нормалізуючи кислотно-лужну рівновагу, яка порушується після інтенсивних м'язових навантажень. Фізичні навантаження призводять до появи в організмі продуктів розпаду. Овочі й фрукти містять значну кількість лужних солей і луго-кислих металів, що заповнюють в організмі спортсмена дефіцит у продуктах обміну й гармонізують кислотно-лужний баланс. Завдяки вмісту в овочах великої кількості баластових речовин, вони є добрими природними стимуляторами моторної функції кишківника. З огляду на це дуже корисні буряк, морква, чорнослив, ревінь тощо.

До четвертої групи належать такі продукти: борошно, хлібобулочні вироби, крупи, макаронні вироби, картопля, цукор, мед і кондитерські вироби. Основне призначення продуктів цієї групи – забезпечення організму енергією. Особливе місце серед продуктів четвертої групи займає хліб. До раціону спортсменів хліб вводиться в середньому 500–600 г на день. Оскільки хліб містить від 40 до 45% вуглеводів, то він забезпечує близько 1200 ккал енергії. Добова доза – 8,5–10 г вуглеводів на 1 кг маси тіла спортсмена на день. Значення хліба не вичерпується його енергетичною цінністю. У різних сортах хліба міститься від 4,7 до 7% білка. Незважаючи на те, що білки хліба не належить до повноцінних (через недостатність таких незамінних амінокислот, як лізин, метіонін, триптофан) при різноманітному харчуванні і правильному сполученні рослинних білків з тваринними, особливо молочними, засвоєння білків хліба може бути поліпшеним. Слід зазначити, що корисно вживати хліб, випечений з борошна грубого помолу, що містить вітаміни групи В й мінеральні солі. Кращими продуктами цієї групи є крупи, що мають значну кількість вуглеводів, білка, мінеральних речовин. У рослинних продуктах найцінніші білки у крупах – гречаний, рисовий, вівсяний, у бобових (особливо у сої), а також в овочах в картоплі. У раціон спортсменів доцільно вводити блюда з вівсяної крупи, що разом із значною кількістю вуглеводів, містить також ліпотропні речовини – метіонін і холін. Цукор як продукт має велику енергетичну цінність, оскільки є чистим вуглеводом і добрим консервантом. Практично він не містить ні вітамінів, ні мікроелементів. Якщо є така можливість, в усіх стравах цукор бажано замінювати медом.

Безперечно, харчування армспортсмена повинно бути різноманітним і забезпечувати організм усіма необхідними поживними речовинами. Одноманітне харчування, надмірне вживання м'яса, яєць, молока не виправдує себе. Більше того, таке харчування може бути причиною порушення обміну речовин і перевантаження організму продуктами

розпаду, що ускладнюють роботу печінки й залоз. У раціоні спортсмена повинні бути продукти всіх груп, особливо молочні й м'ясні, що є носіями повноцінного білка. Рекомендується додавати в харчування достатню кількість овочів і фруктів, що легко засвоюються, а також постачають організм вуглеводами, мінеральними речовинами і вітамінами певних груп. Співвідношення жирів, білків і вуглеводів у денному раціоні рукоборця варіюється залежно від стану навколишнього середовища, пори року, мети тренувань і циклів підготовки спортсмена.

### **4.5. Харчування рукоборців при регулюванні ваги тіла**

Вага тіла людини залежить від зросту, об'єму грудної клітки, довжини кінцівок та інших антропометричних показників, співвідношення м'язової та жирової мас і коливається в межах індивідуальної фізичної норми. Коли ж вага тіла спортсмена, внаслідок зайвих жирових відкладень, перевершує цю норму, виникає необхідність у штучному її зниженні. Штучне зниження ваги тіла спортсмена за спортивною термінологією називається “зганянням ваги”. Існують дві основні технології зниження маси тіла: перша – форсована, тривалістю 1–2 доби, друга – поступова, тривалістю від 1 до 4 тижнів. Можливе сполучення цих технологій:

- рівномірна, коли спортсмен упродовж усього періоду “зганяння ваги” щодобово скидає по 500 г, 750 г і т.д.;
- поступово збільшувана, коли кількість ваги, що втрачається, збільшується до останньої доби;
- ударна, коли спортсмен у перші дві доби “зганяє” до 50% зайвої ваги, а далі щодобово скидає 20, 15, 10 і 5% зайвої ваги;
- інтервально-ударна, коли спортсмен у перші дві доби “зганяє” до 3 кг зайвої ваги, а далі упродовж 2–4 днів зберігає її досягнутий рівень, потім знову повторює увесь цикл;
- хвилеподібна, коли у процесі тривалого “зганяння ваги” інтервально-ударними технологіями виділяються короткі цикли незначного збільшення ваги.

При необхідності зниження ваги до 10% застосовують рівномірну й поступово збільшувану технології, а якщо більше ніж 10%, то всі згадані. Користуватися технологіями “зганяння ваги” необхідно під керівництвом тренера і наглядом лікаря. Засоби названих технологій “зганяння ваги” – це інтенсивні тренування, кроси й спортивні ігри,

спеціальні костюми для “зганяння ваги”, російська парна баня або сауна, різноманітні дієти. Але найважливішим у регулюванні ваги тіла є харчування.

Режим харчування спортсменів під час регулювання власної ваги повинен забезпечувати втрату ваги 1–3 кг за 1–2 доби. Це насамперед може бути досягнуто обмеженням калорійності раціону і зменшенням умісту в ньому вуглеводів, солей і води при збереженні достатньої кількості білків. У ці дні необхідно вводити в раціон продукти підвищеної біоенергетичної цінності з високим вмістом білків. У процесі регулювання ваги тіла спортсмена необхідно знизити калорійність харчування для того, щоби залучити до процесу обміну речовин резервний жировий прошарок організму. Слід також обмежити споживання води та кухонної солі, що пришвидшує виділення рідини тканинами.

Добова калорійність харчування при регулюванні ваги знижується по 30–45 ккал на 1 кг маси за добу, причому це досягається за допомогою зменшення в добовому раціоні спортсмена вмісту вуглеводів і жирів. Водночас для повноцінного забезпечення потреб організму кількість білків у раціоні повинна залишатися досить високою. Склад добового раціону спортсмена при регулюванні маси може бути таким: білків – 2,4–2,5 г; жирів – 1–2 г; вуглеводів – 4–4,5 г на 1 кг маси тіла рукоборця. В окремих випадках кількість жирів може бути зменшено. Основу денного раціону повинні складати сири, овочі, фрукти, а також нежирне м'ясо та риба. Свіжа рослинна їжа дуже об'ємна, малокалорійна і швидко стримує голод. Разом з тим сирі овочі й фрукти, особливо яблука, бідні на хлористий натрій і відносно багаті на калій, що сприяє виведенню води з організму. Добираючи асортимент рослинних продуктів, варто уникати фруктів, надмірно багатих на сахариди, – родзинки, фініки, банани, а також зменшити вживання картоплі, в якій багато крохмалю. Вміст кухонної солі в раціоні повинен становити не більше ніж 5–8 г на добу, разом із сіллю, що належить до складу харчових продуктів.

Питний режим слід обмежити до 0,5–0,7 л рідини на добу. У цю норму входить 150 г бульйону на обід, дві склянки по 150 г молока або кефіру на сніданок і вечерю. Рекомендовано пити 3–4 рази на день по 50–75 г свіжого зеленого чаю. Залежно від величини необхідного зменшення ваги, цей режим призначається терміном від 2 до 7 днів і поєднується з іншими технологіями “зганяння ваги”. Регулювання ваги спортсменом бажано починати з 4, 8, 11, 15, 18, 20, 26 та 29 днів місячного календаря. Ці дні місячного календаря біоенергетично най-

## Відновлення працездатності армспортсменів

---

кращі для “зганяння ваги”. Форсоване “зганяння ваги”, що починається в інші дні, фізіологічно важче переноситься організмом спортсмена.

### **Контрольні запитання**

1. У чому полягає суть відновлення працездатності армспортсменів?
2. Охарактеризуйте методи відновлення спеціальної працездатності рукоборця.
3. Назвіть і поясніть вплив на організм армспортсмена фармакологічних засобів відновлення.
4. Які Ви знаєте бальнеологічні засоби відновлення та правила їх використання?
5. Назвіть і охарактеризуйте функцію основних складових раціонального харчування армспортсмена.
6. Охарактеризуйте особливості харчування рукоборців при регулюванні ваги тіла.

---

---

## РОЗДІЛ 5

# ОРГАНІЗАЦІЯ, ПРОВЕДЕННЯ, СУДДІВСТВО ТА ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З АРМСПОРТУ

### 5.1. Організація та проведення змагань

Змагання з армспорту у своїй організаційній частині мало чим відрізняються від змагань у силових видах спорту, зокрема єдиноборств.

За характером змагання поділяються на особисті, командні й особисто-командні. В особистих змаганнях визначаються місця, зайняті учасниками в кожній ваговій категорії, у командних змаганнях – результати команд і їх місця, в особисто-командних – місця, які зайняли учасники й команди. Змагання серед чоловіків і жінок проводяться одночасно, а в командній першості очки, які набрали чоловіки та жінки, сумуються. Серед учасників у вагових категоріях зайняті місця визначаються окремо на кожній руці. Змагання з армспорту в Україні проводяться згідно з Положенням міжнародної системи, яка містить вказані далі пункти, обов'язкові до виконання.

1. Змагання з армспорту проводяться за системою вибування після двох поразок. У першому турі учасники розподіляються на пари в порядку зростання номерів згідно з попереднім жеребкуванням.

2. Після першого туру учасники в кожній ваговій категорії поділяються на дві групи: «А» – основну, де борються спортсмени без поразок, і «Б» – втішливу, де борються спортсмени, які мають одну поразку.

3. Учасник, який був вільний у першому турі (не було пари), у другому турі займає верхню частину таблиці групи «А». У наступних турах учасники, які були вільними в попередньому турі, розмішуються у верхній частині таблиці своєї групи.

4. Учасник, який потерпів поразку в групі «А» – основній, вибуває в групу «Б» – (втішливу), де з переможців групи «Б» послідовно формуються пари наступного туру.

5. Учасник, який потерпів поразку в групі «Б», вибуває із змагань.

6. У групі «Б» формуються пари до наступного туру зі спортсменів, які вибули з групи «А», а потім формуються пари спортсменів групи «Б», які перемогли в попередньому турі.

7. У групі «А» змагання тривають до виявлення двох найсильніших. Переможець двоюбою виходить у фінал, а той, хто програв, – у півфінал.

8. У групі «Б» змагання тривають доти, поки не будуть виявлені двоє найсильніших спортсменів. Переможець двобою виходить у півфінал, а переможений займає 4 місце. Переможець півфінального двобою виходить у фінал.

9. Якщо у фінальному двобої перемагає спортсмен, який вийшов із групи «А», то він стає переможцем у своїй ваговій категорії. Якщо перемагає спортсмен, який вийшов з групи «Б», то проводиться повторний фінальний двобій, за результатом якого визначається переможець певної вагової категорії.

10. Під час змагань визначаються місця з 1 по 4. Інші місця визначаються у зворотньому порядку турів за системою вибування у групу «Б». Попередні двобої в кожній ваговій категорії проводяться, поки не залишаються 3 спортсмени. Змагання проводять спочатку лівою рукою, а потім – правою.

Основним документом, що регламентує організацію та проведення змагань з армспорту, є положення про змагання, яке містить такі підрозділи:

- а) мета й завдання;
- б) час і місце проведення;
- в) керівництво змаганнями;
- г) організації, які беруть участь у змаганнях, і учасники, якого розряду допускаються до участі в змаганнях;
- д) програма;
- е) порядок і умови визначення переможця (система заліку);
- ж) нагородження;
- з) умови прийому іногородніх учасників;
- і) порядок і терміни подання заявок.

Заявки повинні бути завірені керівником установи або організації, що відряджає учасника (команду) на змагання, а також лікарем, який засвідчує допуск учасників до участі у змаганнях.

Іменна заявка на участь у певних змаганнях подається до головної суддівської колегії.

### **5.2. Учасники змагань, їх права та обов'язки**

Змагання з армспорту проводяться в таких вікових групах: юніори (чоловіки і жінки) – до 18 років; дорослі (чоловіки і жінки) – з 19 до 40 років; ветерани (чоловіки і жінки) – старші ніж 40 років.

Учасники змагань змагаються в таких вагових категоріях лівою і правою рукою: юніори (чоловіки) – 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, понад 80 кг; (жінки) – 45 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 70 кг, понад 70 кг; дорослі (чоловіки) – 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг, 110 кг, понад 110 кг; (жінки) – 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 80 кг, понад 80 кг. Кількість вагових категорій може бути зменшена організаторами змагань залежно від складу учасників.

Допуск спортсменів до участі у змаганнях визначає мандатна комісія у складі головного судді, його заступника, лікаря та представника організації, що проводить змагання. До участі у змаганнях допускаються підготовані спортсмени, які займаються армспортом не менше ніж 6 місяців, отримали дозвіл лікаря і подали до мандатної комісії документи, передбачені положенням про змагання.

**Зважування** учасників проводиться за день до початку змагань для всіх вагових категорій, але не раніше, ніж за 24 години до початку змагань. Для зважування дозволяється використовувати кілька ваг, однак учасники однієї вагової категорії повинні зважуватися на одній вазі. Під час зважування учасник зобов'язаний представити документ, що засвідчує особу. Учасники зважуються роздягненими (чоловіки – у плавках, жінки – в купальниках). Зважування проводить бригада суддів, яку призначає головний суддя. Склад бригади суддів такий: заступник головного судді, лікар, секретар, двоє-троє суддей. Результати зважування заносяться до протоколу. Учасник змагань може брати участь у визначеній ваговій категорії або на категорію вище. Спортсмен, який спізнився або не з'явився на зважування, вибуває зі змагань.

**Жербкування** для учасників проводиться в кожній ваговій категорії окремо для тих, які змагаються правою і лівою рукою згідно з протоколом зважування.

**Учасник зобов'язаний:**

а) знати правила й положення про змагання та виконувати їх;  
б) бути ввічливим і коректним відносно до всіх учасників, глядачів, суддів, технічного персоналу й осіб, які проводять і обслуговують змагання;

в) бездоганно виконувати вказівки офіційних осіб і суддів.

**Учасник має право:**

а) звертатися до суддівської колегії з будь-яких питань через представника або капітана своєї команди;

б) до початку зважування проводити контроль за своєю вагою на вагах офіційного зважування;

в) при необхідності звертатися до лікаря змагань.

Учасник, який явно технічно не підготований, може бути знятий із змагань головним суддею. Спортсмен не може бути одночасно суддею змагань.

Кожна команда, яка бере участь у змаганнях, повинна мати свого представника або тренера, який є керівником команди і несе відповідальність за організованість, поведінку й дисципліну своїх підлеглих. При відсутності представника його обов'язки виконує капітан команди.

Представник (капітан) команди **зобов'язаний**:

- а) знати правила й положення про змагання;
- б) вчасно подати заявку та інші документи на участь у змаганнях;
- в) бути присутнім на нарадах суддівської колегії, що проводяться разом із представниками;
- г) інформувати учасників своєї команди про рішення суддівської колегії;
- д) забезпечити своєчасне прибуття учасників до місця проведення змагань.

Представник (капітан) команди **має право**:

- а) бути присутнім на зважуванні й жеребкуванні;
- б) отримувати інформацію про всі моменти проведення й результати змагань у членів головної суддівської колегії і секретаріату;
- в) подавати обґрунтовані протести й апеляції.

Представнику (капітанові) команди забороняється втручатися у роботу суддів і організаторів змагань. Представник команди не може бути одночасно і суддею змагань.

До участі в змаганнях спортсмени допускаються тільки у спортивній формі. Спортивний одяг складається з футболки з коротким рукавом до середини плеча або майки та спортивних штанів. Спортивне взуття може бути на потовщеній підошві. Учасникам забороняється застосовувати будь-які захисні бинти (браслети) на зап'ястках і ліктях, а також мати персні на пальцях. Руки учасників повинні бути чистими, без ознак шкірних захворювань, нігті коротко підстрижені.

### **5.3. Правила та суддівство змагань з армспорту**

**Правила проведення та суддівство сутички.** Після оголошення змагань суддею-інформатором до столу запрошується пара спортсменів, які займають місця по обидві сторони столу. Спортсмен, якого

викликали першим, займає місце справа від рефері-судді поєдинку. Час, відведений для виходу спортсмена на поєдинок після оголошення його прізвища суддею-інформатором, не повинен перевищувати однієї хвилини. В іншому випадку спортсменові буде зараховано поразку.

Рефері перевіряє правильність зайнятої позиції біля столу, відповідність екіпірування правилам змагань. Після того, як рефері переконався у правильності положення тулуба відносно столу, звучить команда «Grip!» – (Захват). Після команди «Захват!» спортсмени торкаються один одного відкритими долонями та роблять захват. У момент захвату спортсмени не мають права відривати лікоть від підлокітника чи змінювати положення тулуба. Захват рук здійснюється над центром столу (вертикально), лікті спортсменів можуть розташовуватися в будь-якому місці підлокітника, кисть та передпліччя повинні утворювати пряму лінію (від ліктьового суглоба до пальців). Вільною рукою спортсмен повинен захопити штир столу.

Плечі учасників поєдинку повинні перебувати, бути паралельно до краю столу та не виходити за контрольну лінію (середня лінія підлокітника). У стартовій позиції спортсмен повинен захопити руки суперника таким чином, щоби рефері бачив суглоби великих пальців і мав можливість контролювати правильність захвату дотиком до них своїм пальцем. Поєдинок починається з команди «Don't move!... Go!» (Не рухатись! Старт!) та закінчується за командою (Stop) «Стоп!».

Спортсмени не мають права припиняти поєдинок до команди «Стоп!», навіть якщо їм здалося, що вони притиснули руку суперника до валика.

Якщо впродовж 15 секунд спортсмени не зайняли правильної стартової позиції, то рефері встановлює захват такими командами: „Захват!”, „Випрямити плечі!”, „Плечі назад!”, „Відкрити фаланги!”, „Випрямити зап'ясток, кисть!”, „Не рухатись!”. Якщо при встановленні стартового положення спортсмен не виконує команди, то рефері оголошує йому попередження. Спортсменові, який отримав два попередження, оголошується фол. У випадку обопільного розриву захвату поєдинок припиняється, спортсменів не карають і поєдинок продовжується за допомогою зв'язування їх рук спеціальним ремнем. Зв'язування починається з руки спортсмена, який знаходиться ближче до рефері (Рис. 21). У разі розриву захвату або оголошення фолу спортсмени мають право на відпочинок упродовж 30 секунд. При розриві захвату рук учасників поєдинку в нейтральному положенні умовної горизонталі між верхніми краями валиків, рефері зупиняє

поєдинок і починає його зі стартової позиції без оголошення попередження та ув'язування рук ременем.

Якщо один із спортсменів під час боротьби опустив плече нижче за горизонтальну лінію столу або створив травмонебезпечну ситуацію, рефері дає команду „Вернутися”. При невиконанні команди поєдинок негайно припиняється та рефері оголошує попередження спортсменові-порушникові.

У ході проведення змагань учасник, прізвище якого називають першим, стає справа від рефері.

Спортсмен, який одержав перемогу у змаганні, повинен підійти до секретаря, який обслуговує поєдинок, і назвати своє прізвище.

**Визначення переможців.** Перемога присуджується спортсменові при будь-якому дотику пальців, кисті або передпліччя суперника до валика або при перетинанні ними умовної горизонталі між верхніми краями валиків.

Спортсмен вважається переможеним у таких випадках:

- а) якщо він отримав другий фол;
- б) якщо він порушив правила у програшному положенні;
- в) якщо відбувся розрив захвату в програшному для нього положенні;
- г) якщо упродовж 1 хвилини після запрошення спортсмен не вийшов до столу змагань.

Програшним (критичним) положенням вважається відхилення руки спортсмена від вертикалі на 45 градусів і більше в бік програшного положення.

**Порушення правил боротьби.** Порушенням правил вважаються такі дії спортсменів:

- а) невиконання команд рефері;
- б) рух після команди „Don't move!”;
- в) відрив ліктя від підлокітника;
- г) зсув ліктя з підлокітника;
- д) пересічення середньої лінії столу головою, плечима;
- е) торкання головою, плечем свого передпліччя або захвату рук;
- є) використання положення, яке може спровокувати травму власної руки (опускання плеча на рівень столу та нижче);
- ж) використання положення, яке може спровокувати травму власної руки (рука не розміщена на одній лінії з плечем);
- з) провокування ситуації, внаслідок якої руку спортсмена може бути пошкоджено (навмисний тиск на руку суперника назад тощо)

- к) відрив руки від штиря;
- л) неспортивна поведінка.

За порушення пунктів (а-б) спортсменів оголошується попередження. Два попередження рівнозначні одному фолу. За порушення пунктів (в-л) спортсмен теж отримує фол. Два фолу дорівнюють поразці.

**Протести.** Аргументовані правилами змагань протести або апеляції подаються в письмовому вигляді головному судді змагань. У випадку незгоди з результатом двоюбою представник команди повинен до початку наступного двоюбою за столом змагань зробити усну заяву про те, що буде поданий протест. Через 5 хвилин після усної заяви представник команди повинен подати до суддівської колегії (через головного секретаря) протест у письмовому вигляді з чіткою аргументацією причин непогодження з оголошеним результатом двоюбою, згідно з правилами змагань. За головним суддею залишається право прийняти або відхилити протест. Якщо головний суддя приймає протест, то він створює своїм рішенням апеляційне журі у складі голови і двох членів. Упродовж 5 хв апеляційне журі повинне прийняти й оголосити рішення. Під час розгляду протесту апеляційним журі можуть бути використані відеоматеріали, опитування суддів, що обслуговують двобір. Ніхто не має права втручатися в роботу апеляційного журі. Рішення журі є остаточним і оскарженню не підлягає.

**Рефері.** Призначається з найпідготованіших суддів рішенням головного судді змагань, за рекомендацією суддівської колегії Української федерації армспорту (УФА).

Рефері, згідно зі своїми обов'язками, повинен:

- керувати поєдинком;
- оцінювати дії спортсменів;
- зупиняти поєдинок, якщо було порушення правил;
- оголошувати попередження;
- оголошувати переможця поєдинку.

Усі команди рефері повинен вимовляти голосно та чітко, жести виконувати енергійно та впевнено.

До обслуговування офіційних змагань УФА допускаються рефері (бокові судді) тільки в єдиній суддівській формі міжнародного зразка, що складається з суддівської футболки (у вертикальну чорно-білу смужку), чорних штанів, чорного ремня, чорних шкарпеток, чорних туфель. Футболка повинна бути заправлена у штани. Значок, який вказує суддівську категорію, повинен бути приколотий на футболці з лівого боку грудей.

Боковий суддя є помічником рефері. Він займає позицію навпроти рефері, приймає участь у встановленні стартового положення борців, проводить оцінювання правильної постановки руки спортсмена, підлокітник якого знаходиться ближче до нього. Відразу після початку поєдинку приймає таке положення, щоб не заважати глядачам дивитися поєдинок, наглядає за ходом поєдинку, положенням ніг, фіксує порушення правил змагань.

Боковий суддя зобов'язаний:

- дублювати жести рефері (якщо згоден з його оцінкою);
- своєчасно інформувати рефері про порушення правил;
- якщо рефері допустив помилку при проведенні поєдинку, апелювати до головного судді змагань;
- боковому судді забороняється самостійно зупиняти поєдинок, робити зауваження та оголошувати попередження.

Суддівська термінологія та жестикуляція рефері поєдинку (рис. 16–17). При проведенні двоюбою рефері повинні всі команди вимовляти англійською мовою, а жести мають бути впевнені та однозначні.

- а) «Поставити лікті!» – «Put elbow on the table!»;
- б) «Захоплення!» – «Grip!»;
- в) «Відкрити долоні!» – «Open the hand!»;
- г) «Закрити долоні!» – «Close the hand!»;
- д) «Випрямити захват!» – «Straighten the hand!»;
- е) «Вирівняти плечі!» – «Square the shoulders!»;
- ж) «Плечі назад!» – «Shoulders back!»;
- з) «Не рухатися!» – «Don't move!»;
- і) «Увага! Марш!» – «Ready! Go!»;
- к) «Сковзання ліктя!» – «Elbow slip!»;
- л) «Відрив ліктя!» – «Elbow lifted!»;
- м) «Небезпечна позиція!» – «Injury prone position!»;
- н) оголошення «Перше попередження!» – «One foul!»;
- о) оголошення «Друге попередження!» – «Two foul!»;
- п) «Стоп» – «Stop!» – закінчення двоюбою;
- р) оголошення переможця – «Winner!».

## Основні суддівські жести:



„Slip-out”  
Розрив захвату



„Put the elbows on the table”  
Поставити лікті  
на підлокітник



„Open the hands”  
Відкрити  
долоні



„Close the thumbs”  
Закрити великі  
пальці



„Close the hands”  
Закрити долоні



„Straighten  
the hands”  
Вирівняти  
захват



„Square  
the shoulders”  
Вирівняти плечі



„Shoulders back”  
Плечі назад



„Knuckle”  
Показати  
фаланги



„Don't move”  
Не рухатись



“Go”  
Старт



„Elbow slip”  
Зісковзування  
ліктіа

Рис. 16. Жестикулярія рефері поєдинку



Рис. 17. Жестикулярія рефері поєдинку

#### 4.4. Устаткування та інвентар для занять армспортом

**Армстіл.** Виготовляють з міцного металу: профіль 20x20, 30x30, 40x40 мм, труба діаметром 25–30 мм, косинець 25x25 мм, 30x30 мм тощо (Рис.18). Розміри армстолу встановлені Міжнародною федерацією армспорту. Поверхню (щит) армстолу виготовляють з ДСП або фанери товщиною 10–20 мм. Щит обтягують дерматином. Можливе застосування й інших матеріалів. Зокрема, вдалим є використання товстого прозорого оргскла. Щит установлюється зверху на раму армстолу і кріпиться знизу шурупами, що не виступають над поверхнею столу. На поверхні щита встановлюють два підлокітники і два валики, що закріплюються. Ці деталі рекомендується робити напівм'якими, покриваючи їх зм'якшувальними матеріалами (поролон тощо). Ручки (штирі) армстолу виготовляються з труб або циліндричного металу ( $d = 25 - 30$  мм,  $h = 150 - 180$  мм) з гумовими ковпаками, що кріпляться по центру бічних ліній поверхні столу до рами. Щоб уникнути травми грудної клітки спортсмена, на ті сторони армстолу, де знаходиться спортсмен, повинні бути встановлені зм'якшувальні накладки, що виготовляються аналогічно до підлокітників (ширина 80–100, довжина 920 мм). Усі шурупи встановлюють у спеціальні отвори в щиті армстолу.

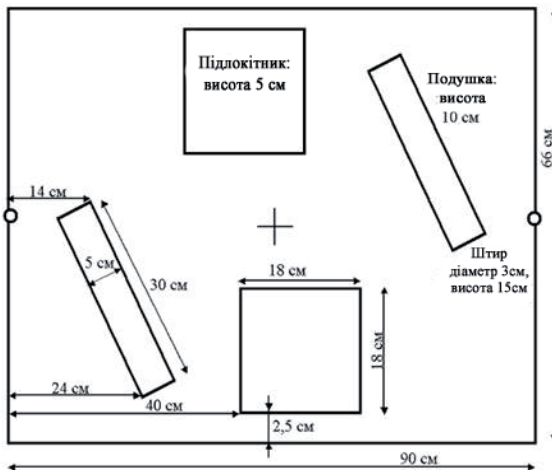


Рис. 18. Армстіл (вид зверху)

---

---

**Ремінь.** Відповідно до правил змагань, для забезпечення двобоїв у спірних ситуаціях при розриві захоплення рук спортсменів застосовується спеціальний ремінь для зв'язування рук спортсменів. Ремінь являє собою щільну м'яку тасьму будь-якого кольору заширшки 25–30 мм і завдовжки 1000–1100 мм. Для міцності скріплення ремінь має липку стрічку або металеві скоби.

**Підставка для ніг.** Відповідно до правил змагань, допускається використання взуття на потовщеній підошві або підставки для спортсменів невисокого зросту. Підставка робиться з дерев'яних рейок (дошок) завтовшки 20–30 мм. Унизу підставки з боків ліворуч та праворуч робиться заглиблення, що не дозволяють підставці сповзати.

### **Контрольні запитання**

1. Назвіть види змагань та основні пункти Положення Міжнародної системи проведення змагань з армспорту.
2. Який документ регламентує організацію та проведення змагань з армспорту, його основні підрозділи?
3. Охарактеризуйте права та обов'язки учасників змагань з армспорту.
4. В яких випадках у спортивній сутичці армспортсмен вважається переможеним?
5. Назвіть обов'язки рефері та бокового судді.
6. Назвіть порушення правил боротьби в армспорті.
7. У яких випадках армспортсменові оголошується попередження та фол?

---

---

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алабін В. Г. Багаторічне тренування юних спортсменів / Алабін В. Г., Алабін А. В., Бізин В. П. – Х., 1993.
2. Живора П. В. Армспорт. Техніка, тактика, методика навчання : уч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / Живора П. В., Рахматов А. І. – М. : Академія, 2001. – 112 с.
3. Качай мускули. Armpower. – 2003. – № 9 – 10. – 19 с.
4. Методичні вказівки по використанню відбудовних засобів і енергетичних потреб в учбово-тренувальному процесі / укл. Зубова Н. В., Бринзак В. П., Боярська Н. И., Дилеян М. О. – К. : КІСНІ, 1988. – 68 с.
5. Петренко В. А. Залізні руки : навч.-метод. посіб. з основ армспорту. – Х., 2000. – 96 с.
6. Платонов В. Н. Теорія і методика спортивного тренування. – К., 1984. – 329 с.
7. Психолого-педагогические способы и методы предсоревновательной подготовки спортсменов / сост. Гамаль Е. И., Сиротин О. А. – Х. : ХИИКС, 1989. – 38 с.
8. Правила змагань з армспорту. Українська федерація армспорту. – Х., 2003. – 56 с.
9. Російська асоціація армспорту. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.armsport-rus.ru>.
10. Сайт Миколи Обухова. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.obuhovsport.ru>.