



*Д. Р. Бареева*

*Е. В. Фомина*

*С. А. Блохин*

## АРМРЕСТЛИНГ

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

*Учебное пособие*

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ПЕТРА ВЕЛИКОГО

---

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра физической подготовки и спорта

*Д. Р. Бареева Е. В. Фомина С. А. Блохин*

# АРМРЕСТЛИНГ

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Учебное пособие



**ПОЛИТЕХ-ПРЕСС**

Санкт-Петербургский  
политехнический университет  
Петра Великого

Санкт-Петербург

2023

ББК 75.7  
Б24

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор, директор  
Института физической культуры, спорта и туризма  
Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого

*В. П. Сущенко*

Заслуженный тренер России по армрестлингу,  
кандидат педагогических наук, доцент Военного института  
физической культуры Министерства обороны Российской Федерации

*А. В. Политов*

*Бареева Д. Р. Армрестлинг. Техника безопасности* : учеб. пособие / Д. Р. Бареева, Е. В. Фомина, С. А. Блохин. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 66 с.

В учебном пособии отражены основные теоретические положения соблюдения и неукоснительного выполнения техники безопасности на занятиях по армрестлингу. Даны методические рекомендации для организации безопасности тренировочного процесса в условиях самостоятельного выполнения комплекса упражнений при отсутствии страховочного оппонента. Указаны общие правила страховки и само страховки при нахождении в спортивном зале как в помещении потенциально травмоопасного типа. Для индивидуального ознакомления в общих чертах представлены способы соблюдения безопасности при дозировании физической нагрузки как при самостоятельном выполнении, так и с оппонентом. Отдельно рассмотрены аспекты техники безопасности при подготовке спортсменов армрестлеров к соревновательному процессу в условиях наработки скоростно-силовых качеств с высоким таймингом.

Предназначено для спортсменов начального этапа формирования спортивного мастерства, тренерского персонала, а также специалистов по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия при проведении практических занятий по физической культуре на примере дисциплины «Армрестлинг».

Печатается по решению  
Совета по издательской деятельности Ученого совета  
Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого.

ISBN 978-5-7422-8351-5

© Бареева Д. Р., Фомина Е. В.,  
Блохин С. А., 2023  
© Санкт-Петербургский политехнический  
университет Петра Великого, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АРМРЕСТЛИНГУ .....	6
1.1. Общие требования техники безопасности .....	6
1.2. Требования техники безопасности перед началом занятий .....	6
1.3. Подготовка тренажеров к работе .....	9
1.4. Требования техники безопасности во время занятий по армрестлингу.....	11
1.5. Положение тела при выполнении упражнений .....	12
1.6. Разминка перед началом тренировки.....	19
1.7. Использование защитных приспособлений .....	23
1.8. Правила безопасности при выполнении упражнений в паре .....	25
1.9. Требования по технике безопасности по окончании занятия .....	26
1.10. Контроль и ответственность .....	27
2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АРМРЕСТЛИНГУ .....	28
2.1. Необходимое оборудование.....	28
2.2. Количество участников на тренировке.....	30
2.3. Время проведения занятий.....	31
2.4. Обязательные требования к тренеру и участникам занятий .....	32
3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПАДЕНИЯХ – СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА.....	33
4. ВИДЫ ТРАВМ В АРМРЕСТЛИНГЕ, СИМПТОМАТИКА, ПРАВИЛА ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ ТРАВМЫ .....	37
5. ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.....	55
6. АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.....	56
7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	58
8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОМ АКТЕ И ПОЖАРЕ.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	62
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	63

## ВВЕДЕНИЕ

Армрестлинг является скоростно-силовым видом единоборства, подразумевающим субмаксимальные осевые нагрузки на костно-связочный, мышечный аппарат верхних конечностей и пояснично-крестцового отдела. Особое место в тренировочном и предсоревновательном периоде отводится развитию нейромышечной координации обучающихся, уменьшению времени отклика реакции на стартовую команду, совершенствованию силовых показателей отдельных рабочих углов и мышечных групп, увеличению силового потенциала ряда упражнений входящих в комплексы специальной физической подготовки, а также росту общефизических показателей. Высокий травматизм данного вида спорта обусловлен визуальной простотой происходящего процесса борьбы. При этом армрестлинг является сложным координационным видом спорта, требующим синергетического включения большого количества мышечных групп, а также правильных углов изометрического сокращения двигательной активности характерной для имитации усилий, происходящих в течении поединка, корректного, технически правильного включения в работу суставных сумок плечевого пояса и тазобедренного сустава. Данный вид спорта формирует специфическую двигательную активность практически не характерную для повседневной жизни человека. Ряд атакующих и уступающих движений в армрестлинге является критически травмоопасными при отсутствии технической базы выполнения. Наиболее важным и практически сложным элементом формирования правильной физической активности является постановка точек опоры занимающегося атлета на столе для армрестлинга, как будущего фундамента эффективной и без травматичной карьеры спортсмена в данном виде спорта. Отсутствие понимания базовых технических аспектов проведения поединка, кажущаяся доступность и визуальная простота армрестлинга ведут к высокой степени травматизма в этом виде спорта.

Армрестлинг имеет довольно длительную историю и широкую популярность. В России существует множество высших и средних учебных

заведений, детских и юношеских спортивных школ, клубов и организаций, специализирующиеся на армрестлинге и проводящие соревнования и тренировки по данной дисциплине.

Целью учебного пособия является исследование наиболее эффективных техник безопасности при проведении занятий по армрестлингу. Реализация данной цели обусловила необходимость решения задач, таких как характеристика основных мер безопасности при проведении занятий по армрестлингу и оценка целесообразности их использования во время тренировочного процесса.

# 1. ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АРМРЕСТЛИНГУ

## 1.1. Общие требования техники безопасности

Практические занятия по армрестлингу подразумевают высокую степень исполнительности обучающихся. Процесс становления спортсмена армрестлера подразумевает работу с отягощениями, а также практические занятия за специальным столом для армрестлинга. Работа с отягощениями имитирует процесс борьбы или же позволяет отрабатывать стадии проведения поединка с определенным акцентом на развиваемую составляющую сократительного процесса той или иной мышечной группы. Обучающиеся с первых занятий испытывают осевую нагрузку на позвоночный столб и костно-связочный аппарат плечевого пояса.

Процесс допуска к занятиям по армрестлингу включает в себя прохождение расширенного медицинского осмотра, с последующей квалификацией в категорию группы здоровья. Ежегодно обучающиеся должны проходить инструктаж по технике безопасности. В процессе проведения учебных занятий неукоснительно выполнять указания тренера. Спортивная форма обучающегося включает в себя спортивную обувь, спортивный костюм, футболку с коротким рукавом.

## 1.2. Требования техники безопасности перед началом занятий

Обучающийся прибывает на занятие за 10 минут до начала учебного процесса. Процесс приема пищи целесообразно осуществить за 1,5-2 часа до начала занятий. Обучающийся переодевается в спортивную форму (спортивный костюм, в летнее время достаточным условием является футболка с коротким рукавом и спортивную обувь с нескользкой подошвой) и заходит в спортивный зал. Перед началом занятий сообщает тренеру о состоянии здоровья. Ввиду высокой степени физической и психологической напряженности в процессе занятий армрестлингом необходимо сообщать о любых отклонениях в состоянии

здоровья обучающегося, будь то бытовые травмы или перенесенные накануне, или протекающие респираторно вирусные заболевания, хирургические вмешательства, заболевания Центральной Нервной Системы, а также любые недомогания неустановленной этиологии. Целесообразно обеспечить наличие питьевой воды для пополнения водного баланса в процессе занятий армрестлингом. Разминка перед началом спортивных занятий в данном виде спорта является неотъемлемым звеном в процессе подготовки к основной части занятия. Ввиду высокой степени вовлеченности большого количества мышечных групп в осевую нагрузку, костно-связочного аппарата, испытывающего около предельные нагрузки роль и важность разминки невозможно переоценить. Разминка повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров, усиливает деятельность всех звеньев кардиореспираторной системы, положительно влияет на терморегуляцию, разогревает мышцы. Когда спортсмен выполняет разминку, в его организме происходит приток крови, в большей степени насыщенной кислородом. Благодаря этому устраняется ряд побочных эффекты от работы мышц.

Иными словами, своевременная грамотно проведенная разминка надежно защитит тело от сильных перегрузок, подготавливая его к интенсивной тренировке. Разминка существенно снижает риск появления растяжений, вывихов, и, в крайнем случае, переломов. Это неотъемлемая часть тренировочного процесса. Фактически разминка не добавит силы или мышечной массы, однако убережет от вышеперечисленных травм.

Существует определенное количество разнообразных упражнений для требуемого разогрева мышечных волокон. Одним из элементов качественной разминки является бег трусцой или умеренная работа на велотренажере. Подобного рода разминка увеличит частоту сердечных сокращений, приведет в режим готовности кровяное давление, а также первично разогреет мышцы всего организма. Гимнастические упражнения также разогревают мышцы, при этом человек не прилагает больших усилий. Наиболее распространенным методом разминки являются упражнения с легкими гантелями и простейшими

спортивными снарядами. Вполне уместным является имитация подтягиваний на грузо-блочном тренажере имитирующим данный тип двигательной активности, после чего можно перейти непосредственно к подтягиваниям в щадящем режиме, затем выполнить несколько подходов с гантелями с минимальными отягощениями. Перед тем как приступать к выполнению основных упражнений с высокой степенью отягощений, необходимо провести несколько разминочных подходов. Это делается с целью привыкания мышцы к данному действию. Перед непосредственным началом упражнения, рекомендуется проделывать, так называемый, нулевой подход с большим количеством повторений, что в последующих подходах нивелирует проблемы травматического характера при работе с большими весами.

Стоит учитывать, что время суток оказывает непосредственное влияние на продолжительность разминки. Рано утром, организм находится еще в сонном состоянии, поэтому на разминку рекомендуется тратить несколько больше времени, нежели это было бы днем или вечером. Здесь необходим четкий график для разминки с постепенным, плавным повышением интенсивности выполняемых элементов.

Стоит отметить, что возраст оказывает серьезное влияние на атлетические способности человека. Чем старше спортсмен, тем важнее время, уделяемое разминочному комплексу упражнений. Мышцы и связки уже не обладают такой эластичностью, как в молодости, поэтому сразу приступать к выполнению основного плана чревато либо растяжением, либо более серьезной травмой. Организм должен понять, что предстоит физическая работа, поэтому после беговой разминки следует добавить легкую растяжку основных мышечных групп и суставную разминку. Молодым атлетам может сойти с рук то, что для более возрастных будет иметь трудно поправимые последствия. Грамотно разминаться должен уметь совершенно любой спортсмен, вне зависимости от его компетенции, уровня спортивного мастерства и возраста. Разминка должна входить в привычку, и чем раньше она станет неотъемлемым элементом, тем лучше.

При работе на грузо-блочных тренажерах активную часть движения следует выполнять спокойно и без рывков. Пассивную часть движения следует выполнять плавно, медленно опуская подвижную часть тросо – блочной конструкции в исходное положение. Фиксатор рабочего веса, которым регулируется количество поднимаемого веса, должен быть установлен в соответствующее отверстие на всю длину.

Перед началом выполнения упражнения атлет должен убедиться в исправности тросо – блочной конструкции, целостности троса и безопасности окружающих.

Приступая к выполнению упражнения, спортсмен должен принять надежное исходное положение, сохраняя рабочие углы. При выполнении упражнения хват грифа тренажера, специализированных ручек для армрестлинга, стержней тренажера и тросо – блочных конструкций должен быть исправен и надежен.

Окружающим следует соблюдать осторожность при нахождении вблизи работающего тренажера.

При неисправности тренажера необходимо незамедлительно сообщить тренеру. Работа на неисправном тренажере, тросо – блочной конструкции категорически запрещена. На неисправном тренажере должна висеть табличка с надписью «РЕМОНТ».

### **1.3. Подготовка тренажеров к работе**

1. Тренажеры должны быть установлены и надежно закреплены на ровной поверхности пола или установлены на толстых листах резины, если вес тренажера достигает значительной величины. Необходимо регулярно осматривать поверхности тренажера, грифы и рукоятки, подвижные части и механизмы, весовые стеки, силовые ремни, тросы, фиксаторы, подшипниковые узлы, направляющие и т. д. на предмет выявления возможных повреждений и иных неисправностей;

2. Все резьбовые соединения должны быть закручены до требуемого момента, во избежание нарушений технической исправности необходимо регулярно проверять состояние всех резьбовых соединений, при необходимости подтягивать или регулировать их;

3. Тросы должны обладать значительным запасом прочности, соответствовать диаметру направляющих роликов, важной задачей является проверка натяжения силовых ремней и тросов, при необходимости их регулировка;

4. Тросы, подвижные части втулок, ведущие, направляющие стержни подшипники должны быть хорошо смазаны средствами, указанными в пункте 6, так же допускается использование графитовых смазок.

5. Необходимо поддерживать в чистоте покрытия мягких элементов обивки тренажеров путем мытья слабым мыльным раствором или специальным чистящим средством, предназначенным для ухода за виниловыми покрытиями. При этом категорически запрещается применение чистящих средств, изменяющих структуру красящего пигмента обивки, содержащих абразивные частицы, а также химически активных веществ (бензин, ацетон, уайт-спирит и т. д.)

6. Перед началом занятий тренер обязан проверить исправность и надежность тросо – блочных конструкций, работу подвижных частей и механизмов, при затруднении хода частей тренажера, появлении нетипичных звуков (скрипы, шум, потрескивание и т. д.) произвести их чистку и смазку, в случае необходимости — дополнительную регулировку. Для смазки рекомендуется использовать аэрозольные легкие смазочные материалы на основе тефлона или силикона (например, WD-40 или аналоги).

7. На первом занятии тренер должен объяснить занимающемуся атлету принцип работы тренажера и технику безопасности при работе на нем и зафиксировать это в журнале по технике безопасности.

8. В спортивном зале с установленными тренажерами должен быть информационный стенд с инструкцией по технике безопасности и правилам эксплуатации тренажеров.

#### **1.4. Требования техники безопасности во время занятий по армрестлингу**

Занятие состоит из общей разминки, специальной двигательной активности, основной части занятия, завершающего этапа тренировочного процесса. Общая разминка подготавливает организм учащегося к предстоящему занятию, состоит из двигательных элементов направленных на разогрев суставных сумок, сухожилий, связочно - мышечных групп. По окончании базовой разминки, атлет приступает к специализированной разминке рабочих углов и мышечных групп, задействуемых в ходе проведения основной части занятия, по средствам спортивных жгутов и легких отягощений. В зависимости от генетической предрасположенности, а также в соответствии с планом занятий происходит распределение учащихся по спортивным снарядам. В ходе занятий не допускается халатное отношение (отсутствие фиксации спортивного инвентаря, страховки коллег по тренировочному процессу) при работе со свободными весами, а также тросо-блочными конструкциями. Запрещается бросать или оставлять не зафиксированными тросо-блочные конструкции, а также силовые снаряды и средства работы со свободными весами. Запрещается нарушать дисциплину занятия. Следует незамедлительно реагировать на замечания тренера. При возникновении болевых ощущений или недомоганий при выполнении программы занятий необходимо незамедлительно сообщить тренеру о случившемся.

## 1.5. Положение тела при выполнении упражнений

В положении тела при выполнении упражнений на занятиях по армрестлингу ключевую роль играет техника безопасности и эффективность выполнения упражнений. Ниже описаны основные принципы правильного положения тела при выполнении упражнений на занятиях по армрестлингу:

1) Исходное положение: при выполнении упражнений в армрестлинге в исходном положении, следует выбрать позу максимально приближенную к тренировочному элементу стилистического вида борьбы. Если отрабатываемый элемент выполняется за столом для армрестлинга, то, во время исполнения, следует учитывать, что поза атлета не должна противоречить правилам армрестлинга: плечи не должны пересекать треть стола, захват в стартовом положении должен находиться на центре стола (допускается определенная негативная фаза). Группировка суставов верхних конечностей не должна допускать осевых нагрузок (Характерный пример, когда корпус спортсмена на этапе начального спортивного мастерства, не прижат к столу, в следствии чего создается избыточная осевая нагрузка на плечевую кость Атлета, существенно возникает риск травматизма.

2) Захват рукояти: Правильный захват вращающейся рукояти также очень важен для эффективного выполнения упражнений на армрестлинге. Рукоять должна быть позиционирована в центре ладони, при этом кисть и предплечье должны быть выровнены. Если рукоять находится слишком высоко или слишком низко в ладони, то это может привести к недостаточной устойчивости и травмам кистей у атлетов на этапе начального спортивного мастерства. Более опытные спортсмены могут варьировать точку приложения хвата рукояти по своему усмотрению, для требуемой проработки мышц плеча и предплечья в зависимости от стилистических особенностей борьбы. Кроме того, правильный захват рукояти позволяет имитировать большее воздействие на импровизированную руку противника в виде блочного тренажера и обеспечивать более эффективное выполнение упражнений.

3) Напряжение мышц: Во время выполнения упражнений в армрестлинге необходимо поддерживать напряжение в определенных мышцах. В основном, акцент делается на мышцах спины, рук и груди. Это помогает создать оптимальное синергетическое воздействие и стабильность во время выполнения движений. Когда мышцы спины напряжены, это помогает поддерживать прямую позицию спины, предотвращает ее скругление и уменьшает риск травм. Мышцы рук и груди должны быть активно вовлечены для создания силы и контроля при выполнении движений. Напряжение мышц способствует улучшению силы захвата и стабильности руки.

4) Расположение ног: Правильное расположение ног также является важным аспектом при выполнении упражнений на армрестлинге. Во-первых, одна нога должна быть впереди другой. Это создает более устойчивую базу поддержки и позволяет лучше контролировать движения. Расстояние между ногами должно быть достаточным для обеспечения стабильности и равномерного распределения веса тела. Слишком широкое или слишком узкое расположение ног может негативно сказаться на равновесии и стабильности. Кроме того, важно учесть, что вес тела должен быть равномерно распределен между ногами. Это помогает предотвратить перекосы и создает стабильную базу для работы рук и верхней части тела.

5) Расположение корпуса: Во время выполнения упражнений необходимо поддерживать прямую и стабильную позицию корпуса, чтобы обеспечить максимальную силу и контроль в движении. При выполнении упражнений на армрестлинге необходимо избегать скругления или сгибания спины, так как это может привести к травмам или болевым ощущениям. Вместо этого, необходимо поддерживать прямую позицию корпуса, удерживая его в противовес движению рук соперника.

Движение тела в процессе имитации поединка между спортсменами армрестлерами:

1) Исходное положение (Рис. 1): после того, как спортсмены заняли правильное исходное положение, соответствующее стартовому положению в

армрестлинге, начинается движение. Руки участников должны быть согнуты в локтевом суставе под углом примерно 90 градусов, вытянуты вперед и направлены друг к другу в захвате. Свободная рука обеспечивает штырь контакт со специальными штырями, расположенными на противоположных сторонах стола для армрестлинга.



Рис. 1. Исходное положение

2) Базовое движение (Рис. 2, рис. 3): Базовое движение на тренировочных занятиях по армрестлингу — это движение руки и предплечья в сторону специализированного контактного валика или в сторону пересечения проекции валика на стороне спортсмена. Эта двигательная активность происходит с помощью сокращения мышц плеча и предплечья, а также комплексной работы суставно-связочного аппарата армрестлера, что позволяет участнику осуществлять двигательную активность, полностью имитирующую процесс прохождения поединка между атлетами.



Рис.2. Базовое движение – верх



Рис.3. Базовое движение - крюк

3) Движение корпуса в процессе имитации поединка (Рис. 4): при базовом движении участникам необходимо активировать мышцы кора, чтобы обеспечить корпусу тела наиболее выгодное положение, при котором задействуется большинство мышечных групп (с ростом квалификации армрестлера, количество вовлеченных в процесс борьбы мышечных групп растет) и

обеспечить устойчивое атакующее или контратакующее движение. Иными словами, в ходе имитации поединка между спортсменами армрестлерами происходит боковой наклон туловища с сохранением или по - возможности сокращением рабочих углов мышц плеча, предплечья, и кистевого сочленения, а также удержанием относительно замкнутой позы (локоть спортсмена находится в непосредственной близости от туловища спортсмена).



Рис. 4. Движение корпуса в процессе имитации поединка

4) Позиционная работа: подразумевает многократную отработку этапов поединка, в ходе которой спортсмены поочередно выполняют атакующие-контратакующие движения, позволяющие имитировать те или иные сценарии прохождения поединка между спортсменами армрестлерами. В случае существенных различиях в физических компетенциях оппонентов, в частности если один атлет сильнее другого, то более подготовленный атлет может выполнять уступающие движения (Рис. 5), с около предельными для оппонента усилиями в целях увеличения силового потенциала в целом менее подготовленного атлета.



Рис.5. Уступающее движение

В случае не существенной разницы в подготовленности спортсменов, возможна отработка силового воздействия на рычаг оппонента, при стартовой позиции с негативным углом наклона кистевого сочленение (Рис. 6), что автоматически ставит противоборствующего атлета в более выгодное положение.



Рис. 6. Негативная стартовая позиция кисти

В целях усиления имитации процесса борьбы более сильный спортсмен может в меньшей степени задействовать мышцы, синергисты, обеспечивающие монолитность рабочего угла (например, не в полную силу задействовать грудные мышцы и широчайшие мышцы спины, вовлеченные в процесс стабилизации положения рабочего угла спортсмена армрестлера (Рис. 7).



Рис.7. Вовлеченные в процесс стабилизации положения рабочего угла спортсмена армрестлера

Для увеличения тренированности более сильного оппонента, менее физически подготовленный спортсмен может усиливать свои рабочие углы с помощью резиновых жгутов, позволяющих дозированно увеличивать силовой потенциал требуемого рабочего угла. В случае очень существенной разницы в физических возможностях атлетов, возможно использование второй руки, для многократного усиления противоположного движения, с сохранением имитации силового воздействия, соответствующего течению поединка между спортсменами армрестлерами.

5) Завершающая фаза движения (Рис. 8): Апофеозом двигательной активности в тренировочном поединке спортсменов армрестлеров является контакт кисти соперника специального валика, расположенного на столе для армрестлинга или пересечение импровизированной линии уровня валика. В этот

момент необходимо остановить силовое давление на хват оппонента и снизить напряжение в мышцах, чтобы избежать травмы противоположной стороны, ввиду афизиологического положения руки соперника.



Рис. 8. Завершающая фаза движения

### **1.6. Разминка перед началом тренировки**

Основными принципами разминки и прогрева мышц перед началом занятия являются принцип постепенного увеличения нагрузки, исключение резких движений, концентрация внимания на мышцах, отсутствие изнурительных тренировок, качественное выполнение упражнений, правильное дыхание, постоянство в выполнении тренировок. Перед тем, как нагружать мышцы спины, необходимо их как следует разогреть. Делая разминку, следует помнить, что целью является разогрев мышц и лишь подготовка тела к значительным нагрузкам, а не их непосредственная физическая нагрузка. Поэтому следует выполнять упражнения до появления пота или отдышки. Общее условие разминки –это отсутствие усталости.

Ниже приведены несколько подробных инструкций по разминке перед началом занятий по армрестлингу:

1) Легкие кардиоупражнения: сюда можно отнести велотренажеры, беговые дорожки, эллиптические тренажеры (орбитреки), степперы и гребные тренажеры. Все эти тренажеры предназначены для разминки перед основной

тренировкой, для более продолжительных занятий с целью укрепления сердечно-сосудистой системы и сжигания жира. Проводится не более 10-15 минут.

2) Суcтавная гимнастика (Рис. 9): Двигательная активность, представляющая собой специальную подборку движений, стимулирующих выработку межсуставной жидкости, регенерацию хрящевой ткани и повышающих пластичность связок и мышц. К ней не относят силовые упражнения, а эффект достигается за счет регулярности выполнения рабочих комплексов. Особое внимание данному виду активности стоит уделить возрастным атлетам, спортсменам с проблемами в суставных сочленениях, а также атлетам с признаками износа межпозвоночных дисков.

Полезные эффекты суставной гимнастики не подвергается сомнению. В настоящее время, в век низкой двигательной активности даже у молодых спортсменов появляются заболевания суставов. Последствия сидячего образа жизни, наличие машин и механизмов, позволяющих передвигаться в сидячем положении, без движения, уменьшает выработку межсуставной жидкости, развиваются различные виды воспалений суставов, а в последствии и более серьезные заболевания, такие как артроз, артрит и остеохондроз.

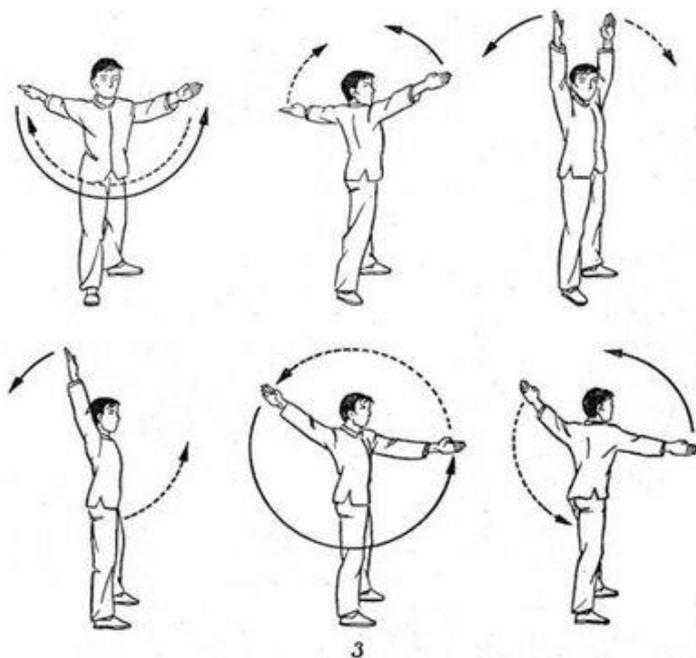


Рис. 9. Суcтавная гимнастика

3) Растяжка мышц: после легких кардиоупражнений суставной можно начинать растяжку мышц. Начало происходит с мышц ног, потом переходить к бедрам и ягодицам, затем к спине и шеи. Каждое упражнение растяжки следует выполнять по 15-30 секунд, увеличивая время по мере того, как мышцы располагаются.

4) Работа с собственным весом: выполнять несколько упражнений с собственным весом, которые помогут разогреть и укрепить мышцы, такие как отжимания, приседания, подтягивания (Рис. 10) и планки. Сделайте 1-2 подхода по 10-15 повторений каждого упражнения.



Рис. 10. Подтягивания широким хватом

5) Работа со жгутами и резиновыми лентами (Рис. 11). С помощью резиновых лент и жгутов можно тренировать старт, взрывные элементы борьбы и закачивать связочный аппарат при травмах и рецидивах повреждений мышечного и связочного аппарата. С помощью петель можно тренировать как

«борьбу в крюк», так и «борьбу верхом», прорабатывать все виды мышечно-связочных групп таких как пронатор, супинатор, плечелучевую мышцу, имитировать боковое давление, статическое удержание и активную фазу атаки или уступающего движения.



Рис. 11. Резиновые жгуты

Исходя из вышесказанного, в армрестлинге резиновые жгуты и петли применяют для:

- растяжки и разминки;
- отработки техники и рабочих углов;
- тренировки старта;
- развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- поддержания физической формы в межсезонье;
- статических и динамических упражнений;
- реабилитации и восстановления после травм.



Рис. 11. Работа со жгутами и резиновыми лентами

1) Упражнения для предплечий: включить в прогрев упражнения для предплечий, так как они являются ключевыми мышцами для армрестлинга. Выполнить несколько подходов с использованием гантелей, штанги или резиновой ленты.

2) Пробное захватывание рукоятки: включить несколько пробных захватываний рукоятки, чтобы убедиться, что мышцы и суставы готовы к более интенсивной работе. Делать несколько захватов с каждой рукой и оценить свою готовность к тренировке.

3) Стретчинг: разновидность физкультурно-оздоровительных технологий, предназначенная для целенаправленного развития подвижности суставов, эластичности. Представляет собой комплекс упражнений, фиксированных положений при максимальном растяжении мышцы или мышечной группы. После прогрева тела выполнить несколько растяжек, чтобы расслабить и укрепить мышцы. Стараться не выполнять резких движений.

### **1.7. Использование защитных приспособлений**

Армрестлинг - спортивная дисциплина, которая требует от участников большой физической подготовки и мастерства в выполнении техники. Но даже самые опытные спортсмены не застрахованы от возможных травм и повреждений, поэтому использование защитных средств является важной

составляющей безопасности на тренировках и соревнованиях. Один из основных примеров защитных средств в армрестлинге — это кистевой бандаж. Эта ортопедическая повязка, которая надевается на запястье, предназначена для надежной фиксации соединения и защиты его от резких движений и травм. Кроме того, кистевой бандаж может уменьшить усталость мышц и повысить уверенность участников в своих движениях.

Другим примером защитных средств в армрестлинге являются защитные нарукавники. Это оборудование надевается на предплечье, чтобы предотвратить царапины, порезы, ссадины и другие повреждения, которые могут возникнуть во время контактных упражнений. Одним из самых важных качеств является помощь в сохранении так называемого боевого режима, при котором мышцы сохраняют тепло, в следствии чего уменьшается риск травматизма.

А также применение тейпов (Рис. 12) для защиты рук и предотвращения травм. Часто тейпирование применяют в области спины, плечей, рук, кистей, чтобы снизить риск переломов и растяжений, а также снять чрезмерную нагрузку с перетренированной зоны.



Рис.12. Тейпирование рук

Разогревающая мазь (Рис. 13) – может быть полезна в подготовке перед соревновательным процессом, а также во время тренировочного процесса. Разогревающая мазь поможет увеличить кровоток и ускорить общий процесс разогрева костно – связочного и мышечного аппарата. Кроме того, мази с антибактериальным и противовоспалительным действием могут помочь предотвратить повреждение кожи рук, которое часто возникает у армрестлеров

во время тренировочного и соревновательного процесса. Это в свою очередь поможет избежать инфекционных заболеваний и быстрее восстановиться после тренировок.



Рис. 13. Разогревающая мазь для армрестлинга

Но стоит помнить, что применение разогревающих мазей не должно стать заменой корректной разминке и прогреву мышц перед основной частью тренировки. Это всего лишь дополнительный инструмент для повышения качества результативности во время тренировочного и соревновательного периода.

Важно понимать, что использование защитных средств — это не единственный способ предотвращения травм в армрестлинге. Участники должны также соблюдать все правила и инструкции, предоставленные тренерами, и быть внимательными и сосредоточенными на выполнении упражнений.

### **1.8. Правила безопасности при выполнении упражнений в паре**

1. Перед началом выполнения упражнений в паре необходимо убедиться в готовности партнера и проверить, что он понимает, как выполнять упражнение. Не следует начинать упражнение, если партнер не готов к выполнению.

2. Атлеты должны быть внимательны и сосредоточены на выполнении упражнения, избегая разговоров, отвлечений и ненужных движений, которые могут привести к травмам.

3. Контроль за равновесием и движениями необходим для предотвращения возможных травм партнеру. Важно убедиться, что все движения выполняются безопасно и контролируемо.

4. В случае травмы одного из партнеров необходимо немедленно прекратить упражнение и обратиться за медицинской помощью. Это поможет избежать усугубления травмы и предотвратить возможные осложнения.

5. Не следует пытаться выполнить упражнение, которое невозможно контролировать или которое вызывает сильную боль или дискомфорт. Если возникают такие ощущения, упражнение следует немедленно прервать и обсудить это со своим партнером и тренером. Важно помнить, что безопасность всегда должна быть на первом месте при выполнении упражнений в паре.

### **1.9. Требования по технике безопасности по окончании занятия**

По окончании занятий необходимо убрать спортивный инвентарь на отведенные места. Выполнить МФР (Рис. 14), а также упражнения на растяжку мышечных групп.



Рис. 14. Миофасциальный релиз

Сообщить тренеру о своем присутствии на занятии для последующей фиксации в контрольном журнале посещаемости. Соблюсти правила личной гигиены по окончании занятия.

## **1.10. Контроль и ответственность**

Запрещается опаздывать на занятия по армрестлингу. В случае опоздания допуск к занятиям осуществляется на усмотрение тренера. Запрещается нарушать порядок проведения занятий, проявлять вызывающее поведение, оскорблять тренерский состав или коллег по тренировочному процессу, осуществлять порчу спортивного инвентаря или имущества университета, осуществлять любое проявление воровства, актов насилия или применения не санкционированной физической силы. В вышеуказанных ситуациях тренер имеет право отказать в дальнейшем обучении обучающегося.

## 2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АРМРЕСТЛИНГУ

### 2.1. Необходимое оборудование

Необходимое оборудование для занятий армрестлингом можно классифицировать на две категории: оборудование для проведения соревнований и оборудование для тренировочного процесса.



Рис. 15. Стол для армрестлинга

Одним из основных тренажеров для армрестлинга является стол (Рис. 15), который используется на большей части тренировок и во время соревнований. Конструкция стола состоит из фанерной доски, покрытой специальной резиной и искусственной кожей сверху, а также может быть обозначена специальной разметкой. Для обеспечения безопасности борцов боковые поверхности делают мягкими. Важно отметить, что каждый дефект или недочет в конструкции стола может привести к серьезным травмам, поэтому качество и надежность стола являются основополагающими факторами.

Тренажер для армрестлинга (Рис. 16) – представляет собой тренажер для проработки всех основных направлений борьбы, имитирующий борьбу с соперником, а также в увеличении рабочих весов в данных движениях, которой

состоит из регулируемой тросо – блочной конструкции и стола (части стола) для армрестлинга.



Рис. 16. Тренажер для армрестлинга

Для проработки бицепса на тренировках может использоваться скамья Скотта (Рис. 17), которая считается более эффективной по сравнению с сгибанием руки с гантелями или штангой стоя, поскольку при работе на скамье отсутствуют мышцы-помощники, и вся нагрузка ложится на бицепс.



Рис. 17. Скамья Скотта

Другими снарядами, которые могут использоваться в армрестлинге, являются рукоятки (Рис. 18). Ручки на лямках накручиваются на ручку и позволяют выполнить определенное движение. Также существуют ручки, позволяющие менять насадки в зависимости от выполняемого типа упражнения, например, конус, цилиндр или эксцентрик. Работа с рукоятками может быть эффективной для формирования мышечных волокон.



Рис. 18. Специализированные ручки для армрестлинга

## 2.2. Количество участников на тренировке

Количество участников на тренировке по армрестлингу должно определяться не только размером зала и наличием оборудования, но и с учетом техники безопасности. Важно помнить, что на занятиях по армрестлингу участники работают с высокими нагрузками, что может повлечь за собой риск травм. С точки зрения техники безопасности, количество участников должно быть определено исходя из следующих факторов:

1) Квалификация участников. Если участники являются начинающими, то количество участников должно быть ограничено, чтобы тренер мог обеспечить достаточное количество внимания каждому участнику, а также корректировать их технику выполнения упражнений. В случае опытных участников количество участников может быть увеличено, так как они могут иметь более высокий уровень самостоятельности в выполнении упражнений.

2) Размер зала и наличие оборудования. Количество участников должно соответствовать размеру зала и количеству имеющегося оборудования.

Необходимо учитывать, что на каждого участника требуется определенное количество места для выполнения упражнений.

3) Возможность обеспечения безопасности. Важно убедиться, что на тренировке достаточно пространства для выполнения упражнений безопасным образом. Кроме того, необходимо учитывать возможность контроля над безопасностью всех участников в случае каких-либо непредвиденных ситуаций.

В целом, рекомендуется ограничивать количество участников на тренировке по армрестлингу до 6-8 человек для обеспечения безопасности и эффективности тренировки. Если на тренировке присутствуют новички, то рекомендуется ограничивать количество участников еще сильнее, чтобы обеспечить эффективный контроль над безопасностью всех участников.

### **2.3. Время проведения занятий**

С точки зрения техники безопасности, занятия по армрестлингу рекомендуется проводить не более 2-3 раз в неделю, чтобы позволить мышцам восстанавливаться после тренировок. Это особенно важно для начинающих участников, которые еще не привыкли к нагрузкам, связанным с армрестлингом. Также следует обратить внимание на продолжительность одного занятия. Слишком длительные занятия могут привести к усталости, и это может повысить риск травм. Рекомендуется проводить занятия продолжительностью не более 2-3 часов. Кроме того, необходимо обеспечить адекватную подготовку участников, чтобы они были готовы к физическим нагрузкам, связанным с армрестлингом.

Наконец, необходимо следить за состоянием участников во время тренировок. Если участник испытывает сильную боль или дискомфорт, необходимо остановить упражнение и оценить возможные риски травмы. Если участник не чувствует себя хорошо, ему следует предоставить возможность отдохнуть и пройти медицинское обследование.

## **2.4. Обязательные требования к тренеру и участникам занятий**

Обязательные требования к тренеру:

1) **Квалификация и опыт:** тренер по армрестлингу должен иметь соответствующую квалификацию и достаточный опыт в этой области. Это обеспечит правильное обучение технике и минимизирует риск получения травмами участниками.

2) **Подготовка плана занятий:** тренер должен иметь план занятий, который учитывает уровень подготовки участников и обеспечивает последовательное увеличение нагрузки. Это помогает избежать переутомления и травм.

3) **Организация безопасности:** тренер должен создать безопасную обстановку на тренировках, обучить участников правилам техники безопасности и следить за их соблюдением. Тренер должен знать, как предотвратить травмы, и иметь план действий в случае их возникновения.

Обязательные требования к участникам:

1) **Правильная техника выполнения упражнений:** участники должны знать правильную технику выполнения упражнений и следовать ей. Это помогает избежать травм.

2) **Использование защитных приспособлений:** участники должны использовать защитные средства, такие как нарукавники и кистевые биндажи, чтобы предотвратить травмы.

3) **Соблюдение правил техники безопасности:** участники должны следовать правилам техники безопасности, которые устанавливаются тренером. Никаких опасных действий не должно быть.

4) **Соблюдение уровня нагрузки:** участники должны следовать уровню нагрузки, установленному тренером, и не переутомляться. Если участник чувствует дискомфорт или боль, он должен немедленно сообщить об этом тренеру.

5) **Соблюдение гигиенических правил:** участники должны соблюдать гигиенические правила, в том числе чистоту и опрятность одежды и обуви. Это помогает предотвратить возможные инфекции и травмы.

### 3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПАДЕНИЯХ – СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

Один из важных разделов которому стоит уделять внимание - страховка и самостраховка. Основная задача при падении - сгруппироваться и погасить удар. Этого можно достичь тремя путями:

- 1) использование рук и ног в качестве амортизаторов;
- 2) уменьшением кинетической энергии падающего тела за счет переката;
- 3) встречным резким хлопком по ковру всей поверхностью прямых рук.

При падении стоит задерживать дыхание, так как падение на выдохе может вызвать неприятные ощущения для Вашего организма. Обучаться приёмам страховки и самостраховки доступно любому человеку. Данный навык будет полезен в повседневной жизни, зная такие приёмы, Вы уменьшите риск травмироваться при падениях на улице, например, при гололёде или на занятиях по армрестлингу.

Приёмы самостраховки:

1. Самостраховка при падении вперед (Рис. 19): Исходное положение – стоим прямо, спина ровная. Руки перед грудью с чуть согнутыми, разведенными в стороны локтями. При неизменном положении тела, падайте вперед, выставив чуть согнутые напряженные руки, и, встретив ими поверхность пола, где Вы выполняете данное упражнение (руки используйте как амортизаторы), смягчите падение. При падении колени не сгибайте и не выставляйте вперед. По завершению приёма Вы окажитесь грудью и щекой на поверхности.

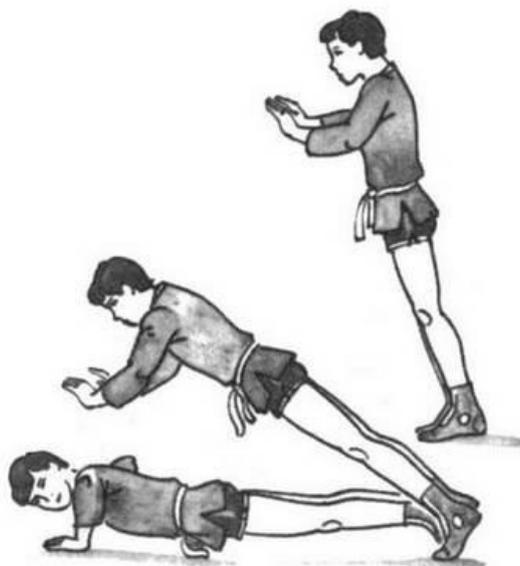


Рис. 19. Самостраховка при падении вперед

2. Самостраховка при падении назад (Рис. 20): Упражнение следует выполнять по разделениям, чтобы поочередно включать в работу нужные группы мышц. В дальнейшем, необходимо добиваться слитного его выполнения.

По команде "РАЗ" (командуйте сами для себя) необходимо встать прямо, спина прямая, руки вытягиваем вперед, подбородок прижимаем к груди, зубы плотно сжаты.

По команде "ДВА" перейти в положение полуприседа. Спина округлена.

По команде "ТРИ" садимся пятками к ягодицам и откидываемся назад, не распрямляя спину и не разгибая головы. В момент переката назад, сильно хлопаем ладонями по ковру/покрытию. Прямые руки, по отношению к позвоночному столбу, составляют примерный угол в 40 градусов.

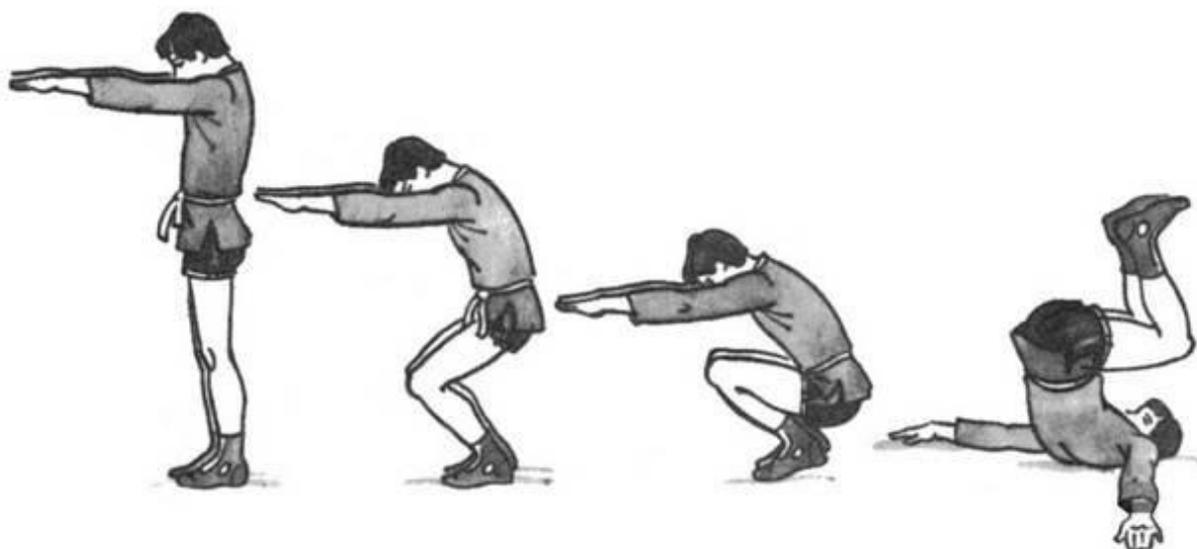


Рис. 20. Самостраховка при падении назад

Обращаем внимание на то, чтобы "РУКИ ПЕРВЫМИ ВСТРЕЧАЛИ ПОКРЫТИЕ". Рекомендуется выполнять данное упражнение на первоначальном этапе более 100 раз, чтобы довести его до автоматизма. В дальнейшем стараемся отрывать ноги от покрытия как можно резче. Необходимо довести прием до слитного выполнения всех движений.

3. Самостраховка при падении на бок (Рис.21): данный приём, как и предыдущий, следует выполнять по разделениям.

По команде "РАЗ" необходимо встать прямо, спина прямая, руки вытягиваем вперёд, подбородок прижимаем к груди, зубы плотно сжаты.

По команде "ДВА" перейти в положение полуприседа. Спина округлена.

По команде "ТРИ" опрокидываемся на бок, при опрокидывании на бок, ноги ставим скрестно. Нога, одноименная боку, на который Вы падаете, находится сзади. Подбородок прижат к груди, а голова наклонена к верхнему плечу. Спина округлая. При касании поверхности боком сделайте сильный хлопок рукой, другую руку оставляем поднятой вверх.

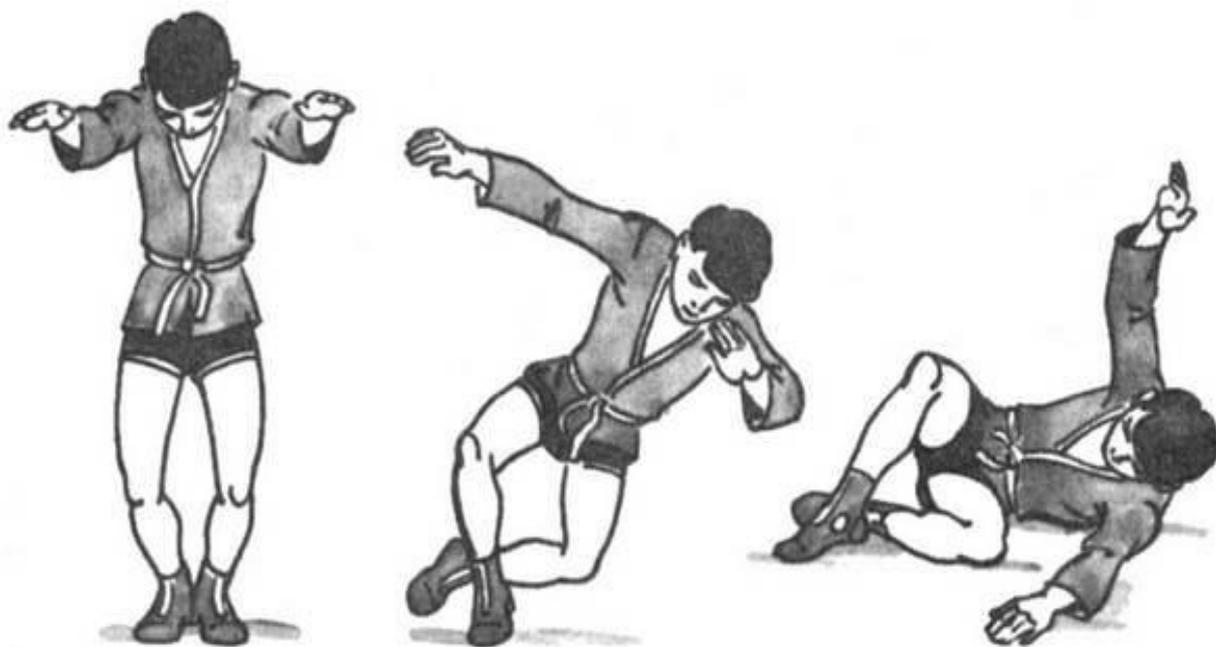


Рис. 21. Самостраховка при падении на бок

#### 4. ВИДЫ ТРАВМ В АРМРЕСТЛИНГЕ, СИМПТОМАТИКА, ПРАВИЛА ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ ТРАВМЫ

По мнению врачей, одной из основных травмоопасных областей следует считать плечевой сустав и мышцы, покрывающие область вокруг него. В первую очередь, речь идет о травмах рывкового происхождения. Основными областями, страдающими от этих травм, являются плечевой сустав и скелетные мышцы, покрывающие его. Плечевой сустав обладает высокой подвижностью, что вызывает повороты плеча внутрь и наружу, выпрямление, отведение рук вперед и назад, а также подъемы. Эта высокая подвижность сопровождается минимальной стабильностью сустава. Большинство успешных спортсменов в армрестлинге обладают генетическими особенностями, позволяющими суставу эффективно выполнять работу при повышенных нагрузках без травмирования или с минимальной степенью повреждения. Это объясняет отсутствие подобных травм у спортсменов с профессиональным статусом.

Симптоматика травм рывкового происхождения включает резкие или тупые боли в глубине плеча при выполнении даже минимально интенсивных силовых или тяговых нагрузок. Чем более интенсивная (острая) боль, тем выше вероятность серьезного повреждения. Наблюдаются изменения в форме дельтовидной мышцы, появление провалов или, наоборот, избыточный тонус мышц в определенной области.

Это обусловлено тем, что во время поединка спортсменов, занимающихся армрестлингом, происходят предельные нагрузки на эту область. К симптомам травмы плечевого сустава можно отнести как ноющую, так и резкую боль в глубине плеча (Рис. 22). Она может возникать даже при небольшой нагрузке. При этом, чем сильнее болевые ощущения, тем вероятность травмы выше. Также к травмам относятся и перелом костей плечевого сочленения. Такие травмы вызывают сильные болевые ощущения и похожи на переломы ребер по интенсивности восприятия.



Рис. 22. Боль глубине плечевого сустава

Кроме этого, некоторые испытывают неприятные ощущения при дефекте суставной сумки плечевого сочленения (Рис. 23). В качестве симптома этой проблемы можно назвать интенсивную боль при любом виде работы плеча, даже если нагрузка минимальна.



Рис.23 Дефект суставной сумки плеча

При таких травмах нужно незамедлительно обратиться в поликлинику или в больницу. В некоторых случаях врач может назначить медикаментозное лечение, но в значительном количестве случаев требуется помощь профессионального травматолога или хирурга.

Симптоматика при переломах и разрывах костей плечевого сочленения (ключица, позвоночная часть лопатки и акромион, головка плечевой кости – рис. 24) характеризуется яркой эмоциональной окраской, сходной с болями при переломах реберных костей.

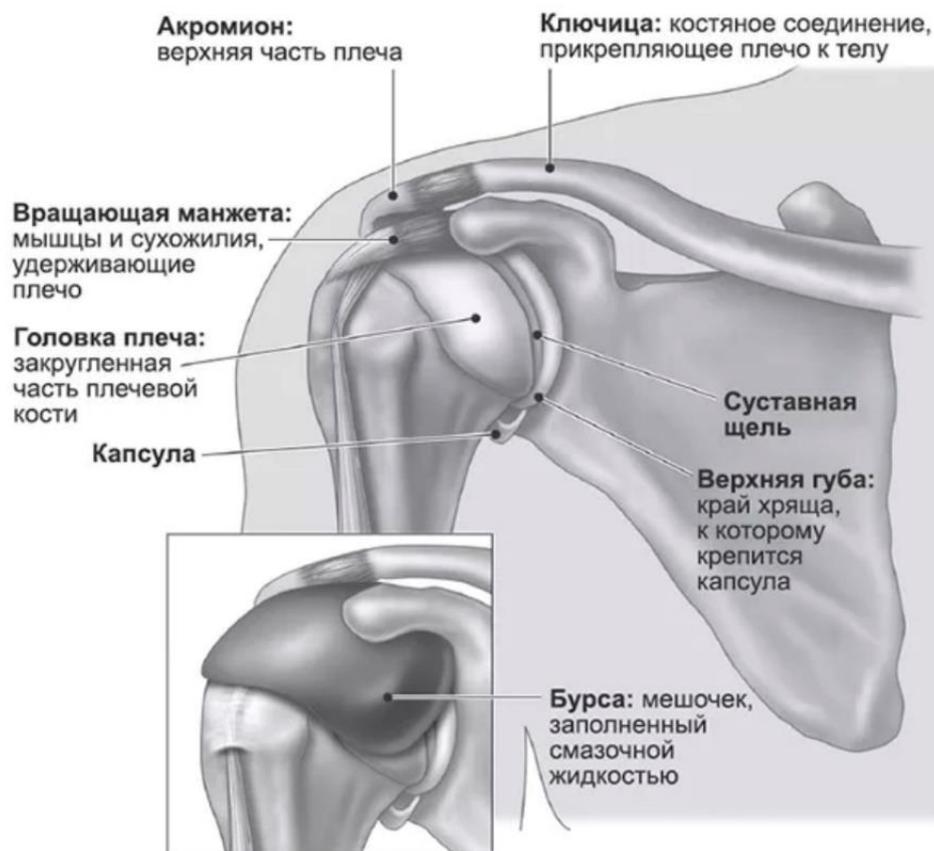


Рис.24. Симптоматика при переломах и разрывах костей плечевого сочленения

Даже незначительные движения вызывают невыносимую боль, невозможно найти положение тела, при котором боль утихает, конечность обвисает и теряет способность к движению.

Ключица (Рис.25, рис. 26) – это костяной элемент, соединяющий грудную клетку с плечевым поясом. В армрестлинге ключица может быть подвержена травмам из – за высокой нагрузки в тренировочный и соревновательный период. Одной из наиболее распространённых травм в армрестлинге является перелом ключицы (Рис. 27), который сопровождается сильной болью, ограничением движения руки, отеком в месте повреждения.



Рис. 25. Ключица вид спереди



Рис. 26. Ключица вид сбоку



Рис. 27. Перелом ключицы

Так же возможна травма связок или мышц, связанных с ключицей. Это может произойти при рывке или резком движении руки во время тренировочного или соревновательного процесса. Лечение травмы ключицы может включать ношение специального фиксатора, физиотерапия и длительный перерыв в тренировочном и соревновательном процессе. В некоторых случаях может потребоваться хирургическое вмешательство. При наличии каких – либо симптомов необходимо обратиться к врачу для диагностики и дальнейшего лечения.

Лопатка (Рис. 28, рис. 29) – это плоская и треугольная кость, расположенная на задней стороне торса.

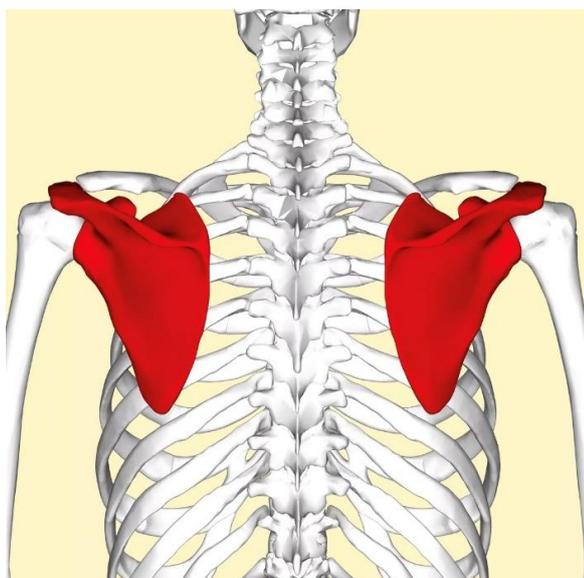


Рис.28. Лопатка вид сзади

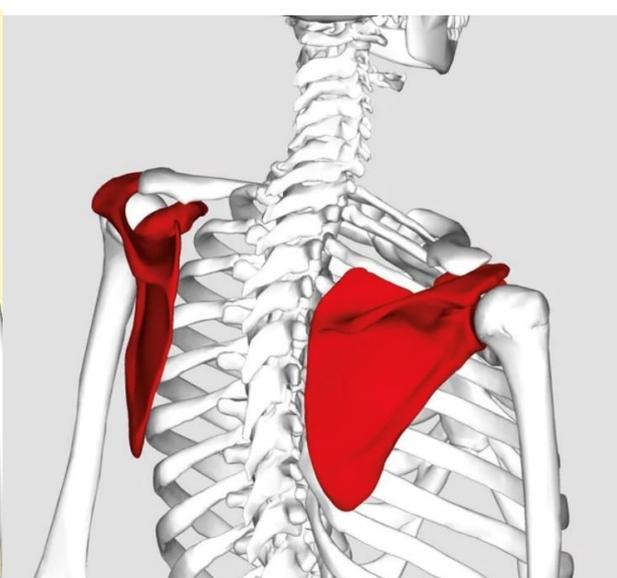


Рис.29. Лопатка вид сбоку

Травма лопатки в соревновательном и тренировочном процессе армрестлинга происходит в результате чрезмерной нагрузки на связочный и мышечный аппарат плеча и рук. Такая травма может проявляться различными способами, например болевым синдромом в области лопатки, с ограничением движения плеча, отеком и сильными болями при любом движении руки. В более серьезных случаях может произойти смещение или перелом костей (Рис. 30), лопатки, что потребует медицинской помощи и длительного восстановления.

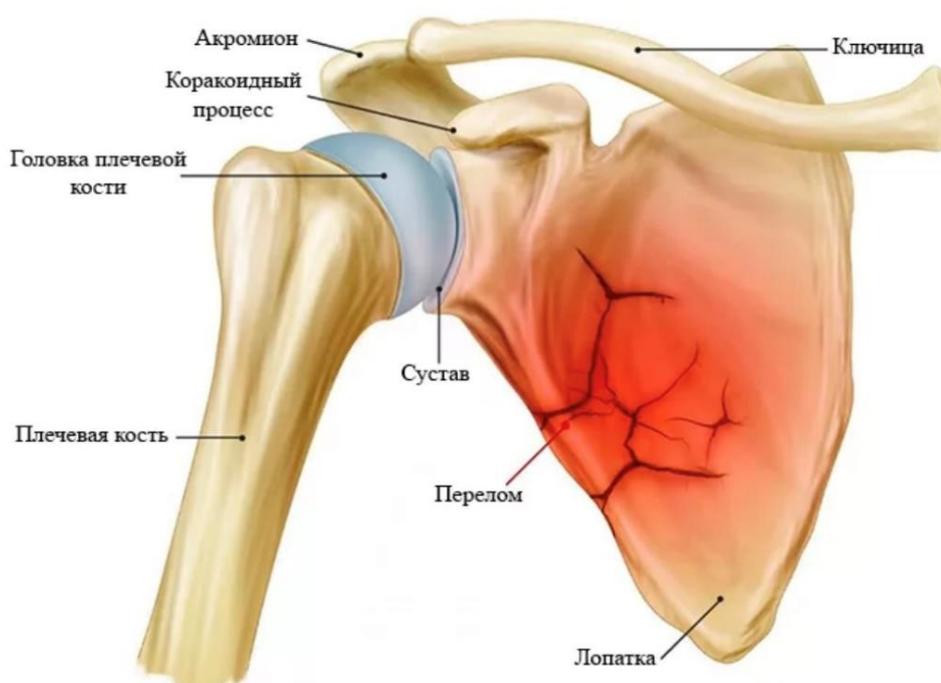


Рис. 30. Перелом лопатки

Акромион (Рис. 31) – это выступ, который расположен на верхнем конце лопатки (скапулы) и является частью плечевого пояса человека, имеет форму прогнутого вперед толстого лезвия, которое соединяется с ключицей и образует акромиоклавикулярный сустав. Вместе с лопаткой акромион образует коракоакромиальный свод, который играет важную роль в функционировании плечевого сустава и подвижности верхней конечности. Акромион служит точкой крепления одной из групп мышц плеча и может подвергаться перенагрузкам и травмам в армрестлинге.

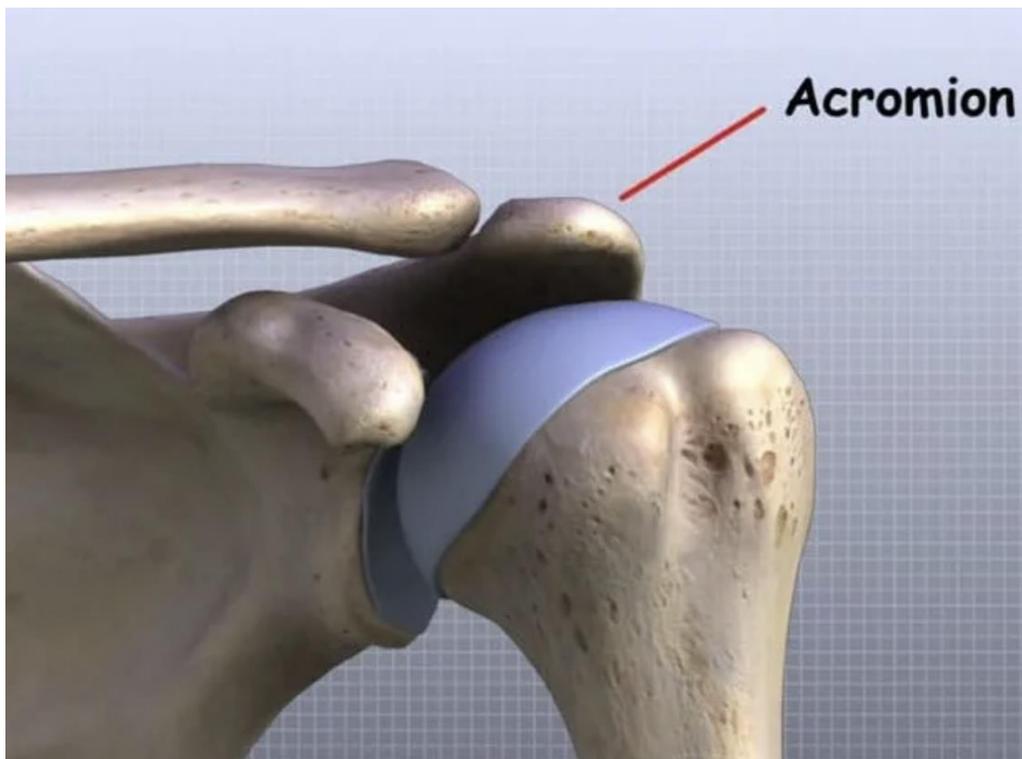


Рис. 31. Акромион

Акроменализм – это травма в армрестлинге, которая происходит при сильном растяжении мышц и связок руки на уровне плечевого сустава. Симптомы: ощущение боли и дискомфорта на уровне плечевого сустава, ограничение движения руки, отек и покраснение на уровне плеча. Для предотвращения акроменализма важно соблюдать технику безопасности на занятиях по армрестлингу, никогда не пренебрегать разминкой и не допускать излишней нагрузки на плечевой сустав. В случае возникновения подобной травмы необходимо незамедлительно обратиться к специалисту для получения квалифицированной медицинской помощи.

При дефекте суставной сумки плечевого сочленения (Рис. 32), наблюдается острая колющая боль при выполнении любой работы плеча, даже с минимальной нагрузкой, такой как отведение или приведение. Боль уменьшается при уменьшении активности и нагрузки на данную область.

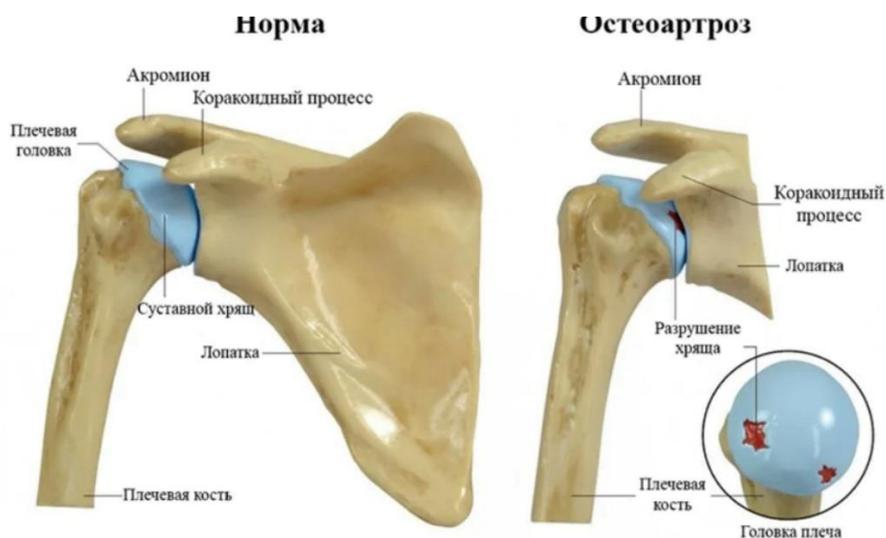


Рис. 32. Дефект суставной сумки плечевого сочленения

Травмы скелетных мышц конечностей, особенно рук, занимают важное место в списке спортивных травм. Травмы суставов, такие как локтевые травмы (70%), травмы лучезапястного сустава (20%) и разрывы мышц (10%) часто встречаются у спортсменов, занимающихся армрестлингом. Симптомы травм локтя и запястья явные и их нельзя спутать с другими заболеваниями. Симптомы проявляются вяло, с меньшим количеством эпизодов улучшения по сравнению с травмой суставной сумки плечевого сочленения. Восстановление поврежденных суставов крайне сложно, так как они находятся в постоянном движении и получают нагрузку. Кроме того, фактов восстановления поврежденной хрящевой ткани на памяти медицины буквально единицы. В данном случае, следует обратить внимание на разрывы мышечной ткани рук, многие из которых представляют собой травматические микроразрывы мышц под воздействием анатомически невыгодной позиции, избыточного напряжения и нагрузки рывкового характера. Симптомы микроразрывов имеют смазанный характер, и часто сопровождаются отеком рук, длительными ноющими болями или резкими прострелами. При наличии подобных симптомов, необходимо обратиться к травматологу.

Одна из самых серьезных травм — это перелом руки (Рис. 33). Происходит вследствие борьбы в опасном положении. Переломы костей рук имеют классическую симптоматику, такую как деформация окружающих тканей, боли

и неспособность конечности выполнить свою функцию, например, сгибание или приведение.



Рис. 33. Перелом руки

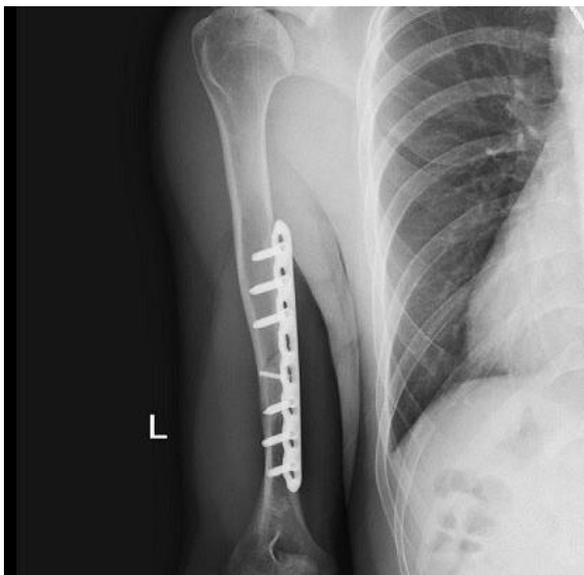


Рис. 34. Металлоконструкция при переломе руки

Обычно ломается плечевая кость и перелом всегда сложный винтовой, возможно даже оскольчатый. Данная травма выведет спортсмена из строя на несколько лет. Обычно при такой травме в руку вживляют металлоконструкцию (Рис. 34).

В процессе борьбы также могут возникнуть следующие травмы, а именно: повреждение локтевых, а также лучезапястных суставов — к группе риска относятся все группы спортсменов армрестлеров, так как именно на эти сочленения приходится основная нагрузка как во время специальной физической подготовки, так и в соревновательном процессе. В локтевом суставе может возникать острая боль, если такие неприятные ощущения возникают, то необходимо тут же обратиться к врачу за консультацией и лечением. Самая частая травма в данной области – эпикондилит (Рис. 35. Рис.36).



Рис. 35. Описание травмы эпикондилит      Рис. 36. Вид мышц при травме эпикондилит

Эпикондилит локтевого состава — это воспаление в области локтевой связки, возникающее в ней вследствие микротравм и микро – разрывов.

Чтобы предотвратить данную травму, нельзя допускать перегруженности вашей локтевой связки и тщательно ее разминать перед каждой тренировкой. Обычно эпикондилит происходит при борьбе вбок или в крюк, когда эта связка нагружается максимально. Реже происходит при борьбе верхом.

Лучезапястный сустав (Рис. 37) – подвижное соединение костей предплечья и кисти человека. Образован расширенной и вогнутой запястной суставной поверхностью лучевой кости и медиально расположенным треугольным хрящевым диском, представляющим вогнутую суставную поверхность, сочленяющуюся с выпуклой проксимальной суставной поверхностью костей первого ряда запястья: ладьевидной, полулунной, поврежденный сустав может вызвать боли разной степени интенсивности, отек и припухлость травмируемого участка, покраснение кожи в поврежденной области, появление шишек. При наличии данных симптомов следует обратиться к травматологу или хирургу.



Рис. 37. Травма Лучезапястного сустава

Мышцы руки – состоят из мышц плеча (верхняя часть руки), предплечья и кисти (Рис. 38).



Рис. 38. Мышцы руки и кисти

Одной из распространенных видов травм мышц руки в армрестлинге является растяжение., которое приводит к частичному надрыву, разрыву связок и мышечных волокон. При этом возникает сильная боль, отек и гематома (Рис. 39).



Рис. 39. Разрыв мышц бицепса

Первое, что необходимо сделать — это приложить холод к пораженному участку. Холодные компрессы надо делать в течение 24 часов после травмы. Желательно не напрягать травмированную руку в течение всего срока, указанного врачом.

Фаланги кисти — это кости пальцев, расположенные между метакарпальными костями и дистальными фалангами. У взрослого человека на каждом пальце обычно три фаланги, кроме большого пальца, у которого только две. Наличие всех фаланг на кисти является важным анатомическим признаком, позволяющим человеку использовать инструменты. Обладать тонкой моторикой, благодаря этому осваивать сложные технические элементы техники борьбы в армрестлинге. Самой распространенной травмой в этой зоне является перелом фаланги кисти (Рис. 40) — вид травмы, которая происходит при сильном ударе в процессе поединка, например при разрыве захвата в процессе борьбы.



Рис. 40. Перелом указательной фаланги кисти

Такая травма может привести к различным последствиям, включая повреждение кости, связок и сухожилий. В случае перелома фаланги кисти необходимо немедленно обратиться к врачу и провести соответствующее лечение.

Грудная мышца – является самой крупной мышцей грудной клетки и поднимает руки вперед и при этом направляет их вниз. Она расположена на грудной стенке и имеет широкую фасцию, которая напоминает треугольник. Мышцу можно разделить на две части: большую грудную и малую грудную. Большая грудная мышца начинается от реберной части грудины, ключицы и надмыщелковой части бугорков грудинных костей. Она отвечает за вращение и опускание плеча. Эта мышца используется при выполнении любых движений руками, отжиманий, подтягиваний и других упражнений с использованием рук. Повреждение грудной мышцы (Рис. 41) происходит при сильном нагружении и растяжении во время выполнения технического приема в процессе соревнований по армрестлингу.

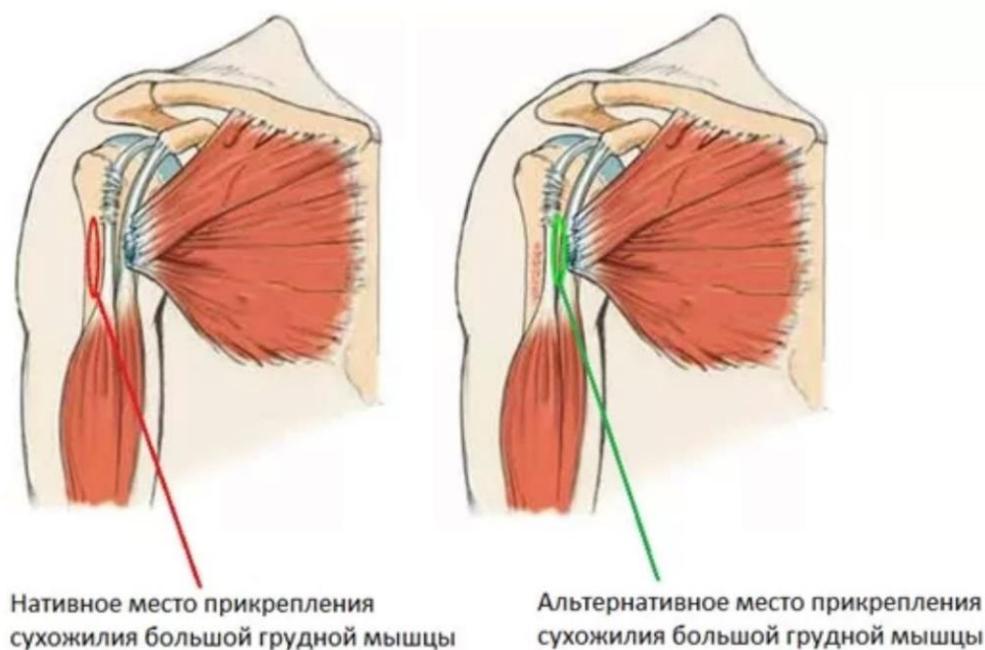


Рис.41. Точки крепления грудной мышцы

Симптомы: сильная боль в груди, которая может ограничить движение руки и вызвать необходимость приема лекарственных препаратов для облегчения боли. Риск травматизма грудной мышцы может снизить миофасциальный релиз (далее МФР).

Шея (Рис. 42, 43)- часть тела, соединяющая голову и туловище, которая состоит из семи позвонков, межпозвоночных дисков, мышечного аппарата, выполняющего роль поддержания головы, а также участвующего в дыхании, глотании и движении, связочного аппарата и сосудистой системы, обеспечивающей кровоснабжение головы, а также нервные окончания, которая контролирует органы и функции тела.

Травмы шеи в армрестлинге:

- 1) Растяжение и повреждение мышц шеи;
- 2) Зажим нервов;
- 3) Сдавливание шейных позвонков (Рис. 42);
- 4) Повреждение шейных дисков;
- 5) Сотрясение головного мозга.

Для предотвращения травм шеи, необходима качественная разминка,

сохранение теплового эффекта на протяжении всего тренировочного процесса, а также избегать перетренированности в области лопатки, трапецевидной мышцы и плечевого сочленения. При травмах шеи срочно обратиться к специалисту для диагностики и дальнейшего лечения.

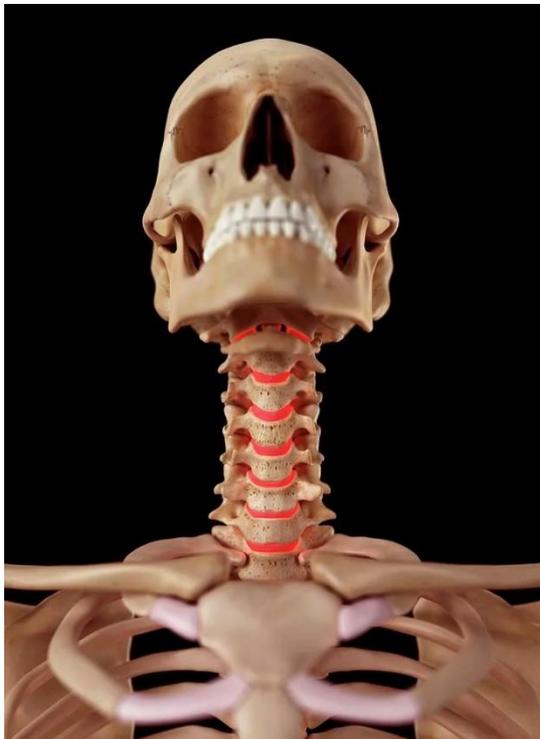


Рис.42. Шея вид спереди



Рис.43. Шея вид сзади



Рис. 43. Травма шейных позвонков

Спина – это задняя часть тела, которая начинается от шеи и заканчивается крестцом, включающая в себя позвоночник (Рис. 44, Рис. 45), который состоит из 33-34 позвонков.



Рис. 44. Скелет позвоночника вид сзади

Рис. 45. Скелет позвоночника вид с боку

Травмы спины в армрестлинге могут быть различной тяжести и варьироваться в зависимости от уровня тренированности спортсмена и правильности выполнения техники. Некоторые наиболее распространенные травмы спины. Которые могут возникнуть в ходе соревновательного и тренировочного процесса:

1) Растяжения и связанные с ними боли в мышцах и связках спины.

2) Интервертебральная грыжа (Рис. 46) - возникает в случае неправильного повышения вертикальной нагрузки, поднятия большого веса в условиях, как симметричной, так и ассиметричной нагрузки, неконтролируемого возврата отягощения на исходную позицию.

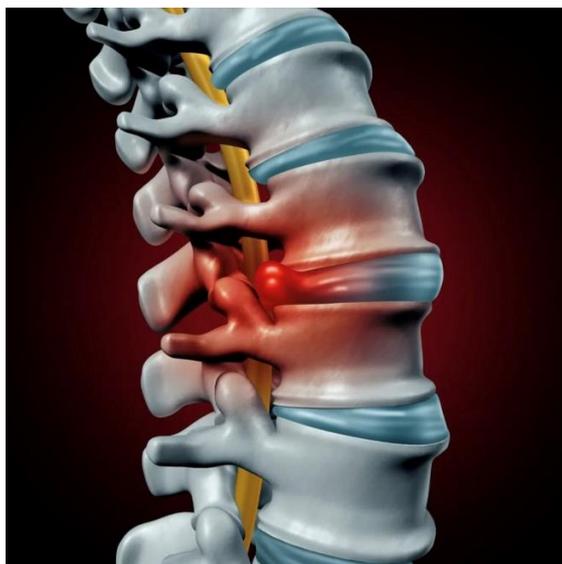


Рис. 46. Грыжа позвоночника

3) Остеохондроз (Рис. 47).



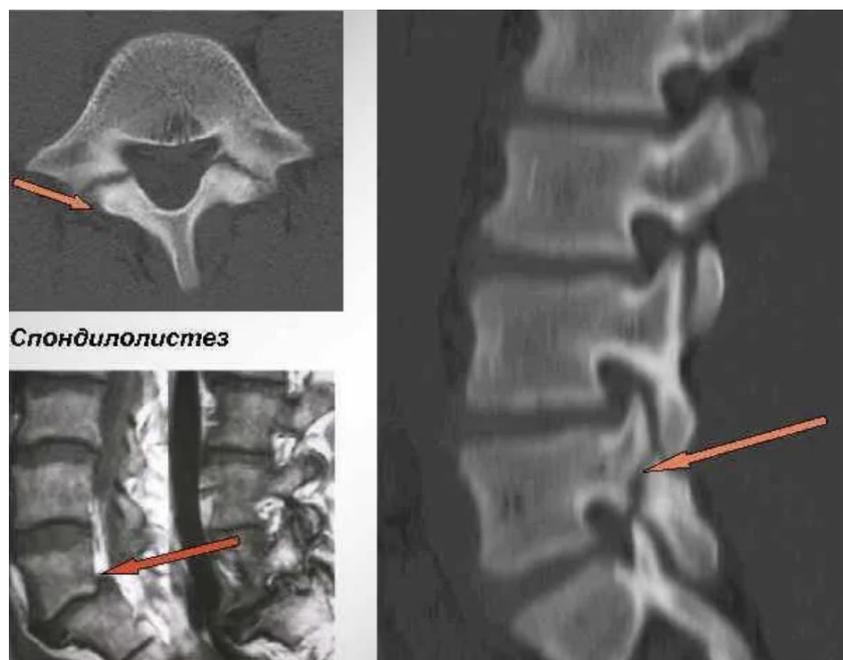
Рис. 47. Остеохондроз



Рис. 48. Смещение позвонков

4) Смещение позвонков (Рис. 48).

5) Спондилолистез (Рис. 49).



Спондилолистез

Рис. 49. Спондилолистез

б) Протрузии (Рис. 50) – возникает в случае неправильного повышения вертикальной нагрузки, поднятия большого веса в условиях, как симметричной, так и асимметричной нагрузки, неконтролируемого возврата отягощения на исходную позицию.



Рис. 50. Протрузия и грыжа позвоночника

Правильная техника и умеренные тренировки могут помочь снизить риск травм спины в армрестлинге, а также необходимо соблюдать рекомендации тренера разминке, растяжке и МФР. В случае возникновения более серьезных травм, рекомендуется обратиться к врачу.

Колени (Рис. 51) – место сгиба ноги, в которой находится сустав, соединяющий бедро и голень.



Рис. 51. Коленный сустав

Повреждения коленного сустава (Рис. 52) — в группу риска входят спортсмены – армрестлеры, выполняющие силовые отрывы в ограниченных углах, приводящие в исходное положение штангу или отягощение для выполнения сгибаний на кистевой аппарат, все виды прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Данные виды нагрузки приводят к растяжению и повреждению связок и мышц.



Рис. 52. Повреждение боковой связки коленного сустава

Для предотвращения травм коленей в армрестлинге рекомендуется: регулярно укреплять мышцы ног и коленей, носить специализированные наколенники, отдых, в случае острой боли в колене и консультация врача.

## 5. ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Первая медицинская помощь при травмах рывкового происхождения, переломах и разрывах костей плечевого сочленения, суставной сумки плечевого сочленения, травмах скелетных мышц конечностей, микроразрывах мышц и переломах костей рук на занятиях по армрестлингу должна включать следующие шаги:

Обеспечить безопасность пострадавшего и окружающих.

1. Приостановить кровотечение при наличии открытой раны, используя стерильные повязки или тряпки.

2. Охладить травмированную область, используя лед или холодную компрессию, чтобы снизить отек и болевые ощущения.

3. Имобилизовать травмированный участок тела, используя специальные фиксирующие материалы, чтобы предотвратить дополнительные повреждения.

4. При необходимости оказать реанимационные мероприятия в случае серьезной травмы, такие как искусственное дыхание или сердечно-легочная реанимация.

5. Немедленно вызвать скорую медицинскую помощь для транспортировки пострадавшего в медицинское учреждение для профессионального лечения.

## 6. АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Комплекс мероприятий, предусматриваемых возможностью оказания помощи на месте происшествия, включает не только обучение приемам и правилам, нормам поведения, но и определенное материальное обеспечение, к которым относятся аптечки первой помощи.



Рис. 53. Аптечка первой помощи

Аптечки и информационные стенды с правилами оказания первой помощи должны находиться на виду, в местах наибольшего скопления людей и на участках, особо опасных в отношении травматизма.

Для аптечек может быть рекомендован следующий набор медикаментов и перевязочных материалов:

- Анальгин
- Портативный пакет со льдом для ушибов
- Сульфацил натрия в растворе
- Жгут для перекрытия кровотечений с регулировкой
- 3 вида бинтов:
  - 1) Стерильный 10х5 см;
  - 2) Нестерильный 10х5 см;
  - 3) Нестерильный 5х5 см.
- Атравматическая повязка для обработки ран 8х10 см
- Бактерицидный лейкопластырь 2.5х7.2, либо 2х5 см (8 штук)

Состояние и укомплектованность аптечки нужно обязательно и регулярно

проверять, своевременно заменять лекарства, срок хранения которых истек, на новые.

Помимо этого, в аптечке оказания первой помощи, находящейся в зале для занятий армрестлингом, должны быть средства для оказания помощи при ушибах: заморозка, грелка с охлаждающим эффектом.

## 7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении аварийной ситуации любого генеза необходимо незамедлительно сообщить тренеру об источнике аварийной ситуации. При пожаре или стихийном бедствии, а также в случае аварии инженерных коммуникаций необходимо неукоснительно выполнять указания тренера. Не поддаваться панике и не вносить сумятицу в ряды обучающихся. В случае получения травмы коллегой по тренировочному процессу (поражение электрическим током из-за ненадлежащего использования источника электроэнергии или нарушения техники безопасности использования материально-технической базы спортивного зала), выхода из строя спортивного инвентаря, а также оборудования спортивного зала необходимо незамедлительно сообщить о случившемся тренеру и выполнять его дальнейшие указания.

При организации эвакуации пострадавшего на занятиях по армрестлингу необходимо учитывать ряд факторов:

1. Точное место происшествия: необходимо определить точное место происшествия и сообщить его оператору скорой помощи для того, чтобы специалисты могли быстро и эффективно найти место происшествия и оказать помощь пострадавшему.

2. Состояние пострадавшего: при определении необходимости вызова скорой помощи необходимо учитывать состояние пострадавшего. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, имеет сильные боли или кровотечение, вызов скорой помощи необходим срочно.

3. Качество связи: при организации эвакуации пострадавшего на занятиях по армрестлингу необходимо убедиться в качестве связи с оператором скорой помощи, чтобы точно передать информацию о месте происшествия, состоянии пострадавшего и необходимости оказания медицинской помощи.

4. Наличие медицинских средств: необходимо обеспечить наличие

медицинских средств для оказания первой помощи пострадавшему, таких как бинты, антисептики, жгуты и др.

5. Сопровождение пострадавшего: при организации эвакуации пострадавшего на занятиях по армрестлингу необходимо обеспечить сопровождение пострадавшего на месте происшествия и до прибытия скорой помощи.

6. Координация действий: при организации эвакуации пострадавшего на занятиях по армрестлингу необходимо скоординировать действия всех участников, включая инструкторов, организаторов занятий и других посетителей, чтобы оказать необходимую помощь пострадавшему и обеспечить эффективную эвакуацию.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОМ АКТЕ И ПОЖАРЕ

При поступлении информации (в том числе анонимного характера) об угрозе совершения или о совершении террористического акта в спортивном зале для армрестлинга, тренер незамедлительно информирует об этом территориальный орган безопасности, территориальные органы Министерства внутренних дел Российской Федерации, Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации и Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий посредством имеющихся в их распоряжении средств связи.

При представлении информации с помощью средств телефонной связи или радиосвязи лицо, передающее информацию, называет свои фамилию, имя, отчество, занимаемую должность, наименование места массового пребывания людей и сообщает имеющуюся информацию об угрозе совершения или о совершении террористического акта.

Лицо, передавшее информацию с помощью средств электронной или факсимильной связи, телефонной связи или радиосвязи, фиксирует факт передачи, дату и время передачи информации имеющимися в его распоряжении средствами аудио- и (или) видеозаписи, программными и (или) техническими средствами.

Срок хранения носителей информации, подтверждающих факт ее передачи, дату и время, составляет не менее 30 дней. Действия при пожаре в результате теракта.

Каждый работник при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) обязан:

Сообщить дежурному поста контроля помещений по телефону 112;

Принять меры по эвакуации людей, тушению пожара и сохранности материальных ценностей. При эвакуации запрещается пользоваться лифтами.

Руководители и должностные лица, назначенные ответственными за обеспечение пожарной безопасности, прибыв к месту пожара, обязаны:

1) продублировать сообщение о возникновении пожара в пожарную охрану и поставить в известность вышестоящее руководство;

2) в случае угрозы жизни людей немедленно организовать их спасение, используя для этого имеющиеся силы и средства; при необходимости отключить электроэнергию;

3) прекратить все работы в здании, кроме работ, связанных с мероприятиями по ликвидации пожара;

4) удалить за пределы опасной зоны всех работников, не участвующих в тушении пожара;

5) осуществить общее руководство по тушению пожара до прибытия подразделения пожарной охраны;

6) обеспечить соблюдение требований безопасности работниками, принимающими участие в тушении пожара;

7) одновременно с тушением пожара организовать эвакуацию и защиту материальных ценностей;

8) организовать встречу подразделений пожарной охраны и оказать помощь в выборе кратчайшего пути для подъезда к очагу пожара;

9) сообщать подразделениям пожарной охраны, привлекаемым для тушения пожара, сведения о хранящихся на объекте пожароопасных веществах;

10) в случае обнаружения признаков теракта уведомить об этом уполномоченных лиц и компетентные органы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении следует обратить внимание, что техника безопасности на занятиях по армрестлингу является важной составляющей занятий и должна уделяться должное внимание. Правильная подготовка перед тренировкой, соблюдение правил во время тренировки и правильное поведение при травмах — это основные моменты, которые следует учитывать при занятиях.

Соблюдение правил безопасности позволяет избежать травм и болезненных ощущений, а также обеспечивает эффективную тренировку мышц, улучшение координации движений и развитие техники армрестлинга. Все это ведет к улучшению физического состояния и повышению результативности на соревнованиях.

Необходимо также помнить, что нарушение правил безопасности может привести к серьезным последствиям для здоровья и даже для жизни. Поэтому, следуя правилам техники безопасности на занятиях по армрестлингу, можно достичь не только безопасных, но и эффективных результатов в спорте.

Мы надеемся, что данное пособие поможет Вам стать сильными, здоровыми душой и телом и избежать травм на занятиях армрестлингом.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Соколова, И.В. Научно-методические основы самостоятельных занятий в тренажерном зале: теоретические аспекты: электронное учебное пособие / И. В. Соколова [и др] // НОУ ВПО Санкт-Петербургский гуманитарный ун-т профсоюзов - СПб., 2017 - 89 с.

2. Люйк, Л.В. Физкультурно-оздоровительные технологии в образовательном процессе студентов: учебное пособие/ Л. В. Люйк, Н. Н. Венгерова, О. Е. Пискун // Санкт-Петербургский Политехнический ун-т Петра Великого - СПб., 2015. - 210 с.

3. Сущенко, В.П. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: / В. П. Сущенко, В. А. Щеголев, Ш. А. Керимов // межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого - СПб., 2020 – 280 с.

4. Политов, А.В. Армрестлинг: учебное пособие / А.В. Политов, С.В. Сень, В.П. Сущенко // Санкт-Петербургский Политехнический ун-т Петра Великого - СПб., 2022 – 81 с.

5. Шевцов, А.В. Физиологические механизмы восстановления и реабилитации в спорте: монография / А.В. Шевцов [и др] // Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого – СПб., 2023 – 461 с.

6. Ахмедов, А.Ш. Особенности травматизма в армрестлинге / А.Ш. Ахмедов // Вестник спортивной медицины – 2018. - Т. 4. - С. 35-40.

7. Ким, Ю.И. Травматизм в армрестлинге: проблемы и решения / Ю.И. Ким // Спортивная медицина – 2015. - № 3. - С. 42-47.

8. Балабанова, Е.С. Травматизм в силовых видах спорта и способы его профилактики / Е.С. Балабанова // Физическое воспитание студентов – 2013. - № 3. - С. 6-10.

9. Портнягин, И.В. Анализ распространенности травматизма среди приверженцев армспорта / И.В. Портнягин [и др]. // Теория и практика

физической культуры. - 2014 - № 6 - С. 35-38.

10. Бодакин, А.В. Основы армрестлинга: учеб. пособие / А. В. Бодакин, Е. В. Корнеев, М. П. Рогов // МГУП имени Ивана Федорова - М., 2014 - 86 с.

11. Власов, В.А. Армрестлинг как средство формирования прикладной физической подготовленности студентов в вузе / В. А. Власов, В. В. Пономарев // Теория и практика физ. культуры, 2017. - №11. - С. 35.

12. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин, Л.С. Дворкин, А.П. Слободян // Советский спорт - М., 2005 - 600 с.

13. Ильин, Е.П., Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е. П. Ильин // Питер - СПб., 2002 - 512 с.

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

15. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В.Н. Платонов// Спорт – М., 2022 - 656 с.

16. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания : Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин [и др].; Под ред. Б.А. Ашмарина - М: Просвещение, 1990 - 287 с.

17. Камнева, А.М. Технология формирования психологической устойчивости средствами физической культуры у студентов – будущих спортивных менеджеров : дис... канд. пед. наук. - Волгоград, 2011 - 206 с.

18. Мальков, С.Ю. Формы и методы морально психологической подготовки на занятиях по физической подготовке и спорту : учебно- 152 методическое пособие /С. Ю. Мальков, Е. Н. Чокотов, С. В. Сергиенко // НВИ ВВ МВД России - Новосибирск, 2009 - 60 с.

19. Живора, П.В. Борьба на руках / П.В. Живора // Спортивная жизнь России - 1995 - №1 - с. 16

20. Никуллин, И.Н. Силовые способности в армрестлинге: основные тенденции, оценка, особенности проявления: монография / И. Н. Никуллин [и др]. // Советский спорт - М., 2022 - 120 с.

*Бареева Диана Рустемовна*  
*Фомина Евгения Владимировна*  
*Блохин Сергей Александрович*

# **АРМРЕСТЛИНГ**

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

Учебное пособие

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор продукции  
ОК 005-93, т. 2; 95 3005 – учебная литература

---

Подписано в печать 29.11.2023. Формат 60×84/16. Печать цифровая.  
Усл. печ. л. 4,25. Тираж 32. Заказ 5876.

---

Отпечатано с готового оригинал-макета, предоставленного авторами,  
в Издательско-полиграфическом центре Политехнического университета.  
195251, Санкт-Петербург, Политехническая ул., 29.  
Тел.: (812) 552-77-17; 550-40-14.