



### ***Пояснительная записка.***

Данная образовательная программа разработана для спортсменов и тренеров ДЮСШ дополнительного образования.

*Цель данной программы* - подготовка армборца от новичка до спортсмена высокой квалификации.

*Актуальность* - при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки армборцов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

#### ***Образовательные задачи:***

1. Изучение истории и терминологии армспорта;
2. Изучение основ анатомии и физиологии;
3. Изучение правил соревнований;
4. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

#### ***Развивающие задачи:***

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно -сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Обучение основам армспорта.

#### ***Воспитательные задачи:***

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Выявление спортивных способностей у детей.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа раскрывает комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. В программе обучения разработаны разделы в которых освещен материал по технической, тактической, теоретической, физической подготовке по годам обучения.

#### ***Программа предусматривает несколько этапов обучения:***

1. спортивно-оздоровительный этап(1год)
2. этап начальной подготовки(3года)
3. учебно-тренировочный этап(5года)

Срок реализации программы 9 лет.

Возраст занимающихся 9-18 лет.

Форма занятий - групповая.

## **Введение**

Программа по армспорту для ДЮСШ разработана в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании" от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, типовым Положением об образовании детей - Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233, нормативными документами Министерства образования "Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ" от 25.01.95г.

В программе учтены нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научных исследований и разработок отечественных ученых и тренеров.

Образовательная программа состоит из двух частей:

- 1 часть - нормативная;
- 2 часть - методическая.

Материал программы может быть использован для проведения кружковой (секционной) работы в общеобразовательных школах, профессиональных училищах, техникумах, где есть подготовленные кадры, необходимое оборудование и инвентарь.

Программа позволяет последовательно и комплексно решать оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья. Занятия по программе позволяют воспитывать у молодежи чувство патриотизма, развивать решительность, волю, трудолюбие.

Посредством занятий у занимающихся развиваются все основные физические качества.

Срок реализации программы 9 лет.

Возраст занимающихся 9 -18 лет.

## **Нормативная часть учебной программы**

### **Цели и задачи программы**

Целью образовательной программы по армспорту на этапе многолетней тренировки является содействие разностороннему, гармоническому развитию личности спортсмена, настроенной на успех, подготовке к трудовой деятельности, достижению высоких спортивных результатов.

### **Общие задачи**

1. Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
2. Развитие чувства долга, чести, воспитание законопослушности.
3. Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей.

### **Программа предусматривает несколько этапов обучения:**

1. Спортивно-оздоровительный этап;
2. Этап начальной подготовки;
3. Учебно-тренировочный этап;

### Спортивно-оздоровительный этап (СО)- 1 год

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 9 до 18 лет, желающие заниматься армспортом и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, гармоническое развитие всех органов и систем организма детей, развитие основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).

Формирование стойкого интереса к занятиям, воспитание трудолюбия, овладение основами техники физических упражнений, подвижных и спортивных игр

### Этап начальной подготовки (НП) - 3 года

На данном этапе приоритетными также являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, развитие физических и морально-волевых качеств, овладение основами техники, выявление необходимых задатков и способностей у детей для занятия армспортом, отбор перспективных детей. Итоговые показатели для обучающихся:

1. Выполнить контрольные упражнения по ОФП и СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап.

2. Согласно нормам и требованиям ЕВСК выполнить 3 юношеский разряд.

### Учебно-тренировочный этап (УТ) - 5 лет

Задачи:

1. Укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств;

2. Воспитание специально-волевых качеств (настойчивость, трудолюбие, воля, дисциплинированность).

3. Углубленное изучение техники армспорта, приобретение соревновательного опыта, выполнение массовых спортивных разрядов.

### Наполняемость групп:

Этапы подготовки	Продолжительность этапа (лет)	Период обучения (лет)	Наполняемость групп		Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час. в нед.)
			Мин.	Макс.	
Спортивно-оздоровительная группа	1	1 год	15	30	6
Начальной подготовки	3	Первый год	15	30	6
		Второй год	12	30	9
		Третий год	12	20	9
Учебно-тренировочный	5	Первый год	10	20	12
		Второй год	Устанавливается учреждением	20	14
		Третий год		16	16
		Четвертый год		16	18
		Пятый год		16	18

Учебный план специализации «Армспорт» на 52 недели учебных занятий

№ п/п	Разделы программы	Этапы подготовки								
		СО	НП			УТ				
		Весь период	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общефизическая подготовка	186	186	190	190	195	200	210	215	215
2	Специальная подготовка	70	70	110	110	155	190	220	270	270
3	Теоретическая подготовка	6	6	12	12	14	16	20	30	30
4	Техническая подготовка	40	40	100	100	160	200	240	270	270
5	Тактическая подготовка			20	20	34	45	50	50	50
6	Морально-волевая, психологическая подготовка			8	8	14	16	18	20	20
7	Соревновательная подготовка			8	8	20	25	30	34	34
8	Контрольные испытания	6	6	6	6	6	6	6	6	6
9	Инструкторская и судейская практика					4	6	8	9	9
10	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	Восстановительные мероприятия			10	10	18	20	26	28	28
	Общее количество часов	312	312	468	468	624	728	832	936	936

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 46 недель занятий в условиях школы и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе.

### **Методическая часть учебной программы**

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям положений спортивной педагогики:

У Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;

У Возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется; из года в год увеличивается объем СФП и постепенно уменьшается объем ОФП;

У Непрерывное совершенствование технических действий;

У Соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок;

У Правильное планирование занятий с учетом физиологических особенностей спортсменов;

У Развитие основных физических качеств с преимущественным развитием специальных физических качеств.

В процессе многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.



## Построение учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, физической подготовленности занимающихся.

При дозировании нагрузки необходимо учитывать, что и по функциональному и по качественному составу мышцы и особенно сухожилия подростков имеют отличия от взрослых. По своему физическому развитию и силе различные группы мышц недостаточно совершенны, что при максимальных напряжениях может привести к травме.

Сердечно-сосудистая, нервная и другие системы молодежи также имеют определенные отличия от взрослых.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренировочный эффект. Если нагрузка не меняется, то её воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. В оздоровительных целях диапазон нагрузок по ЧСС находится в пределах 130-150 ударов в минуту.

Диапазон нагрузок средней интенсивности 140-160 ударов в минуту, большой интенсивности 160-180 ударов в минуту.

В основу учебной программы положены основополагающие принципы подготовки армборцов.

1. Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

2. Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

## Основные тренировочные средства и методы выполнения упражнений

### 1. Спортивно-оздоровительный этап

*S* Общеразвивающие упражнения (с целью формирования двигательных умений и навыков);

*S* Подвижные игры;

*S* Прыжки и прыжковые упражнения;

*S* Метание теннисных и набивных мячей;

S Силовые упражнения;  
S Беговые упражнения: бег 30 м, 60 м, челночный бег, кроссовый бег  
S Спортивные игры: футбол, баскетбол (по упрощенным правилам).

Методы:

S Игровой;  
S Повторный;  
S Равномерный;  
S Круговой;  
S Соревновательный.

Обучение технике армспорта на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

## 2. Этап начальной подготовки.

Этот этап один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. На данном этапе, наряду с применением различных видов спорта, подвижных игр следует включать в программу занятий комплексы специально - подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для армспорта.

### Средства

У ОРУ с предметами и без предметов;  
У Прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки и их разновидности);  
У Подвижные и спортивные игры;  
У Метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей;  
У Силовые упражнения с собственным весом;  
У Скоростно-силовые упражнения;  
У Упражнения на тренажерных устройствах;  
У Специальные упражнения для преимущественного развития мышц рук, плечевого пояса;  
У Тренировочные поединки непосредственно за столом для армспорта.

### Методы

У Игровой;  
У Повторный;  
У Равномерный;  
У Круговой;  
У Соревновательный.

На данном этапе тренировок необходимо увеличить число соревнований, т.к. в будущем невозможно достигнуть высоких результатов, редко выступая на соревнованиях.



### 3. Учебно-тренировочный этап

На данном этапе особое внимание уделяется разносторонней физической, специальной, технической, тактической, морально-волевой, психологической подготовке, проведению учебных поединков за столом, участие в соревнованиях.

#### Средства

У Скоростно-силовые упражнения;

У Упражнения на развитие силы;

У Упражнения на развитие статической выносливости.

#### Методы

У Повторный;

У Круговой

#### Контрольные нормативы по ОФП и СФП для юношей

№ пп	Упражнения	Этапы подготовки						
		НП		УТ				
		1 год 12 лет	2 год 13 лет	1 год 14 лет	2 год 15 лет	3 год 16 лет	4 год 17 лет	5 год 18 лет
<b>ОФП</b>								
1	Бег 60 м (12-15 лет) Бег 100 м (16-18 лет)	9,6	9,2	8,7	8,3	14,0	13,8	13,6
2	Бег 1 км (12-15 лет) Бег 3 км (16-18 лет)	4,50	4,40	4,30	4,20	12,00	11,55	11,50
3	Подтягивание на перекладине (кол-во р <sup>аз</sup> )	8	10	12	14	16	18	20
4	прыжок в длину с места (см)	200	210	215	225	235	240	245
<b>СФП</b>								
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	15	20	25	30	33	35
2	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	8	10	12	14	16	18	20
3	Вис на согнутых руках на перекладине (сек)	45	50	55	57	58	59	60
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с хлопком перед грудью (кол-во раз)	10	14	16	20	22	23	25
5	Сила кисти (кг)	29,8	36,3	40,8	51	52,7	61,8	62,4
6	Челночный бег (сек) 4X9 м (12-15 лет) 10x10 м (16-18 лет)	10,6	10,2	9,9	9,7	28	27	26

## Физическая подготовка.

Сила - упражнения с собственным весом, упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, тренажерные устройства).

Быстрота - бег на 30, 60, 100 м.

Ловкость - спортивные игры (футбол, баскетбол), подвижные игры и эстафеты.

Гибкость - акробатика, стретчинг-гимнастика.

Выносливость - плавание, лыжная подготовка, легкоатлетический бег 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Специальная физическая подготовка Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силовая, скоростно-силовая выносливость:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Прыжок в длину с места.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены.
5. Поднимание ног к перекладине в висе.
6. Челночный бег.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (обычно; на вытянутых пальцах; на кулаках; с хлопком руками сзади).
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.
9. Проведение учебно-тренировочных поединков за столом с разными партнёрами (по весу, силе, манере ведения поединка).

Специальные упражнения для армрестлинга Специальные упражнения в армрестлинге направлены на тренировку мышечных групп предплечья. Причём мышцы предплечья, как и мышцы голени, брюшного пресса, считаются "трудными". Поэтому требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

Все упражнения можно выполнять со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например, с гирей или отягощением на ремне. Можно использовать различные захваты: снизу, сверху; различные хватки: широкий, узкий, средний. Все упражнения можно выполнять в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например, до середины амплитуды, задержка на несколько секунд с последующим ускорением. Без этого невозможно эффективно проработать всю совокупность мышц верхнего плечевого пояса, участвующих в борьбе.

### Техническая подготовка

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом движений в избранном виде спорта, направленных на достижения высоких спортивных результатов.

Правильное представление о технике позволяет спортсмену точнее оценивать и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

В технике поединка в армспорте принято выделять следующие положения:

1. Стартовая позиция.
2. Фаза атаки (достижение преимущества). Реализация преимущества.

Фазы атаки:

1. Атака через верх.
2. Атака крюком.
3. Атака толчком.

По данным исследований наиболее популярными техническими действиями у высококвалифицированных спортсменов являются: "верхом" - 69,78%, "крюком" - 11,53%, "толчком" - 8,14%.

#### Основные технические принципы подготовки армрестлера

1. Принцип рабочего угла и рабочей амплитуды.
2. Принцип рабочего направления.
3. Принцип приоритета статических напряжений.
4. Принцип микровременного воздействия.
5. Принцип длительного воздействия.
6. принцип взаимозависимости мышц.
7. Принцип ограниченной амплитуды.
8. Основной принцип.

#### Спарринг

Армрестлинг - это единоборство, поэтому спарринг необходим. Но спарринг это колоссальная нагрузка для мышц и связок, поэтому с ним нужно быть осторожным. На каждой тренировке бороться не рекомендуется. Работа за столом не должна включать в себя лишь одну борьбу. Рукоборец должен оттачивать свои движения за столом для армспорта. Для новичков при работе на технику главный враг скорость и большая нагрузка. Выполняя упражнения с большой скоростью или большим сопротивлением партнёра трудно полностью контролировать правильность выполнения движения.

При работе за столом необходимо постоянно менять спарринг - партнёров, чтобы в дальнейшем выполнять все движения вне зависимости от соперника, его веса, роста и техники борьбы.

#### Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Соревнования позволяют подвести итоги обучения спортсмена за определённый отрезок времени. По результатам соревнований тренер оценивает уровень подготовки спортсмена, выявляет сильные и слабые стороны подготовки, делает необходимые корректировки.

Соревновательная подготовка начинается со второго года обучения в группах начальной подготовки. Это могут быть общешкольные, клубные соревнования. В течение года их должно быть 2-3.

В учебно-тренировочных группах количество соревнований увеличивается до 3-4х. В этот период спортсмены принимают участие в городских, республиканских соревнованиях.

## Примерные сенситивные периоды развития отдельных двигательных качеств

№№	Физические качества	Возраст						
		12	13	14	15	16	17	18
1	Быстрота				+	+	+	
2	Сила			+	+	+	+	+
3	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+			
4	Выносливость				+	+	+	+

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка направлена на овладение рациональными формами введения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приёмов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов, освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить решение, которое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений, действий, элементов по задуманному плану (ведение поединка с изменением скорости, применение темпа, неожиданного для противника и т.д.)

### Морально-волевая, психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых и психологических качеств (дисциплинированность, трудолюбие, воля к победе и т.п.)

Спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, чёткое исполнение указаний тренера, примерное поведение - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер.

## **Средства, формы, методы воспитательной работы**

**Средства:** беседа, кино, телевидение, радио, печать, литература

**Методы:** убеждение, личный пример, поощрение, наказание.

### **Содержание воспитательной работы**

1. Воспитание преданности Родине.
2. Воспитание спортивного трудолюбия.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств на примерах мужества спортсменов старшего поколения.
5. Создание истории спортивного коллектива.

### **Упражнения для воспитания психологической устойчивости**

1. Не есть за 2 часа до занятий и 1 час после.
2. Преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий.
3. Соблюдать режим, приходить на занятия вовремя.
4. Преодолевать чувство боли.
5. Преодолевать чувство интереса (кино, компьютер и т.п.)
6. Преодолевать чувство зависти и жадности.
7. Преодолевать чувство обиды, злости, упрямства.
8. Уметь длительное время сохранять статическую позу.

**Содержание специальной психологической подготовки** Спортивная практика показывает, что часто спортсмены, имеющие хорошую физическую, техническую, тактическую подготовку, терпят поражения в соревнованиях из-за недостаточной психологической подготовленности, проявляющейся в страхе перед противником, потери веры в себя, перевозбуждения и т.п.

Чтобы избежать данных проявлений спортсмену перед соревнованиями необходимо:

1. Заранее знать о предстоящих соревнованиях (где, когда будут проходить).
2. Получить советы от тренера или от спортсменов, имеющих опыт участия в подобных соревнованиях.
3. Посмотреть видеоматериалы, где показаны выступления основных противников.
4. Продумать план борьбы.
5. Иметь твёрдую уверенность в своей подготовке.
6. Настроиться на победу и успешное выступление.

### **В день соревнований**

1. Поддерживать спокойствие (выполнять дыхательные упражнения, медленное хождение, сделать лёгкую разминку).
2. Тщательно настраиваться на каждый поединок, независимо от того слабый противник или сильный.
3. Продумать тактический план.
4. Внушить себе, что необходимо добиться победы.



## Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

### Планирование в армспорте

Без планирования невозможно добиться высоких показателей в соревновательной деятельности в армспорте. Речь идет о четком и научно обоснованном планировании, включающем в себя систему заранее разработанных на определенный срок организационных и методических мероприятий, позволяющих с наибольшей эффективностью решать задачи спортивной подготовки. Планирование тренировочного процесса необходимо осуществлять с учетом последних достижений науки и практики.

Хорошо разработанная система применения средств и методов тренировки позволяет с высокой эффективностью управлять тренировочным процессом, исключать элементы случайностей и ошибок. Эффективность управления достигается при использовании методов педагогического, медико-биологического и психологического контроля за уровнем подготовленности рукоборцев и учета проделанной ими работы. Успехи в армспорте зависят от многих факторов: состояния здоровья рукоборцев, их физического развития, функционального состояния и степени тренированности, уровня технико-тактической, физической и морально-волевой готовности. Контроль за всеми этими факторами позволяет предотвратить явление перетренированности, дает возможность по ходу тренировочного процесса вносить необходимые коррективы. Учет проделанной работы позволяет на основе анализа, сопоставления, разбора осуществлять дальнейшее планирование учебно-тренировочной работы и определять сдвиги в спортивных показателях. Различают следующие виды планирования: перспективное (2-8 лет); текущее (годовое); оперативное (на месяц, неделю, одно тренировочное занятие).

Учет процесса тренировки и запись данных контроля осуществляется в специальном журнале. Фактическое выполнение плана тренировки фиксируется в месячной программе и затем постепенно переносится в годичный план.

Ход подготовки рукоборцев контролируется в следующих направлениях: фиксация физического выполнения индивидуальной программы по объему, интенсивности, планированию и другим аспектам тренировочного процесса; ежедневное определение состояния рукоборца, его работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления, настроения, желания тренироваться, поведения и др.

Осуществляется это путем опроса рукоборцев, а также нашими наблюдениями за ходом тренировки и ее результативности в одном и том же упражнении ежедневно и в разные дни и т.д. Измерения уровня компонентов подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости, скорости и др.) проводятся путем контрольных упражнений, подобранных применительно к особенностям армспорта.

Велико разнообразие контрольных упражнений, и с их помощью можно измерять уровни многих компонентов. Вместе с тем надо учитывать, что такие показатели большей частью свидетельствуют об уровне комплекса компонентов при ведущей роли основного среди них. Для более подробной характеристики подготовленности рукоборца, его физических, биомеханических, физиологических, психологических и интеллектуальных возможностей необходимо применять самые

различные методы, в том числе медицинские и научные. Показатели приводятся на основе следующих положений: весь составленный нами комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности 4 раза в год рекомендуем проводить в начале и середине подготовительного периода, то же - для соревновательного периода; более узкий круг контрольных упражнений для наблюдения за динамикой наиболее важных физических качеств и выявления отставания в функциональных и двигательных навыках рукоборца - не менее 1 раза в месяц; найти отстающие звенья (компоненты) можно также работой до сильного утомления. В этом случае рукоборец субъективно определяет, когда дает о себе знать сначала одна трудность, потом другая, потом третья и т.д. Разумеется, это может возникнуть в сумме.

Наблюдая за рукоборцем в этом опыте, увидите, как и что изменяется в его движениях, они тоже скажут о многом. Сроки контроля приводят в соответствие с особенностями периодизации тренировки в армспорте и календарем состязаний, наблюдение за уровнем спортивной техники и ходом ее совершенствования осуществляется с помощью видеоманитофона и киносъемки (с последующим анализом совместно с рукоборцами). По возможности используются специальные приборы срочной информации. Постоянно применяются: визуальный метод определения изменений в технике (за столом), которым выявляется эффективность и результативность движений, и т.д.; наблюдение за ходом совершенствования тактики ведется визуально, с помощью графической записи и приборов; фиксирование всех результатов, показанных рукоборцем в прикидках и соревнованиях любого масштаба с указанием задач, которые были в них поставлены (показать наивысший результат, проверить тактический вариант и др.).

Результаты поединка служат основными показателями подготовленности рукоборцев и их состояния. Кроме того, силы рукоборцев проверяют в прикидках на тренировке. Результаты в армспорте говорят об очень многом и, безусловно, позволяют определить уровень подготовленности в целом. Конечно, надо учесть, что подавляющее большинство рукоборцев, как правило, достигают в прикидках меньших успехов, нежели в соревнованиях.

Советуйте рукоборцам при выполнении упражнений обращать внимание на свои

ощущения. Эта субъективная информация очень полезна. Например, чувство растяжения мышц-антагонистов говорит о малой гибкости; значительное утомление мышц, ощущение боли в них - о недостаточной силе и слабой специальной выносливости, о нарушении ритма и правильности дыхания, малой интенсивности и др.; возникновение большого возбуждения - о неуверенности перед упражнением и недостаточной смелости.

**Восстановительные средства и мероприятия** Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпа восстановительных процессов в организме спортсмена. Для восстановления работоспособности спортсмена необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации.

**Учебно-тренировочный этап:** 1 год обучения - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры, прогулки на свежем воздухе. Режим дня, питание. Витаминизация.

**Учебно-тренировочный этап:** 2-5 год обучения: основными средствами восстановления являются: рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Гигиенические средства используются те же, что и для УТГ 1 года обучения.

Из медико-биологических средств используются все виды массажа, баня, сауна, физиотерапия.

Признаки	Степень		
	легкая	значительная	очень большая
Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая, головы и туловища	Очень сильная, выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резкое учащение, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координаций движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т.д.	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др.

## Медицинский контроль

Основными задачи медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного соблюдения рекомендаций врача. В начале и в конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские исследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Это позволяет установить уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности на начальном этапе и в процессе многолетней тренировки. Исследования помогают следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. Все данные исследований заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

### Текущий контроль тренировочного процесса

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс в положении стоя (P2), а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200:10$$

### Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

1	Отлично	2 и менее
2	Хорошо	3-6
3	Удовлетворительно	7-10
4	Плохо	11-14
5	Очень плохо	15-17
6	Критически	18 и более



### *Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы:*

1. Успешное освоение всех разделов программы по годам обучения.
2. Выполнение итоговых контрольных нормативов и упражнений.
3. Участие в соревнованиях различного уровня и получение спортивного разряда .
4. Получение необходимых навыков судейства соревнований, умение выполнять обязанности судьи, секретаря и т.д.

Занятия по программе позволяют воспитывать у молодежи чувство патриотизма, развивать решительность, волю, трудолюбие. Посредством занятий у занимающихся развиваются все основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость).

Работая по собственной программе, тренеру предоставляется возможность самому реализовывать основной принцип дидактики: как учить и чему учить. Если необходимо, вносить корректировки в процесс обучения, что-то изменять, дополнять, главное - конечный результат, что и требуют от нас новые стандарты образования.

### *Литература*

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для ВУЗов. М.: ФИС, 1998.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1989.
3. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Минбулатов В.Н. Теория и методика обучения по предмету "Физическая культура", 2002.
5. Кузнецов В. Методические рекомендации по армспорту.
6. Кузнецова З.И. Развитие физических качеств школьника. М.: Просвещение, 1977.
7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры, 2003.
8. Свищев И.Д. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования, 2003.
9. Сергеева Б.В. Определение физической подготовленности школьника.
10. Скоробогатов А.В. Армспорт. Учебно-методическое пособие. Ижевск, 2008.
11. Хайденштам О. Бодибилдинг для начинающих, 2002.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания, 2006.