

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту**

**Кваліфікаційна робота
«СПОРТИВНЕ СТАНОВЛЕННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ СПОРТСМЕНА –
ЧЕМПІОНА З АРМРЕСТЛІНГУ АНДРІЯ ПУШКАРЯ»**

**Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»**

**Здобувачки вищої освіти
освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»
Пушкар Світлани Степанівни**

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат наук з ФВ та спорту, доцент
Шандригось Віктор Іванович

РЕЦЕНЗЕНТ:
Тренер-викладач
КУТОР «ТОДЮСШ з літніх видів спорту»
Лисий Ігор Володимирович

ТЕРНОПІЛЬ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. БІОГРАФІЧНІ ВІДОМОСТІ СПОРТИВНОГО ТА ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ АНДРІЯ ПУШКАРЯ	9
1.1. Біографія Андрія Пушкаря, дитинство та становлення його як спортсмена	9
1.2. Спортивні успіхи та досягнення рукоборця в Україні	12
1.3. Міжнародні успіхи спортсмена Андрія Пушкаря	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	22
2.1. Методи дослідження	22
2.2. Етапи дослідження	25
РОЗДІЛ 3. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	28
3.1. Особливості підготовки до любительських чемпіонатів	28
3.2. Підготовка до професійних чемпіонатів	33
3.3. Порівняльний аналіз методик тренувань	40
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	52
Додаток 1	52
Додаток 2	66
Додаток 3	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Армрестлінг – популярний вид спорту серед дітей, молодих спортсменів та дорослих. Адже він доступний, простий, не потребує складних облаштувань як для тренувань, так і боротьби. Що робить його масовим та популярним способом помірятися силою.

Рукоборство стає захопливим видовищем скрізь, де збираються люди. Боротьба на руках налічує близько 70 років від часу проведення перших змагань і ми сьогодні маємо чимало сучасних науково-методологічних досліджень з досконало розробленою системою тренувань аматорів та спортсменів, підготовки та проведення змагань з армрестлінгу. Також помічаємо інтерес спортивної молоді та мотиваційну значущість до особистостей видатних спортсменів-рукоборців. Постаті котрих стають вагомим поштовхом до занять спортом, підтримки сталої мотивації та перемог.

Чемпіонами захоплюються, на них рівняються та їх наслідують – ці речі ми спостерігаємо серед вихованців спортивних клубів, заснованих Андрієм Пушкарем. Попит і кількість охочих тренувати силу рук з кожним роком лише зростає. Це пояснюється тим, що армрестлінг доступний сьогодні чи не для всіх вікових та соціальних категорій людей. Наприклад, ми даємо його дітям, юнакам і дорослим. Ним займаються чоловіки та жінки, без обмежень щодо статі, параспортсмени з урахуванням порушень чи уражень фізичного здоров'я.

Понад 7 років популяризуємо та інтегруємо боротьбу на руках серед ветеранів-учасників бойових дій і цей досвід показує нам, що армрестлінг масовий, доступний і такий, що сприяє кращій ресоціалізації ветеранів війни та цивільних осіб в післяреабілітаційний період. Спорт стає значно більшою і ширшою місією, аніж ми його бачимо з перших поглядів. Досвід роботи у роботі зі спортсменами в тренувальних клубах і їхні надбання у вигляді перемог, а також досвід організації спортивно-масових заходів спонукає нас піднімати нові питання, а також вести в зв'язку з ними наукові пошуки.

Зважаючи на те, що в нашому регіоні зростав, тренувався та жив видатний рукоборець, всесвітньо відомий чемпіон з армрестлінгу, Заслужений тренер України Андрій Анатолійович Пушкар, увага суспільства продовжує бути прикутою до його постаті навіть опісля його земного життя. Іменем Андрія Пушкаря названі вулиці міст Кременця і Тернополя, відкрита зірка на Алеї слави м. Тернополя, названа школа ДЮСШ у Кременці, виготовлена та встановлена на могилі художня скульптура-погруддя, готується іменна дошка на школу, де навчався Андрій Пушкар, проводяться іменні змагання «Кубок Пушкарів» для дітей, дорослих та ветеранів війни, а також пам'ятні змагання в різних країнах світу. Що підтверджує доцільність нашого інтересу зупинити наукові пошуки саме постаті особистості всесвітньо відомого чемпіона.

Вивчити значення його постаті для розвитку та популяризації армрестлінгу та систематизувати, проаналізувати й увіковічнити спортивні надбання Андрія Пушкаря для майбутніх поколінь. Зазначимо, що унікальність нашого дослідження полягає в тому, що життєвий та професійний шлях Андрія Пушкаря дотепер не був предметом наукових чи методологічних пошуків. В той же час, після передчасної трагічної смерті у 2018 році він залишив велику плеяду спортсменів та спортивні клуби, де активно розвивається армрестлінг, а його учні та послідовники виховують нові покоління чемпіонів. Саме ці факти зумовлюють актуальність дослідження спортивного та життєвого шляху 16-разового чемпіона Європи, 14-ти разового чемпіона світу, 8-ми разового володаря Кубка світу з армрестлінгу, тренера та мецената, наставника та натхненника багатьох людей у спорті. Постать Андрія Пушкаря, безумовно, є прикладом патріотизму та популяризації своєї країни. І з плином багатьох років після смерті він залишається тим, хто чи не найбільшу кількість разів піднімав прапор України на п'єдесталах змагань в понад 40 країнах світу та виборював першість майже на усіх континентах – Європи, Азії, Африки, Південної та Північної Америки.

Армрестлінг важливий засіб не лише фізичного виховання, а й спосіб самоуправління й самовиховання людини. Стрімке зростання досягнень

українських рукоборців у світовому армрестлінгу вимагає постійного пошуку нових технологій та мотиваційних чинників для підвищення кваліфікації наших спортсменів, тренерів та суддів. Дослідження постатей відомих спортсменів відіграє ключову роль у формуванні мотивації, цінностей, патріотизму тих людей, хто займається спортом. Обґрунтуємо, чому:

— Спортсмени-чемпіони на своєму шляху до п'єдесталів переживають не лише фізичну боротьбу, а й перемогу над внутрішніми страхами, сумнівами, поразками і різного роду травмами, де спорт виступає компенсаторним механізмом організму людини. Це допомагає спостерігачам ззовні формувати та підтримувати психологічну стійкість, творчу адаптивність та готовність боротися за свої перемоги.

— Біографії чемпіонів розкривають роль підтримки сім'ї, тренерів, друзів та команди. Що демонструє широкий спільноті послідовників постаті авторитетного спортсмена, що успіх – не лише особисте досягнення, а й результат командної праці та взаємопідтримки.

— Через біографії можна побачити вразливі місця і деталі умов, при яких ставалися поразки. Це дає можливість учням ретельніше вибудовувати шлях підготовки та бачити його значно реалістичніше. Зокрема, таким, що містить помилки як невід'ємну частину шляху до успіху.

Таким чином, дослідження біографій відомих спортсменів – це не лише джерело мотивації, а й процес набуття життєвих цінностей, соціальної підтримки, психологічної стійкості і практичного досвіду.

Особливу увагу у цьому контексті заслуговує постать Андрія Анатолійовича Пушкаря – одного з найуспішніших представників сучасного армрестлінгу, чия спортивна і тренерська діяльність стала вагомим внеском у формування авторитету України на міжнародній арені армрестлінгу.

Зважаючи на все окреслене вище, була визначена **тема** дослідження: **«Спортивне становлення та реалізація спортсмена – чемпіона з армрестлінгу Андрія Пушкаря».**

Мета дослідження: розкрити особливості професійного становлення спортсмена Андрія Пушкаря. Провести порівняльний аналіз методик тренувального процесу у рукоборстві на різних етапах його підготовки. Дослідити ефективні підходи до тренувань, виявити головні методичні аспекти, необхідні для успішного становлення спортсменів-рукоборців. Розглянути плани та програми підготовки Андрія Пушкаря до чемпіонатів аматорського та професійного рівня.

Завдання дослідження, відповідно до поставленої мети, визначено такі:

1. Проаналізувати біографію Андрія Пушкаря та становлення його особистості як спортсмена.
2. Систематизувати спортивні досягнення й нагороди Андрія Пушкаря.
3. Дослідити особливості підготовки спортсмена до любительських та професійних чемпіонатів.
4. Провести порівняльний аналіз різних методик тренувального процесу та визначити їх ефективність.
5. Розробити рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу спортсменів на основі отриманих даних.

Об'єкт дослідження: життєвий та спортивний шлях Андрія Пушкаря.

Предмет дослідження: нагороди Андрія Пушкаря, методики його тренувальних процесів, що сприяли періодам спортивного зростання на аматорському та професійному рівнях армрестлінгу та стали фундаментальною базою для підготовки його учнів.

Відповідно до мети й визначених завдань було використано комплекс **методів дослідження:**

1. *Теоретичні* – вивчення, систематизація та аналіз спортивних і суспільно-значущих нагород спортсмена Андрія Пушкаря; аналіз наукової, навчально-методичної літератури з армрестлінгу з метою формулювання теоретичних засад дослідження, узагальнення результатів наукових досліджень.

1. *Емпіричні* – 1) основний – спостереження, 2) опитування – бесіди зі спортсменами, учнями та тренерами, 3) опис, систематизація, 4) аналіз, 5) вивчення й узагальнення досвіду особливостей аматорської та професійної підготовки Андрія Пушкаря.

2. *Методи статистичної обробки даних* – аналіз і порівняння даних.

Теоретико-методологічні основи дослідження. Теоретичні аспекти методології тренувань та підготовки до змагань в армрестлінгу аналізуються у працях багатьох учених. Дисертаційні дослідження з армрестлінгу Д. Безкоровайного, І. Мазуренка, посібники з організації тренувань О. Комаревича, Л. Мосійчук та Б. Іваницького, наукові публікації В. Шандригося, Б. Іваницького, Н. Ковальчука являють собою ґрунтовну методологічну базу для тренерства, реалізацію комп'ютеризації процесу підготовки, організації та проведення змагань. У працях А. Письмака, А. Арабаджи, Т. Арабаджи, Н. Ковальчука знаходимо умови розвитку армрестлінгу в умовах воєнного стану. Отже, спостерігаємо фундаментальну базу наукових та методичних досліджень щодо питань тренувального, підготовчого й замахального процесів армрестлінгу.

Теоретичне значення дослідження. Результати роботи можуть використовуватися при розробці програм для тренувань спортсменів, уроків і лекцій, а також змісту навчальних та патріотичних програм у закладах освіти.

Практичне значення дослідження. Результати роботи можуть використовуватися при розробці та упровадженні тренувальних та виховних програм, а також у процесі патріотичної роботи з учнівською молоддю.

База дослідження. Спортивні клуби «Пушкар» та «Колізей», Тернопільська обласна дитячо-юнацька школа з літніх видів спорту, Кременецька дитячо-юнацька спортивна школа імені Андрія Пушкаря.

Результати магістерської роботи апробовано шляхом публікації у матеріалах X всеукраїнської науково-практичної конференції «Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення» (14-15 листопада 2024 року, м. Кременець, КОГПА), виступу на кафедральних

студентських наукових конференціях кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка (квітень, листопад 2025 р.). Під час участі у Всеукраїнській науковій конференції з міжнародною участю «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді» проведено майстерню армрестлінгу для ветеранів Збройних сил України в рамках науково-методичного семінару «Особливості використання засобів адаптивного спорту» (23-24 жовтня 2025 року, м. Тернопіль, ТНПУ імені В. Гнатюка).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, додатків та списку використаної літератури (43 джерела). Повний обсяг роботи становить 76 сторінок. Робота містить 3 таблиці, а також 3 додатки на 24 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

БІОГРАФІЧНІ ВІДОМОСТІ СПОРТИВНОГО ТА ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ АНДРІЯ ПУШКАРЯ

1.1. Біографія Андрія Пушкаря, дитинство та становлення його як спортсмена

Андрій Анатолійович Пушкар народився 6 серпня 1985 року у місті Кременці Тернопільської області, Україна. Фізична культура та спорт були частиною повсякденного життя його сім'ї. Батько Анатолій Пушкар був дитячим лікарем-хірургом, а також спортсменом-любителем із багаторічним досвідом. Наприклад, у домашньому архіві є грамота, датована 1978 роком, нагорода Анатолію Пушкарю за 1 місце в греко-римській боротьбі.

Поруч із багаторічною викладацькою та лікарською практикою, Анатолій Федорович Пушкар займався гирьовим спортом, шахами, штангою, рукоборством, брав участь у багатьох Всеукраїнських сільських спортивних іграх. Відтак, з дитинства Андрій мав приклад справжнього професіонала перед очима. Саме батько став першим і головним наставником Андрія у спорті. За тренерську роботу у 2008 році Анатолію Пушкарю присвоєно звання Заслуженого тренера України з арсмерестлінгу [5].

Андрію Пушкарю в дитинстві діагностували небезпечний діагноз – бронхіт з астматичним компонентом. Спершу під час приступів, що системно частішали, 7-річного хлопчика рятував батько-лікар. Як описує Анатолій Пушкар, його переповнювали тяжкі пререживання через «безсонні ночі, відчуття страху, відсутність перспективи, безвихідність ситуації, безпорадність» через погіршення здоров'я сина. Із частішанням симптомів, Анатолій Пушкар прийняв рішення рятувати сина самотужки, інших варіантів на той час не було. Відтак, вони почали спільні тренування у спорті.

Спершу починали з ходьби горами, котрими багате місто, де народився Андрій Пушкар. Після трьох місяців тренувань ходьби, розпочали бігати. Далі

плавати із пірнанням та затримками дихання на вдиху та видиху, щоденно збільшуючи тривалість на одну-дві сек. Як описує Анатолій Пушкар, результат на вдиху впродовж 2-х років тренувань зріс від 5 секунд до 1,45 хв. Також в оздоровлення батько-лікар включив сауни. На його подив і велику радість, вже тоді кількість приступів зменшилася до 1 разу на місяць і вони ставали менш тривалими. До 10-ти років напад був 1 раз на 3-4 місяці, недовготривалим [4].

Коли Андрієві виповнилося 11 років, 18.11.1996 р., він разом з батьком вперше відвідав спортзал. Майбутній спортсмен-професіонал заявив: «Я стану чемпіоном світу». Показник фізичної сили в той момент був таким: порожній гриф від штанги, вага якого 20 кг., Андрій витиснув 5 разів. Так проявився його інтерес до силових видів спорту, зокрема пауерліфтингу, який став фундаментом його фізичної підготовки. Саме в ці роки почалося його знайомство з армрестлінгом – спочатку на аматорському рівні, а згодом і професійно [15].

Що цікаво, там же, у спортзалі Кременецького медичного училища, батько та син почали боротися на руки. Спеціалізованих столів не було, спарингували на гімнастичних. Про те, що серед такого виду боротьби на руках проводяться офіційні чемпіонати – Європи та світу, там не знали. Але інтерес до армрестлінгу підтримували силовими вправами вдома [17].

Анатолій Пушкар власноруч зібрав спортивний інвентар вдома – гантелі, декілька гирь. Домашній простір став «першим» залом чемпіона. Згодом Андрій почав виступати на районних і обласних змаганнях і вже в юнацькому віці демонстрував феноменальні фізичні дані та силову техніку, що не поступалася дорослим спортсменам. На обласних спартакіадах батько та син Пушкарі виступали обидвоє, в різних номінаціях: гирьовому спорті, штанзі, шахах, армрестлінгу, перетягуванні линви, боротьбі, більярді [26].

Як зазначав Андрій, батько завжди був його тренером і мотиватором. Він не змушував, але завжди подавав приклад у тренуваннях. «Мій син, як їде на змагання, завжди медалі привозить» – гордо говорила про Андрія мама, Ольга Пушкар. Її не стало від важкої хвороби у 2002 році [8].

Вперше його спортивний талант проявився на змаганнях «Козацькі забави» у Кременці, де він показав феноменальні результати. Як згадував Віктор Піндера, президент асоціації армрестлінгу Тернопільської області того часу, 13-15 річний Андрій Пушкар, що почав вперше виступати на Всеукраїнських сільських спортивних іграх, вже тоді проявляв надзвичайну силу. В 17-річному віці Андрій уже почав серйозно займатись армспортом і тренувався тричі на тиждень, по 1,5–2 години, поступово формуючи власну техніку й стиль боротьби.

З 1991 по 2002 рік навчався у Кременецькій ЗОШ №1 імені Г.Гордасевич. Освіту здобував у Кременецькому обласному гуманітарно-педагогічному інституті ім. Т. Г. Шевченка з 2002 р. на факультеті «Фізичне виховання» та здобував економічну освіту в Тернопільському національному економічному університеті від 2005 року. Згодом там же викладав на кафедрі фізичного виховання Центру фізичної культури та спорту. Того часу активно розгорнулася його тренерська діяльність та громадська робота як організатора спортивних змагань з армрестлінгу.

Андрій Пушкар заснував та очолював Тернопільську федерацію армрестлінгу, що передбачало активну суспільну та спортивну діяльність із молоддю. Він проводив тренування у Кременці та Тернополі, системно організовував турніри у обидвох містах, готував спортсменів та спортсменок до участі у Всеукраїнських змаганнях, чемпіонатах Європи та світу [21].

Андрій Пушкар проводив багато виїзних майстерень в різних містах України на запрошення фанатів армрестлінгу. Ряд його учнів досягнули значних успіхів і продовжують розвивати армрестлінг сьогодні: Олег Петренко, Дмитро Шемчук, Сергій Корнафель, Ігор Пасека, Павло Ковальчук, Дмитро Сімчук, Вадим Стецюк, Максим Поліщук, Микола Лютий, Юлія Точинська, Сергій Точинський, Олександр Тутов та інші. Багато з них продовжують постійно тренуватися в армрестлінгу, виступати та тренувати молодь сьогодні.

На професійне становлення Андрія Пушкаря також вплинули тренери й місцеві спортсмени та підприємці Кременеччини, а також люди, котрі

розвивали армспорт на Тернопільщині – Віктор Піндера, Ігор Лисий. Подорожам Андрія за міжнародними перемогами постійно сприяв ректор ТНЕУ Сергій Юрій.

Взірцем спортивного шляху майбутнього чемпіона стали успішні українські рукоборці. Зокрема, такі імена як Т. Івакін, О. Семеренко, І. Мойсєєв, Д. Ніконов, Є. Литовцев, деякі з них згодом стали його суперниками та колегами по збірній [22].

Можемо стверджувати, що стиль виховання в родині Пушкарів був авторитетним, де поєднувалися високі очікування (дисципліна, тренування, наполегливість), емоційна підтримка та довіра (відсутність жорсткого примусу, підтримка особистого вибору спортсмена), чіткі правила, але з поясненнями та аргументацією, чому вони важливі для досягнення мети. Цей тип виховання сприяв формуванню самомотивації, відповідальності та впевненості – якостей, що стали визначальними у спортивній кар'єрі Андрія.

Отже, формування спортивної ідентичності Андрія Пушкаря відбувалося під впливом кількох ключових факторів: підтримка з боку батька-тренера, позитивно орієнтоване на спорт середовище його рідного міста, раннє залучення до силових видів спорту, а також наявність соціального запиту на фізично сильного, успішного спортсмена у місцевому середовищі. Авторитетний стиль батьківського виховання, що поєднував дисципліну з довірою, сприяв гармонійному розвитку як особистісних, так і спортивних якостей майбутнього чемпіона.

1.2. Спортивні успіхи та досягнення рукоборця в Україні

На національному рівні Андрій Пушкар досяг вражаючих результатів, які зробили його одним із найвідоміших рукоборців не лише України, а й світу. Ще за його життя, у 2008 році біографічну книгу про Андрія «Народжений, щоб перемагати» написав його батько та тренер Анатолій Пушкар. Як ми вже згадували у вступному розділі, громадськість зробила пам'ятним Андрієве життя та здобутки, увіковічнивши його ім'я у найменуваннях вулиць, шкіл,

змагань та різних відзнак. Зупинимось детальніше на становленні та зростанні спортсмена під час участі в українських змаганнях та чемпіонатах.

Першу свою перемогу серед рукоборців Кременецького району Андрій здобув ще у 15-річному віці. 19 жовтня 2002 року, здобувши титул володаря Кубка України з армрестлінгу, Андрій Пушкар став майстром спорту України з армспорту. У 2006 році йому було присвоєно звання Заслуженого майстра спорту України. Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту видано посвідчення №107. Така відзнака послідувала за серйозними досягненнями спортсмена на національному рівні.

У 2007 році Тернопільською обласною радою нагороджений почесною ювілейною відзнакою №679 та медаллю з нагоди 100-річчя від Дня народження головного командира УПА, провідника ОУН, генерал-хорунжого Романа Шухевича. Кременецькою міською радою присвоєно звання Почесного громадянина м.Кременця. Посвідчення №1 від 13.01.2011 р. У 2011 році нагороджений Президентом України ювілейною медаллю «20 років незалежності України» №822/2011 від 19.08.2011 року, Київ, Україна. Також Президентом України нагороджений у 2016 році ювілейною медаллю «25 років незалежності України». Київ, Україна.

Посвідчення №434 про звання Заслуженого тренера України з армспорту видано Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту Андрієві Пушкарю у 2018 р. Як пише у біографічній книзі його батько Анатолій Пушкар, протягом 2002 року Андрій 41 раз виступив на офіційних змаганнях: отримав 36 перемог та 5 поразок. За рік, вже у 2003 році, в офіційних виступах з армрестлінгу Андрій здобув 69 перемог та 10 поразок, яких зазнав від спортсменів світової першості на той час – Олексія Семеренка, Євгена Литовцева. Таким чином увійшов у 10-ку кращих спортсменів Тернопілля. Також у той час Андрій носив титул наймолодшого абсолютного чемпіона України серед дорослих, одночасно змагаючись в декількох вікових категоріях.

На турнірі «Скарби чорного моря» у своїй категорії вперше поборов Олексія Семеренка – зятятого суперника тих часів [«Народжений, щоб

перемагати», с.104]. Станом на 2004 рік Андрій був чемпіоном України та чемпіоном світу серед юніорів. Андрій Пушкар 21 раз ставав чемпіоном України, має 33 перемоги у Всеукраїнських регіональних чемпіонатах з армрестлінгу, 21 раз виборював Кубки регіональних турнірів – Львова, Миколаєва, Луганська, Києва, з яких 4 перемоги на «Кубку України». Має відзнаки за перемоги в армліфтингу, пауерліфтингу, гирьовому спорті, метанні диска, більярді, шахах. Подаємо їх перелік у Додатку 1. Звання Почесного громадянина м. Кременця присвоєне Андрієві Пушкарю 13.01.2011 р.

Спортсмен отримав в Україні 68 грамот, дипломів, відзнак та подяк за тренерську, громадську та спортивно-масову роботу, в тому числі, 2 нагороди від президентів України. Всього в Україні протягом свого життя зібрав 166 іменних нагород за власні заслуги в спорті та суспільстві. Детальний перелік медалей, грамот, відзнак та подяк за спортивну, спортивно-масову, суспільну роботу Андрія Пушкаря подаємо у Додатку 1.

Тривалий період свого життя був президентом Федерації армрестлінгу Тернопільської області. Постійно готував та представляв її команду на чемпіонатах України, Європи, світу, Кубках світу, а також комерційних турнірах. Його активна діяльність сприяла популяризації армрестлінгу не тільки як виду спорту, а й як частини патріотичного виховання молоді.

У Тернополі Андрій Пушкар став співзасновником сучасного спортивно-оздоровчого клубу «Колізей», де тренувався сам і виховував нове покоління спортсменів. Сьогодні в клубі працює секція армрестлінгу та розвиваються багато інших спортивних напрямів – пауерліфтинг, бокс, бодибілдінг. Тренерські здобутки стали не менш вагомими: Андрій виховав цілу плеяду молодих рукоборців, чемпіонів України, Європи, світу і є визнаним наставником та авторитетною постаттю свого спорту.

Учні спортивної школи Пушкарів – Олег Петренко, Дмитро Шемчук, Ігор Пасека, Микола Лютий, Дмитро Сімчук, Сергій Корнафель сьогодні розвивають секції армрестлінгу у спортивних клубах Тернополя та Кременця, заснованих Андрієм. У 2018 році йому було присвоєно звання Заслуженого

тренера України. Велика кількість медалей, виборена на різних турнірах в Україні, свідчить про його домінування та високий рівень майстерності на національній арені. Він є одним із найвідоміших та найуспішніших рукоборців.

Отже, саме через свої досягнення, Андрій Пушкар постійно отримував численні відзнаки від органів влади та громадськості. Така активна діяльність спортсмена сприяла не лише розвитку чисельності його команди з армрестлінгу, а й популяризації даного виду спорту серед населення громад та патріотичному вихованню молоді в Україні. Здобутки чемпіона на національному рівні, а також нагороди різних рангів свідчать про величезний внесок у розвиток українського спорту, видатні здібності в армрестлінгу, вимогливість та працелюбність. Андрій Пушкар – яскравий приклад витривалості, таланту та успішного розвитку в спорті, який став справжнім символом сили та наполегливості для молодого покоління.

1.3. Міжнародні успіхи спортсмена Андрія Пушкаря

Міжнародну спортивну арену Андрій Пушкар відкрив на початку 2000-х років. Таке право він виборов на початку спортивної кар'єри своїми досягненнями в Україні і з 18-річного віку (2003 рік) почав виступати у чемпіонатах Європи та світу. Саме тоді вперше став чемпіоном світу на обидві руки серед юніорів у ваговій категорії 78 кг. Дебютна боротьба одразу продемонструвала високий рівень підготовки: сила, техніка та психологічна стійкість виводили його у фінали багатьох міжнародних змагань. На початок 2004 року Андрій був найкращим борцем серед юніорів [«Народжений, щоб перемагати», с.104], у 2004 – найсильнішим борцем у Європі на ліву руку в суперважкій категорії серед дорослих, вперше поборовши титулизованого рукоборця Олексія Воеводу, але на праву руку у боротьбі з ним отримав травму. У 2005 році на чемпіонаті Європи у Болгарії виборов 1 місце на ліву руку та 4 на праву – тут травма далася взнаки. Просуванню Андрія Пушкаря у професійній лізі активно сприяв промоутер та організатор професійної ліги спортсменів Ігор Мазуренко.

Протягом кар'єри Андрій Пушкар 14 разів ставав чемпіоном світу, 16 разів – чемпіоном Європи та 8 разів вигравав Кубок світу серед професіоналів. Нагороджений Книгою рекордів Гіннеса-Україна за найбільшу кількість титулів володаря Кубка світу в історії сучасного армрестлінгу.

Особливим став виступ у 2012 році, коли він здобув дві золоті медалі на чемпіонаті світу – за боротьбу лівою та правою руками. Географія перемог охоплює понад 50 країн світу, де він змагався з найсильнішими армрестлерами сучасності. Міжнародна спільнота армспорту визнала його одним із найсильніших рукоборців у суперважкій ваговій категорії в історії армрестлінгу.

У таблиці 1.1 подано хронологію важливих міжнародних виступів, зокрема поєдинків з найвідомішими суперниками.

Хронологія міжнародних виступів Андрія Пушкаря

Рік	Турнір / Захід	Суперник	Результат / особливості
2005	Nemiroff World Cup, Польща	Олексій Семеренко	Андрій Пушкар і Олексій Семеренко на Nemiroff World Cup 2005, суперважка категорія (+95 кг. / OPEN). ARMWRESTLING NEWS XSPORTNEWS.COM+1
2008	Чемпіонат України / національні змагання	Олексій Семеренко	У фіналах національних змагань, О.Семеренко і А.Пушкар розділили золото: Семеренко на праву руку, Пушкар на ліву.
2011	Nemiroff World Cup / Чемпіонат світу (Казахстан)	багато суперників, успішні виступи	Андрій Пушкар стає абсолютним чемпіоном світу у 2011 році.
2012	Armfight #42 – Vendetta in Vegas (ПАЛ)	Девон Ларрат	Девон Ларрат переміг Андрія Пушкаря 5-1 у матчі на ліву руку
2012	A1 Open, фінал, ліва рука	Денис Ципленков	«A1 Russian Open 2012 Left Arm Final - Andrey Pushkar vs Denis Syplenkov» - поєдинок високого рівня між двома топовими спортсменами.
2014	A1 Open, ліва рука	Денис Ципленков	«Absolute Left Final» боротьба з Д.Ципленковим
2017	Кубок світу серед професіоналів «Zloty Tur»	Майкл «Монстр» Тодд	Андрій Пушкар переміг М. Тодда на праву руку. Змагання проходили у польському місті Румія.
2018	Кубок Молдови	Дмитро Трубін, Алекс Курдеча, Рустам Бабаєв, Петро Маргаринт та інші.	Андрій Пушкар переможець на ліву руку в категорії «OPEN», 2-ге місце на праву руку та 1-ше місце у ваговій категорії

Створено автором на основі джерел [2; 3; 5; 20]

Таблиця 1.2.

Основні виступи Андрія Пушкаря на міжнародних і професійних турнірах з
армрестлінгу

Рік	Турнір / Захід	Категорія / формат / рука / вага	Результат	Джерело
2004	Європейський чемпіонат (EAF), категорія +110 кг., права рука	Seniors Right Hand 110+ кг	Андрій Пушкар – 3-є місце	Європейські чемпіонати 2000-2009: «Mens Seniors Right Hand 110+ Kg» Pushkar Andriy (UKR) посідає 3-є місце.
2004	PAL / Professional Armrestling League, SUDOK, Україна	+95 кг, права рука	Тарас Івакін vs Андрій Пушкар – результат 2-1 на користь Івакіна	«PAL Results (2004-2009)» The Armrestling Archives.
2005	PAL / Vendetta / Armfight, Olaštýn, Польща	+95 кг, права рука	Пушкар vs Travis Bagent – програв 1-5	The Armrestling Archives.
2012	PAL / Vendetta / Armfight #42 «Vendetta in Vegas» (USA)	+95 кг, ліва рука	Devon Larratt переміг Пушкаря, рахунок 5-1	The Armrestling Archives.
2017	PAL / Zloty Tur, Rumia, Польща	+95 кг, права рука	Андрій Пушкар переміг Майкла Тодда 4-2	The Armrestling Archives.
2017	Lviv Open Cup, Україна	Senior Men +95 кг, л іва і права рука та Open	Андрій Пушкар – 1-е місце за обидві руки та в Open; випередив Олексія Семеренка	Відео-результати XSportNews.

Створено автором на основі джерел [1; 2; 5; 16; 18]

Наведені за таблиці 1.1 дані свідчать про стабільну присутність Андрія Пушкаря серед еліти світового армрестлінгу протягом тривалого періоду.

Участь у провідних міжнародних турнірах і поєдинках із найсильнішими суперниками підтверджує високий рівень його спортивної майстерності, конкурентоспроможність на професійній арені та значний внесок у розвиток і популяризацію армрестлінгу на світовому рівні.

У таблиці 1.2 узагальнено інші ключові змагальні виступи Андрія Пушкаря на міжнародних, професійних і національних турнірах з армрестлінгу впродовж різних етапів його спортивної кар'єри.

Аналіз представлених у таблиці 1.2. даних свідчить про високий і стабільний рівень спортивної майстерності Андрія Пушкаря, який підтверджується регулярною участю у престижних міжнародних і професійних змаганнях. Незалежно від формату турніру, вагової категорії чи руки боротьби, спортсмен демонстрував конкурентоспроможність на найвищому рівні, здобуваючи призові місця та перемоги над провідними рукоборцями світу. Отримані результати засвідчують значущу роль Андрія Пушкаря у формуванні іміджу українського армрестлінгу та його вагомий внесок у розвиток цього виду спорту.

Надалі переходимо до більш детального опису значущих суперників, які зустрічались на професійному шляху Андрія Пушкаря.

Майкл Тодд (Michael Todd). В одному з досить важливих міжнародних турнірів, Кубку світу серед професіоналів Zloty Tur 2017, Андрій Пушкар у боротьбі на правій руці переміг Майкла Тодда, що був важчим від нього на 10 кг.

Девон Ларрат (Devon Larratt). На Armfight #42 (Vendetta in Vegas, 28 червня 2012) Девон Ларрат переміг Пушкаря з рахунком 5-1 на ліву руку. Це був поєдинок високого рівня, який показав сильну міжнародну конкуренцію.

Денис Ципленков (Denys Syplenkov). А. Пушкар боровся з ним у кількох турнірах: A1 Russian Open 2012 (ліва рука фінал) та у 2014 році у фіналі абсолютної категорії, теж лівою рукою. У деяких поєдинках за відеоматеріалами видно, що рівень боротьби був дуже високим і Пушкар періодично «флешив» (flash pin) Ципленкова, тобто боров до падіння руки до

подушки на армстолі, але загалом Денис Ципленков мав багато перемог у їхніх зустрічах.

Олексій Семеренко (Olexiy Semerenko). Існують відео їхніх боїв у 2005, 2008, 2011 роках – змагання на національному та міжнародному рівні. Зокрема, у 2005 році на Nemiroff World Cup, у +95 кг / OPEN, також на Чемпіонаті України у 2008 році. У деяких випадках Семеренко брав верх на праву руку, Пушкар – на ліву. Ці поєдинки дали зрозуміти, що вже на початку кар'єри А. Пушкар міг конкурувати з найсильнішими своїми співвітчизниками і міжнародними суперниками.

Тарас Івакін (Taras Ivakin). Івакін – сильний український суперник А.Пушкаря на національних турнірах. Наприклад, на XV чемпіонаті України з армрестлінгу вони зустрічалися у суперважкій категорії в абсолютній вазі. А. Пушкар і Т. Івакін часто змагалися, і найчастіше вигравав А. Пушкар.

Отже, аналіз міжнародної та професійної змагальної діяльності Андрія Пушкаря свідчить про його ранній і впевнений вихід на світовий рівень армрестлінгу, що був зумовлений високим рівнем фізичної, технічної та психологічної підготовки. Стабільні результати на чемпіонатах Європи, світу та у професійних лігах підтверджують його конкурентоспроможність у боротьбі з найсильнішими рукоборцями сучасності. Значна кількість титулів, широка географія виступів і визнання міжнародної спільноти засвідчують виняткову роль Андрія Пушкаря у формуванні іміджу українського армрестлінгу та його вагомий внесок у розвиток цього виду спорту на світовій арені.

Висновки до 1 розділу

Отже, у рамках розділу було детально подано біографічні відомості про спортсмена, багаторазового чемпіона Європи та світу з армрестлінгу, охарактеризовано ключові етапи його фізичного та особистісного розвитку, проаналізовано чинники, що сприяли формуванню його як висококваліфікованої особистості.

Окрема увага приділяється першим успіхам на національному рівні, що стали фундаментом для подальших перемог на міжнародній арені. У рамках

розділу висвітлюється роль родинного та освітнього середовища у становленні Андрія Пушкаря як особистості та лідера спортивної спільноти, а також визначається значення його досягнень у контексті розвитку армрестлінгу в Україні.

Міжнародні виступи Андрія Пушкаря підкреслюють його винятковий талант і майстерність у боротьбі на руках, що призвело до низки видатних перемог на різних турнірах і чемпіонатах світу та Європи. Його вражаючі досягнення та численні звання свідчать про величезний внесок у розвиток армрестлінгу як виду спорту. Систематичні та успішні виступи на міжнародних змаганнях демонструють професіоналізм і високий рівень підготовки Андрія Пушкаря як в спортивних досягненнях, так і в тренерській діяльності.

Участь у змаганнях з найсильнішими спортсменами світу підняла його професійну майстерність та спортивний авторитет на високий рівень. Андрій Пушкар став одним з найбільш талановитих і визнаних рукоборців у сучасному армрестлінгу та взірцем наслідування для учнів і прихильників спорту. Його численні перемоги та нагороди, які систематизовувалися протягом дослідження та описуються в даному розділі, стають беззаперечним доказом виняткових спортивних здібностей Андрія Пушкаря.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Наукове дослідження – особлива форма процесу пізнання, систематичне цілеспрямоване вивчення об'єктів, в якому використовують засоби і методи науки і яке завершується формулюванням знання про досліджуваний об'єкт.

Організовуючи дослідження, необхідно оптимально поєднувати комплекс методів, маючи на увазі, що таке поєднання покликане забезпечити отримання різнобічних відомостей про розвиток особистості, колективу або іншого об'єкта виховання чи навчання, а використовувані методи повинні забезпечити одночасне вивчення діяльності, спілкування та інформованості особистості. При цьому задіяні методи мають відображати динаміку розвитку окремих якостей як на певному віковому відрізку, так і впродовж усього процесу дослідження, забезпечити постійне отримання відомостей про особу з якнайбільшого числа джерел, від найкомпетентніших осіб, які постійно спілкуються, взаємодіють з ним, що дасть змогу аналізувати не лише перебіг процесу, його результати, а й умови, в яких він відбувається [23].

Найчастіше в педагогічних дослідженнях використовують розкриті нижче методи:

— Метод педагогічного спостереження – спеціально організоване сприймання педагогічного процесу в природних умовах. Розглядаємо для застосування в нашій роботі спостереження пряме й опосередковане, відкрите й закрите.

— Враховуючи той факт, що достовірні відомості дає тільки тривале спостереження за спортсменом, або спортсменами в усіх видах його діяльності, то наша робота базуватиметься на опрацюванні нагородних матеріалів, відеосюжетів та іншої спортивної атрибутики. У такому випадку ставимо за мету ретельно порівнювати дані спостережень та опрацьованих матеріалів.

— Оцінюючи педагогічне спостереження як загалом ефективний метод науково-педагогічного дослідження, слід мати на увазі, що він не повною мірою забезпечує проникнення в сутність явищ, що вивчаються. Тому існує потреба поєднання спостереження з іншими методами дослідження, зокрема з бесідою, анкетуванням.

— Метод бесіди – джерело і спосіб пізнання педагогічного явища через безпосереднє спілкування з особами, яких дослідник вивчає в природних умовах. Щоб вона була результативною, необхідно мати її план, основні й додаткові запитання; створити сприятливу атмосферу для відвертого обміну думками; врахувати індивідуальні особливості співбесідника; виявити педагогічний такт; уміти запротоколювати бесіду. Отримані результати бесіди доцільно порівняти з інформацією про особистість, отриманою за допомогою інших методів.

— Різновид бесіди – інтерв'ю. На відміну від бесіди, яку проводять у природній, невимушеній обстановці, під час інтерв'ю дослідник ставить наперед визначені запитання у певній послідовності й записує відповіді співбесідника. Цей метод найдоцільніший, якщо дослідник упевнений в об'єктивності відповідей опитуваних, адже інтерв'ю не передбачає уточнювальних запитань. Використовуючи його, слід враховувати можливі типи респондентів: несміливий, боязкий, балакучий, жартівник, сперечальник, самовпевнений. Результати інтерв'ю залежать від продуманості запитань.

Розглянемо детальніше методи наукових досліджень, які можемо застосувати у дослідженні особливостей професійного становлення Андрія Пушкаря як спортсмена та методик його тренувань. Методи дослідження способів спортивної підготовки до аматорських та професійних турнірів вибрали наступні: аналіз літературних джерел, аналіз спортивних досягнень та нагород, інтерв'ю з тренерами та спортсменами, аналіз публікацій в методичних спортивних виданнях з урахуванням статистичних даних турнірів. Нами також використано порівняльний метод для оцінки ефективності різних тренувальних підходів [6].

Для вивчення особливостей фізичної та емоційної підготовки до аматорських турнірів використовуються різні методи дослідження. Один з таких методів – спостереження за тренувальним процесом, у нашому випадку – аналіз відео та фото матеріалів. Цей метод дозволяє наочно відслідкувати та аналізувати зміни в показниках спортивної підготовки під час тренувань.

Аналіз отриманих спортсменом відзнак та нагород дає змогу простежити його досягнення від одних до інших змагань. Застосовуємо також опитування спортсменів, учнів Андрія Пушкаря, щодо методів спортивної підготовки, використовуваних ним у підготовці та організації тренувань і змагань. Це дозволяє отримати об'єктивні відгуки та оцінки від самих спортсменів про ефективність тренувань та завойовані ними досягнення в подальшому.

Для вивчення спортивної підготовки Андрія Пушкаря до професійних турнірів ми опиралися на наступні методи:

1. Аналіз відео. Вивчення відеозаписів тренувань, виступів на турнірах, чемпіонатах, армфайтах з метою опису технік боротьби та підготовки.
2. Моделювання. Цей метод включає в себе тренування учнів-вихованців Андрія Пушкаря, де спортсмени наочно демонструють різні техніки та підходи до боротьби в армрестлінгу.
3. Психологічні методи. Аналіз психологічної підготовки до тренувань і турнірів, способи емоційних налаштувань. Методи саморегуляції, концентрації та мотивації.

Отже, для вивчення професійного становлення особистості в спорті, а саме, спортивної підготовки до аматорських та професійних турнірів, можуть застосовуватися ті методи, що дозволяють отримати об'єктивну інформацію про рівень та способи підготовки спортсмена. З метою подальшого здійснення ефективного аналізу та виокремлення чинників, що сприяли досягненню високих результатів спортсмена на професійних турнірах.

2.2. Етапи дослідження

Організовуючи наукове дослідження в напрямі армрестлінгу ми спиралися на дотримання певної послідовності:

1. Визначення проблеми дослідження.

2. Ґрунтовне вивчення встановлених наукою фактів, положень, висновків. Вивчаючи літературні джерела, з'ясовували головну ідею та особливості наукового доробку з досліджуваної проблеми. Простежували причину та логіку іншими дослідників, особливості їх аргументації та викладу, а також формулювали власні погляди щодо авторської позиції.

3. Вивчення практики організації тренувального процесу потребує окремої уваги. У процесі аналізу літератури з питань нашого дослідження з'ясували ключові напрями, що вже досліджені в армрестлінгу найширше.

4. Формулювання наукового припущення, ймовірного висновку дослідження.

5. Здійснювали аналітично-дослідницьку та пошукову роботу.

6. Узагальнювали результати дослідження, формулювали наукові висновки.

9. Оформлювали результати дослідження.

Зазначимо, що процес і результати науково-педагогічного дослідження фіксуються різними способами [14]. Для цього вироблено певні типи документації: анкети, плани спостереження, здійснення педагогічних експериментів, втілення результатів дослідження у практику, фотокартки, кінострічки; протоколи обговорення навчальних занять і виховних заходів та ін.; описи досвіду роботи вищих навчальних закладів, статистичні дані, математичні обчислення тощо. В нашій роботі ми зосередилися на наступних етапах:

1) Підготовчий: збір та вивчення біографічних даних про професійне становлення в спорті Андрія Пушкаря.

2) Основний: систематизація нагород та відзнак, проведення інтерв'ю зі спортсменами – учнями А. Пушкаря, збір даних про тренувальні методики та змагання.

3) Аналітичний: порівняльний аналіз та інтерпретація отриманих даних.

4) Підсумковий: формулювання висновків та рекомендацій.

Методи дослідження деталізують конкретні прийоми збору та аналізу інформації. Наприклад:

Літературний аналіз – вивчення наукових публікацій, статей, та біографічних джерел про Андрія Пушкаря.

Інтерв'ю – структуровані та напівструктуровані розмови зі спортсменами, тренерами, експертами армрестлінгу.

Спостереження – фіксування процесу тренувань за відео матеріалами для відслідкування технік і навантажень.

Статистичний аналіз – обробка змагальних даних для оцінки ефективності методів тренування.

Порівняльний аналіз – зіставлення різних підходів для визначення найбільш результативних. Для статистичного аналізу використали: Програмне забезпечення Excel – для базової обробки даних, створення таблиць. SPSS – для складніших статистичних обчислень та тестування гіпотез. Також контент-аналіз – виділення повторюваних тем та категорій з інтерв'ю або спостережень. Кодування даних – систематизація відповідей у тематичні групи. Порівняння випадків – зіставлення досвіду різних спортсменів або тренерів. Інтерпретаційний аналіз – пояснення значень мотивів, поведінки. Дані методи забезпечують здійснення комплексного дослідження нашої роботи та допомагають глибше побачити контекст процесу фізичної підготовки спортсменів армрестлінгу.

Висновки до 2 розділу

Таким чином, методи дослідження у науково-педагогічних пошуках є важливими для здійснення об'єктивного вивчення об'єктів, таких як

професійне становлення особистості в спорті. Використання комплексу методів дозволяє отримати об'єктивні дані та глибше розкрити сутність його явищ. Метод педагогічного спостереження є ефективним для вивчення педагогічних процесів, але його необхідно поєднувати з іншими методами, такими як бесіда чи анкетування, для більш об'єктивного аналізу. Бесіда та інтерв'ю дозволяють глибше пізнати думки та переконання спортсменів та тренерів, що допомагає зрозуміти їхні мотивації та підходи до тренувань.

Для вивчення професійного становлення спортсмена у спорті, важливо застосовувати різноманітні методи, такі як аналіз відеозаписів, моделювання та методи психологічної підготовки. Всі етапи нашого дослідження, включаючи підготовчий, основний, аналітичний та підсумковий, допомагають систематизувати процес та досягнути об'єктивних результатів.

Отже, в проведенні науково-педагогічного дослідження професійного становлення спортсмена важливо застосовувати комплекс якісно підібраних методів і дотримуватися поетапного підходу до їх використання, що дозволяє отримати об'єктивні та цінні результати для подальших пошуків у спортивних процесах.

РОЗДІЛ 3.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

3.1. Особливості підготовки до любительських чемпіонатів

Спортивна підготовка – це багатогранний, цілеспрямований процес використання різноманітних засобів і методів для досягнення спортсменом максимального рівня власної фізичної, технічної, тактичної та психологічної готовності до змагань. Він охоплює не лише тренування, а й підготовчу організацію процесу до змагань, науково-методичне забезпечення під час тренувань для здобуття найвищих результатів у обраному виді спорту [10].

Ключові складові спортивної підготовки такі:

- Фізична: розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності (силові, швидкісно-силові, швидкісні якості).
- Технічна: оволодіння технікою виконання рухів, елементів, прийомів спорту.
- Тактична: навчання засобам і формам ведення боротьби в умовах змагань.
- Теоретична: збагачення теоретичними знаннями про спорт, методики, правила.
- Психологічна (морально-вольова): виховання рішучості, сміливості, цілеспрямованості, самоконтролю.
- Інтегральна: синтез усіх видів підготовки для досягнення високих показників у комплексі.

Спортивна підготовка проводиться з метою досягнення максимально можливого рівня підготовленості, що відповідає специфіці виду спорту, а також досягнення найвищих результатів у змагальній діяльності. Це системний процес, що забезпечує гармонійний розвиток особистості та високі спортивні досягнення.

Формування спортивної майстерності Андрія Пушкаря на початковому етапі кар'єри вирізнялося системним підходом до тренувального процесу,

поєднанням загальної фізичної підготовки зі спеціалізованими навантаженнями та помірним розумінням специфіки армспорту. Його тренування носили цілеспрямований, багатоетапний характер і базувалися на класичних принципах спортивної періодизації.

Підготовка спортсмена до любительських змагань включала чотири основні цикли: підготовчий, спеціальний, передзмагальний та відновлювальний. В основі кожного з них лежало поєднання силових, технічних, функціональних і психоемоційних навантажень.

Типовий тренувальний графік Андрія Пушкаря тривав наступним чином: понад 2 години в тренажерному залі, 5-6 разів на тиждень [12]. Основу силової підготовки становили вправи зі штангою, гантелями, блочними тренажерами, спеціальними армрестлінговими рукоятками, що імітували змагальне зусилля. Одним з улюблених методів Андрія була ізометрична робота в позиціях, наближених до стартової фази поєдинку. У своїх інтерв'ю спортсмен підкреслював важливість тренувань не лише на масу, але й на функціональну витривалість м'язів передпліччя, зап'ястя та дельтовидних м'язів. Тренування спортсмена проводилися 5-6 днів на тиждень, з чергуванням силових, технічних і функціональних занять.

«Я тренуюся по 2-3 години, майже щодня. Силу качаю зі штангами, а техніку – лише з живими людьми» [19].

Важливими вправами Андрія Пушкаря для розвитку сили були:

- підйом гантелей на біцепс (до 40 кг. на кожну руку);
- тяги блоків і канатів (імітація армреслінгових зусиль);
- жим лежачи, згинання зап'ясть, тяга у «ручці», що відтворює змагальне навантаження;
- комплекси вправ для витривалості у підвищеному темпі та з кардіонавантаженнями.

У свої найкращі спортивні роки він тиснув штангу вагою понад 200 кг. та виконував вправи з тиском на кисті та плечі, що максимально наближені до ситуації боротьби на столі для армрестлінгу.

З метою наочного відображення особливостей організації тренувального процесу спортсмена-рукоборця у межах тижневого мікроциклу подано приклад розподілу тренувальних навантажень за днями тижня (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1.

Тижневий графік тренувальних занять спортсмена з армрестлінгу

День	Навантаження
Понеділок	Загальна фізична та силова підготовка (штанга, гантелі, тренажери), кардіотренування.
Вівторок	Спаринги за армстолом та відпрацювання техніки.
Середа	Тренування на витривалість, пропрацювання кистей та кардіонавантаження.
Четвер	Відпрацювання стартових позицій для боротьби та тактик армрестлінгу.
П'ятниця	Силові вправи та спаринги. Кардіотренування.
Субота	Легка технічна сесія, відновлення (сауна, масаж).
Неділя	Відпочинок.

Створено автором на основі джерел [21]

Наведений тижневий план тренувального процесу демонструє системний і збалансований підхід до підготовки спортсмена з армрестлінгу, що поєднує розвиток силових якостей, витривалості, техніки боротьби та відновлювальних заходів. Раціональний розподіл навантажень у межах тижня сприяє підвищенню ефективності тренувань, зниженню ризику перевтоми та травматизму, а також створює передумови для стабільного зростання спортивної майстерності [13]. Запропонована структура може використовуватися як орієнтовна модель при плануванні тренувального процесу спортсменів різного рівня підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей та цілей підготовки.

Крім силових компонентів, велика увага приділялася технічній підготовці. Андрій Пушкар активно відпрацьовував основні техніки армрестлінгу: верх – «top-roll», гак – «hook» та бокове тиснення – «press»,

адаптовуючи тактику ведення боротьби під конкретного суперника. Що цікаво, Андрій володів усіма основними стилями боротьби в армрестлінгу і комбінував та застосовував їх залежно від стилю боротьби суперника. Вирізнявся чемпіон вибуховим стартом і більшу частину своїх суперників знищував за армстолом саме завдяки цій унікальній здатності [24].

Значну частину підготовки Андрія Пушкаря становили спарингові поєдинки. Так як рівних за силою суперників в його оточенні та доступі не було, то боровся, переважно, з батьком-тренером Анатолієм Пушкарем та вихованцями у домашньому спортклубі, котрий спершу був гаражем. Ще одним майданчиком для професійного зростання молодого чемпіона в спорті став Західноукраїнський національний університет у м. Тернопіль, де навчався Андрій з 2004 року, а згодом став працювати тренером-викладачем у центрі Фізичної культури, здоров'я та спорту. Важливо зауважити, що до 2008 року Андрій Пушкар тренувався із своїм батьком та тренером в одному обличчі, Анатолієм Пушкарем [25].

Анатолій Пушкар також професійно займався армрестлінгом та у 58-річному віці став срібним призером чемпіонату Європи. Отримав звання Заслуженого тренера України з армрестлінгу. Процес підготовки та відновлення чемпіона Андрія був завжди під пильним батьковим оком. Після передчасної смерті Анатолія Федоровича у вересні 2008 року, син-спортсмен залишився сам на сам із тренувальним процесом. Як говорив Андрій Пушкар очевидцям: «Моїм єдиним тренером був тато».

Надалі Андрій Пушкар самостійно писав тренувальні програми та план підготовок до чемпіонатів. Також узяв на себе опіку за зростання майбутніх чемпіонів – відвідувачів спортклубу Пушкарів, котрих супроводжував і тренував Анатолій Федорович. Так у нього раптово з'явилися десятки учнів, яких у спортивні клуби, де тренувався Андрій, прибувало щоразу більше [7].

Щоб додати сили та спротиву до рівня, близького до справжніх суперників, Андрій використовував, поруч із руками учнів, гумовий джгут, або декілька для створення ефективних спарингів. Неодноразово чіпляв на джгут

декілька своїх учнів і боров їх. Такі ж техніки спортсмен демонстрував як спеціальне спортивне видовище: Андрія часто запрошували до дітей і молоді презентувати себе та спорт і йому вдавалося по справжньому вражати оточуючих, чіпляючи собі на гумовий джгут 5-7 учнів і, таким чином, «бороти» їх.

Щоб закрити потребу в якісному спарингуванні, запрошував на спаринг-зустрічі іменитих спортсменів-важковаговиків. Так на Тернопіллі побували титуловані українські армрестлери початку 2000-х та 2010-х рр. – Олексій Семеренко та Тарас Івакін. Разом із тренувальним графіком Андрій Пушкар тримав у фокусі свого зору весь комплекс підготовчих складових до змагань: кардіонавантаження, велику увагу приділяв харчуванню, сну та відпочинку. В раціональне харчування на постійній був включений білковий раціон, вітаміни, спортивне харчування та питтєвий режим.

Відвідував сауну та масажі – вони були системними складовими збереження здоров'я поруч із тяжким графіком тренувань, обов'язковими були системні обстеження в профільних та спортивних лікарів.

Психологічна готовність спортсмена також була вагомим елементом його змагального успіху. Під час підготовки до змагань Андрій практикував методи емоційної концентрації, візуалізації поєдинків та роботи над контролем змагального стресу. Часто робив відеозаписи своєї боротьби на ключових змаганнях. Опісля, в ході відновлення та підготовки до наступного чемпіонату здійснював детальний аналіз результатів та технік боротьби. Аналізуючи та вивчаючи слабкі місця й переваги сили суперників, Андрій складав програму підготовки до наступних сутичок, а також психологічно налаштовувався на боротьбу, спостерігаючи характер та темперамент поведінки суперника в ході боротьби.

Андрій Пушкар вважав ментальну стійкість вирішальною у любительському спорті, тому що: а) часто суперники можуть бути знайомими; б) боротьба могла супроводжуватися без значного фінансового призу, але із сильним емоційним напруженням і це потребувало багато емоційної витримки.

Тому спортсмен повинен був не менш наполегливо працював над концентрацією, самоконтролем і внутрішньою мотивацією [6].

У підготовці до виступів слухав музику, знаходився наодинці, щоб ізолюватися від зовнішніх подразників та накопичувати внутрішні емоційні ресурси. Зазначимо, що армрестлінг часто має ряд непередбачуваних аспектів під час боротьби: спортсмен не може передбачити, хто випаде за жеребом йому в суперники; невідомо скільки часу займе будь-яка сутичка та якими техніками доведеться бороти руки суперників, а такі моменти часто найбільш виснажливі у будь-яких чемпіонатах.

У своїх публічних виступах і численних інтерв'ю А. Пушкар неодноразово зазначав, що основою його успіху була цілеспрямована праця, постійна самодисципліна та батьківська підтримка, особливо на початкових етапах становлення як спортсмена. Його досвід є прикладом ефективної індивідуальної підготовки в умовах обмежених ресурсів, але високої мотивації.

Отже, у підготовці до виступів у чемпіонатах на аматорському рівні Андрій Пушкар дотримувався системного та циклічного підходу, де головним було не лише нарощування сили, а й вдосконалення техніки, витривалості та психологічної стійкості. Такий цілісний підхід забезпечував високий рівень фізичної форми та стабільність виступів на любительських змаганнях в Україні та за її межами. Підготовка базувалася на поєднанні силової та технічної спеціалізації, яка була адаптована до вимог армспорту. Його тренувальний підхід вирізнявся високою інтенсивністю, дотриманням принципів періодизації та значною увагою до психологічної готовності, що й дозволяло досягати стабільних результатів на змаганнях аматорського рівня.

3.2. Підготовка до професійних чемпіонатів

Фізична підготовка в армрестлінгу потребує пропрацювання тих фізичних якостей, котрі зможуть бути готовими здійснювати активну рухову діяльність. Її поділяють на загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка в армрестлінгу спрямована на досягнення високої працездатності. Вона забезпечує загальне удосконалення основних фізичних якостей армрестлера. У загальній фізичній підготовці застосовується широкий вибір вправ з інших суміжних видів спорту: рухливих та спортивних ігор, гімнастики, плавання, легкої атлетики. Вона є базою для поступового удосконалення фізичних якостей армрестлерів [30].

Спеціальна фізична підготовка здійснюється за допомогою спеціальних та фізичних вправ та окремих рухів, що спрямовані на розвиток фізичних якостей, необхідних для спеціалізованої підготовки армспортсменів. Головною умовою підбору вправ є їх схожість до елементів та прийомів боротьби за армстолом [27].

Як ми вже зазначали в нашій роботі, для досягнення успіху в армспорті необхідно бути фізично всесторонньо розвиненим армрестлером, рухові якості повинні бути комплексно і рівномірно розвинені, – такими унікальними здатностями володів Андрій Пушкар. Сила, швидкість, спритність, витривалість, – згадайте його вибуховий старт, – ті якості, котрими, беззаперечно був обдарований чемпіон. Що цікаво, в кожному віковому періоді дані якості створюються у власній послідовності: гнучкість розвивається в дитинстві, швидкість і спритність – у підлітковому та юнацькому віці, витривалість й сила у пізнішому періоді [29].

Але це не обумовлює рамок для їх розвитку в будь-якому віці для занять армрестлінгом. Як доказ, історія успіху в армрестлінгу Анатолія Пушкаря, котрий почав боротися у 50-ти річному віці і досягнув за короткий час вагомих результатів.

Займаючись іншими видами спорту, зокрема, гирьовим спортом, пауерліфтингом, боротьбою, шахами, більярдом, Андрій Пушкар сформував надзвичайно важливі силові, швидкісні, рухові якості, спритність, швидкість, здатність прораховувати боротьбу із суперниками після жеребкування, передбачати можливі результати, що знайшли своє застосування в армрестлінгу та підтримували в підготовці до чемпіонатів. Такому явищу є наукове

пояснення: займаючись одним або двома видами спорту, рухові якості в процесі розвитку чинять одна на другу певний вплив, так звану проекцію [28]. Наприклад, рухова якість, яка була розвинена завдяки виконанню фізичної вправи у гирьовому спорті, переноситься на виконання інших фізичних вправ в армрестлінгу. Негативний взаємовплив може проявлятися, коли через розвиток сили, м'язевої маси, може зменшитися швидкість та спритність. Або навпаки: завдяки розвитку витривалості може збільшитися сила.

Підготовка Андрія Пушкаря до професійних чемпіонатів включала в себе розвиток фізичних якостей із основних, базових, та спеціальних вправ для армрестлінгу, тренування психологічної стійкості та витривалості, а також тренування індивідуальної тактики боротьби. Зі слів чемпіона: «У супертяжкому дивізіоні на чемпіонатах світу та Європи серед аматорів я довгий час був непереможним, тут я повністю задоволений. А от серед професіоналів було по-різному: виходило – вигравав, ні, то програвав. Загалом ситуація склалася не так добре, як хотілося. Моє завдання зараз – зайняти гідне місце в професійному армспорті. ...Коли ти номер один, дуже важко бути номером два, три. Після поєдинку в Ялті у 2008 році, де я програв Денису Ципленкову на ліву руку в армфайті, я відчув, що потрібно наздоганяти. Поєдинки з Майклом Тоддом і Девоном Ларраттом у США також були невдалими – хочеться взяти реванш. Виграти та бути в топі» [34].

Варто зауважити, що в починаючи із 2013 року, Андрій виступав лише на професійних чемпіонатах та армфайтах – боротьба із найсильнішими суперниками світу. 34-й чемпіонат світу, що відбувся 10-18.09.2012 року у Сан Пауло, Бразилія, став останнім чемпіонатом світу серед любителів, котрий відвідав Андрій Пушкар і, не зустрівши рівних собі суперників, виборов дві золотих медалі на ліву та праву руки. Згодом, він став в черговий раз чемпіоном Європи, де виступив у категорії +110 кг. на 23-му чемпіонаті Європи 5-12.05.2013 р. у м. Друскінінкай, Литва. Детально наводимо ці дані, адже ці роки стали насправді переломними не лише у фізичних даних та показниках сили Андрія Пушкаря.

Такі рішення вимагали від нього ретельної побудови та осмислення стратегії подальших виступів і боротьби. На той час, вже понад 4 роки Андрій перебував в становищі, де періодично втрачав мотивацію до зростання в силових та технічних показниках [32]. Таке явище було зумовлене тим, що в професійний 28-річний спортсмен всіх переріс і на той час чемпіонати України, Європи та Світу, кубки України та світу не були здатні запропонувати по справжньому конкурентних суперників, до котрих він Андрій Пушкар зміг би прикласти чимало зусиль. Всі перемоги давалися легко.

Спортсмен зважено прийняв доленосне рішення – виступати лише у професійній лізі спортсменів армрестлінгу від чого його яскрава постать у спорті засвітилася ще більше. Адже він зміг почати працювати над набором м'язової маси, збільшенням силових показників, перейшов у інші вагові категорії – 110 + кг. та розширити географію власних виступів і перемог.

Розглянемо детальніше шлях Андрія Пушкаря у професійній лізі армрестлінгу, який став ключовим етапом його спортивної реалізації та виходу на світовий рівень змагальної діяльності.

Андрій Пушкар почав відвідувати різні комерційні чемпіонати, але чи не найбільший його інтерес викликали запрошення на армфайти, де він зустрічався у 6-ти раундових поєдинках із найзапеклішими суперниками [31]. Одна із найбільш знакових перемог в таких боях – над американцем Майклом Тоддом у 2016 році, де Андрій виборов титул і чемпіонський пояс. Як ми вже згадували вище, в той час найбільшими суперниками Андрія Пушкаря були не менш титуловані спортсмени з різних куточків світу – Джон Брзенк, Девон Ларрат, Денис Ципленков, Дмитро Трубін, Майкл Тодд, котрі були прямим стимулом до зростань силових та технічних показників спортсмена.

Улюбленими вправами Андрія на тренуваннях були: підйом на біцепс, вправи на зміцнення зап'ясть та зв'язок, багато вправ за армстолом: відпрацювання техніки, сили рук, пальців та напрацювання витривалості [11].

Один із учнів – Сергій Корнафель, пригадує, як Андрієм Анатолієвичем тренувалися три рази на тиждень: вівторок, четвер і субота для спарингів. Їхні

тренування відбувалися в спортивному клубі «Колізей», де Андрій створив спеціалізовану зону для армрестлінгу.

Зазвичай, у вівторок тренували грудні м'язи, біцепс та силу зап'ясть. Всі ці вправи були спрямовані на боротьбу в гак. В кінці тренування здійснювали відпрацювання технічних аспектів боротьби. В четвер приділяли увагу м'язам спини, силі натяжки та тренуванню пронації. Тобто, всі вправи для зміцнення навиків і сили для боротьби верхом. В суботу все тренування було присвячене боротьбі. Сергій пригадує, як було тяжело щоразу хоча б зрушити з місця руку Андрія Анатолійовича. Звичайно, вони використовували вже згадувані нами раніше гумові джгути, щоб створювати навантаження Андрію пушкарю.

Таблиця 3.2.

Структура тижневого тренувального циклу в армрестлінгу

День	Навантаження
Понеділок	Загальна фізична та силова підготовка (штанга, гантелі, тренажери), кардіотренування.
Вівторок	Вправи на зміцнення грудних м'язів, біцепсу та зап'ясть. Всі вправи, щоб боротися в гак.
Середа	Тренування на витривалість, пропрацювання кистей, кардіонавантаження. Відпрацювання стартових позицій для боротьби та тактик армрестлінгу.
Четвер	Тренування м'язів спини, сили натяжки та тренування пронації – всі вправи для зміцнення навиків і сили для боротьби верхом
П'ятниця	Силові вправи та спаринги. Кардіотренування.
Субота	Легке тренування на покращення технік боротьби, відновлення (сауна, масаж).
Неділя	Відпочинок.

Цільові вправи Андрій Пушкар обирав окремо під кожного суперника. Адже в ході будь-яких змагань та армфайтів, де спостерігав як бореться його

опонент, детально аналізував техніку, підбирав вправи, які будуть діяти проти суперника і в цих вправах сам намагався прогресувати. Кожного тижня він додавав вагу до заданої раніше і вів щоденні записи власних тренувань. Це допомагало дотримуватися системного підходу та принципів послідовності.

Найкращою методикою тренування Андрія Пушкаря була силова піраміда: тобто, з меншою вагою він робив велику кількість повторень у вправі і з кожним підходом добавляв вагу, але зменшував кількість повторень [31]. Також в своїх тренуваннях чемпіон використовував багато статичних вправ. Наприклад, утримування ваги на гак, статика через натяжку – це були дві ключові вправи Андрія Пушкаря на статику.

Що цікаво, для своїх учнів Андрій Анатолійович під час спаринг-поєдинків влаштовував гру «Король столу». Тобто, суперники починають боротися один з одним. Хто виграв, залишається за столом, хто програв – вибуває. Таким чином, всі, хто прийшли на тренування, повинні були переборотись між собою, а хтось один мав залишитись біля столу. Він отримував титул «Король столу» і «носив» його до наступних спарингів.

В рукоборстві рухові якості армрестлерів, дуже тісно пов'язані з їх вольовими якостями. Без наполегливості і витримки складно проявляти силу і витривалість, без кмітливості – спритність.

Силова підготовка спортсменів в армрестлінгу складний, багатоетапний і спеціалізований процес. Тому для розвитку сили використовуються такі засоби, які властиві режиму роботи рухового апарату в умовах тренувального процесу. Вправи виконуються зі звичною швидкістю без навантажень, з навантаженнями чи з подоланням супротиву партнера до явної втоми тих м'язів, котрі виконують головну роботу. Повторювати вправи варто не більше 10-12 разів, виконання вправ до 20-25 разів та більше впливає на силову витривалість, а не на силу. Якщо можливе виконання вправ більше 10-12 разів, потрібно їх ускладнити. Вправи потрібно виконувати до межі, тому що найбільший

тренувальний вплив мають саме останні повторення. Це доволі енергозатратний метод, що містить великий об'єм роботи [Драгнев Ю.].

Додаткові поради Андрія Пушкаря для покращення результатів тренувань:

Намагайтеся вести щоденник тренувань – це допоможе швидше досягти результату.

Під час виконання такої вправи, як станова тяга, завжди використовуйте важкоатлетичний пояс і намагайтеся уникати травм.

Радив перед змаганнями відпочивати тиждень. З власного досвіду: якщо відпочивати довше, м'язи під час боротьби швидко й сильно «забиваються». Детальний план тренувань наводимо у Додатку 3.

Вагоме значення під час підготовки до виступів Андрія Пушкаря серед професіоналів приділялося харчуванню. Основні аспекти, що стосувалися харчування професійного армрестлера викладемо наступним чином:

1. Підвищене споживання білка для забезпечення інтенсивного м'язового росту, відновлення та підтримки м'язової маси.

2. Контроль над енергетичним балансом. Під час масонабору харчування коригувалося для забезпечення потрібного калорійного надлишку. Важливо було підтримувати оптимальну масу тіла у запланованій ваговій категорії.

3. Раціон з акцентом на складні вуглеводи, щоб забезпечити стабільне вивільнення енергії без різких коливань рівня глюкози в крові.

4. Роль жирів. Моно- та поліненасичені жири мають важливе значення для гормонального балансу та підтримки загального здоров'я.

5. Регулярність харчування та гідратація для підтримки працездатності та відновлення із 4–6 прийомів їжі на день. Що особливо актуально при інтенсивних тренуваннях.

6. Вживання спортивних добавок і вітамінів. Для оптимізації відновлення і підвищення працездатності використовувалися такі добавки: креатин, протеїни, амінокислоти, вітаміни, мінерали та комплекси для підтримки імунітету та енергетичного балансу.

7.Консультації дієтолога та спортивного лікаря. Харчування професійного армрестлера характеризується збалансованістю макроелементів, високим вмістом білка, контролем енергетичного балансу, а також використанням науково обґрунтованих добавок, що забезпечує оптимальні фізичні та функціональні показники спортсмена.

Отже, підготовка до професійних чемпіонатів в армрестлінгу є багатогранним процесом, який передбачає систематичний розвиток фізичних і вольових якостей спортсмена. Загальна фізична підготовка формує фундаментальну базу, включаючи різноманітні вправи з інших видів спорту, тоді як спеціальна підготовка спрямована на вдосконалення рухів і навичок безпосередньо, притаманних армрестлінгу. Приклад чемпіона Андрія Пушкаря демонструє, що успіх досягається завдяки комплексному розвитку сили, швидкості, спритності і витривалості, психологічній стійкості й формуванню індивідуальної тактики боротьби.

3.3. Порівняльний аналіз методик тренувань

Запорукою успіху в армрестлінгу є сильні м'язи верхніх кінцівок, зокрема сильне передпліччя. У чемпіонів світу воно дорівнює в діаметрі 44-47 см. Оскільки м'язи передпліччя пов'язані із сухожиллями кисті, то сильною кисть може бути тільки тоді, коли сильні м'язи передпліччя. Сильна кисть – найважливіша ланка професійного рукоборця. Андрій Пушкар для зміцнення м'язів верхніх кінцівок використовував різні вправи для зміцнення м'язів верхніх кінцівок. Насамперед, розгиначів передпліччя, біцепса і тріцепса [Пушкар А.Ф.].

Важливою складовою підготовки Андрія Пушкаря стала адаптація вправ під конкретних суперників з урахуванням їх техніки. Навантаження і вправи розподіляються по дням тижня, що забезпечує цілеспрямований розвиток кожної групи м'язів і фізичних якостей. Через постійне підвищення ваги і зміну інтенсивності тренувань досягається прогрес у силових показниках. Статичні вправи і технічні спаринги підтримують витривалість і довговічність у

боротьбі. Система тренувань Пушкаря, включаючи гру «Король столу», сприяла підвищенню духу суперництва та мотивації. Важливо, що розвиток рухових якостей відбувається у взаємозв'язку і балансу, де надмірна сила може негативно впливати на швидкість і навпаки. Загалом, підготовка до чемпіонатів у професійному армрестлінгу є комплексною, стратегічною та вимагає високої самодисципліни.

Основні відмінності в підготовці спортсменів до любительських і професійних чемпіонатів з армрестлінгу можна розглядати через призму різних аспектів тренувального процесу, що мають суттєвий вплив на кінцеві результати і рівень майстерності.

1. Рівень інтенсивності та навантажень. Підготовка до професійних чемпіонатів відзначається значно вищою інтенсивністю тренувального процесу, що спрямована на максимальний розвиток силових, швидкісних та витривалих якостей спортсмена. Це проявляється у більших обсягах навантажень, більшій частоті тренувань та коротших періодах відновлення з метою стимулювання адаптаційного процесу організму. У любительському спорті навантаження є помірнішими, збалансованими та враховують обмеження часу, ресурси, а також рівень фізичної підготовленості атлетів, що забезпечує стабільний розвиток із мінімізацією ризику перетренованості.

2. Спеціалізація вправ. Професійна підготовка передбачає застосування високоспеціалізованих вправ, максимально наближених до умов змагань та техніки виконання конкретних прийомів армрестлінгу. Індивідуальний підхід з урахуванням стилю боротьби та тактичних особливостей конкретних суперників дозволяє створювати цілеспрямовані програми тренувань для оптимізації результатів. У любительському спорті процес підготовки спрямований на загальний розвиток фізичних і технічних навичок та формування базових прийомів, що забезпечує універсальність і широкий спектр володіння спортом.

3. Психологічна підготовка. У професійному спорті психологічна складова набуває особливої ваги через жорсткість конкуренції, високі ставки та

істотні очікування учасників і спонсорів. Спортсмени активно використовують методи ментальної підготовки, такі як психологічне тренування, техніки релаксації, візуалізацію та роботу з іпостасами стресу, що дозволяє підтримувати високий рівень самоконтролю і концентрації. У любительських змаганнях робота над емоційною та психологічною стійкістю присутня, але нерідко менш систематична, а акценти робляться на базове формування мотивації та здатність керувати змагальним напруженням.

4. Тривалість та періодизація тренувань. Професійна підготовка відзначається більш строгим періодичним плануванням із впровадженням комплексної системи циклів (підготовчий, спеціальний, змагальний, відновлювальний), що дозволяє спортсмену підтримувати оптимальну форму протягом тривалого конкурсу. Відновлювальні процеси детально регламентовані для попередження перетренованості та професійних травм. На любительському рівні періодизація може бути менш структурованою, а тренувальний план – більш гнучким щодо зайнятості спортсмена і зовнішніх факторів.

5. Методи відновлення. У професійних спортсменів застосовується широкий спектр методів відновлення, включаючи масажі, програми фізіотерапії, сауни, контроль харчування, медикаментозний нагляд, що є складовою частиною підготовки і служить для оперативного підвищення працездатності і збереження здоров'я. У любительському спорті такі методи застосовуються менш системно, а їх використання залежить від доступності ресурсів і знань.

6. Технічна підготовка. У професіоналів технічна підготовка здійснюється з акцентом на детальному аналізі технічних дій, спостереженні за опонентами та розробці індивідуальних тактик відповідно до особливостей суперника. Використовуються сучасні технології відеоаналізу, що дозволяє вдосконалювати техніку та швидко адаптуватися до конкурентів. В аматорській підготовці увага зосереджується на вивченні та освоєнні базових технічних прийомів, що забезпечує необхідний рівень володіння спортом.

7. Обсяг додаткових тренувань. Професійні спортсмени часто практикують крос-тренінг, включаючи різноманітні силові, швидкісні, функціональні та координаційні тренування для всебічного розвитку спортивних якостей. Такий підхід підвищує загальну працездатність та знижує ризики травматизму. На любительському рівні обсяг тренувань і спеціалізованих додаткових занять є обмеженим, що обумовлено часовими і ресурсними факторами.

8. Фінансова та організаційна підтримка. Професійні спортсмени мають змогу використовувати широку фінансову та організаційну підтримку, що включає доступ до високоякісного обладнання, професійних тренерів, медичної допомоги та харчування, що сприяє максимальному рівню підготовки і зосередженню на спорті як на основній діяльності. Любителі ж, як правило, обмежені власними фінансовими можливостями і змушені поєднувати тренування зі службою або навчанням, що впливає на стабільність і якість підготовки.

Загалом, підготовка до професійних чемпіонатів характеризується глибокою спеціалізацією, жорсткою регламентованістю та багатогранністю, що забезпечує максимальну спортивну ефективність. Любительські підготовчі процеси спрямовані на системний розвиток базових фізичних та технічних якостей із урахуванням особливостей ресурсообмеженості і аматорської самодисципліни.

Порівняльний аналіз методик тренувань в армрестлінгу свідчить про те, що основою спортивного успіху є комплексний підхід до розвитку силових якостей, зокрема міцності передпліччя та кисті, що є ключовими у цьому виді спорту. Відомо, що діаметр передпліччя чемпіонів світу сягає 44–47 см, що підтверджує значущість цілеспрямованої роботи над зміцненням даної м'язової групи. У процесі підготовки Андрій Пушкар застосовував різноманітні силові вправи із акцентом на розгиначі передпліччя, біцепс та тріцепс, а також адаптував тренування під техніку і стиль конкретних суперників, що є проявом індивідуалізації підготовки.

Система тренувань, включаючи розподіл навантажень за днями тижня та зміну інтенсивності і ваги понад час, дає можливість забезпечити прогрес у силових показниках, підтримуючи при цьому баланс між силою та швидкістю, що є критично важливим у армрестлінгу. Використання як статичних вправ, так і спарингів підвищує функціональну витривалість, що дозволяє витримувати тривалі сутички без втрати ефективності.

ВИСНОВКИ

Дослідження життєвого та професійного шляху рукоборця, багаторазового чемпіона світу та Європи Андрія Пушкаря має значне значення як для молоді, так і для історії спорту загалом.

Для молоді вивчення біографії Андрія Пушкаря є важливим мотиваційним фактором, що демонструє можливості досягнення високих спортивних результатів за рахунок наполегливої праці, самодисципліни та цілеспрямованості. Історія успіху Пушкаря свідчить про те, що шлях до вершин у спорті потребує постійних зусиль, подолання труднощів і віри у власні сили. Це формує у молодих спортсменів позитивні ціннісні орієнтири, розвиває прагнення до самовдосконалення та стійкість у досягненні поставлених цілей.

З точки зору історії спорту, дослідження кар'єри Андрія Пушкаря фіксує важливі етапи розвитку рукоборства як виду спорту, підкреслює внесок українських спортсменів у світову спортивну спільноту і популяризує цей вид фізичної активності. Біографія чемпіона служить джерелом знань про особливості тренувальних методик, тактики змагань і еволюцію спортивних досягнень у рукахоборстві.

Таким чином, вивчення життєвого та професійного шляху Андрія Пушкаря має як практичне, так і теоретичне значення, сприяючи розвитку спортивної культури, підвищенню рівня мотивації серед молоді та збереженню історичної пам'яті про успіхи українського спорту.

Результати порівняння любительських та професійних методик тренувань вказують на суттєві відмінності у рівні інтенсивності, спеціалізації вправ, підходах до психологічної підготовки, періодизації тренувальних циклів, методах відновлення та технічного аналізу. Професійна підготовка відзначається високою специфікою, індивідуалізацією, жорстким дотриманням циклічності і системністю відновлення, що дозволяє спортсмену підтримувати оптимальну форму впродовж тривалого періоду та швидко адаптуватись до особливостей суперників. Водночас любительська підготовка зазвичай має

більш гнучку структуру, спрямовану на загальний розвиток фізичних та технічних якостей з урахуванням ресурсних і часових обмежень.

Загалом, тренувальні методики професійного рівня відзначаються глибиною, системністю та науковим підґрунтям, що забезпечує високий рівень спортивної майстерності і стабільність виступів. Методики любительського рівня, керуючись обмеженими ресурсами, спрямовані на ефективний та збалансований розвиток найважливіших характеристик спортсмена, що є основою для подальшого професійного зростання. Цей комплексний і диференційований підхід формує цілісну підготовку спортсменів різних рівнів і відповідає специфіці армрестлінгу як виду спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрій Пушкар став 10-разовим чемпіоном світу // *Gazeta.ua*.
2. Андрій Пушкар став переможцем Кубка світу з армрестлінгу серед професіоналів // УНІАН, 2016. *unian.ua*.
3. Андрій Пушкар став переможцем Кубка світу з армрестлінгу серед професіоналів // УНІАН, 2016. *Suspilne Mediateka*.
4. Андрій Пушкар: інтерв'ю зі спортсменом. Суспільне, Медіатека, 2011. *Suspilne Mediateka*.
5. Архіви армрестлінгу: The Armwrestling Archives : *Armbets TV*.
6. Безкоровайний Д. О., Камаєв О. І., Мазуренко І. О. Науково-методичні основи силової підготовки кваліфікованих армрестлерів із використанням спеціалізованого тренажерного обладнання: монографія. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – 164 с.
7. Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М. Армрестлінг. Техніка, тактика, методика навчання : навч. посібник. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. – 105 с.
8. Безкоровайний Д., Звягінцева І., Мазуренко І. Аналіз методики підготовки 13-разового чемпіона світу з армрестлінгу // «Єдиноборства». 2024. № 4(14). С. 15–25. DOI:10.15391/ed.2019-4.02.
9. Безкоровайний Д., Камаєв О., Мулік К., Літовцев Ю., Звягінцева І., Плотницький Л., Глядя С., Кравчук Ю. Analysis and evaluation of the features of the manifestation of dynamic power in leaders of the world armwrestling. Наукова стаття, 2023. *repository.kpi.kharkov.ua*.
10. Безкоровайний Д., Камаєв О., Глядя С., Кравчук Ю., Кулаков Д., Звягінцева І. Methodological techniques for injury prevention during classes and competitions in armwrestling // «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2022. *enpuir.npu.edu.ua*.

11. Дікальчук Б. Андрій Пушкар заслуговує звання кращого у світі // «Вільне життя плюс». 2015. № 63 (7 серп.). С. 7.
12. Драгнев Ю. В. етодика фізичної підготовки учнівської молоді. Ч. 1. «Армспорт»: навчальний посібник. Луганськ, 2011. – 428 с.
13. Комаревич О. Є., Безкоровайний Д. О., Красов В. П., Звягінцева І. М. Організація суддівства змагань з армспорту : навч. посібник. Рівне : НУВГП, 2018.
14. Мосійчук Л. В. Армспорт: методичні рекомендації. Тернопіль: Осадца Ю. В., 2017. – 36 с.
15. Нарис-біографія «Андрій Пушкар – найсильніший чоловік у світі». Бібліотека Тернопільського державного економічного університету. library.wunu.edu.ua.
16. Професійна ліга армрестлінгу, США - ProfessionalArmrestling League (PAL).
17. Пушкар А. Ф. Народжений, щоб перемагати. Тернопіль: Економічна думка, 2008. – 168 с.
18. Світова федерація армрестлінгу «World Armrestling Federation (WAF)».
19. Слободян О. Історія успіху Андрія Пушкаря (відео) // «Терен». 2015. 21 грудня.
20. Спортсмен з Тернопільщини Андрій Пушкар став переможцем Кубка світу з армрестлінгу серед професіоналів // «УНІАН». 2016.
21. Сушко Р., Марков Є. Розвиток армрестлінгу в Україні в умовах воєнногостану. July 2025.
https://www.researchgate.net/publication/397203566_rozvitok_armrestlingu_v_ukraini_v_umovah_voennogo_stanu.
22. Тернопільський енциклопедичний словник: у 4 т. / редкол.: Г. Яворський та ін. Тернопіль: Видавничо-поліграфічний комбінат «Збруч», 2008. Т. 3 : П–Я. С. 159. ISBN 978-966-528-279-2.

23. Фіцула М. Педагогіка: навчальний посібник. Київ: Академія, 2009. – 560 с.
24. Шандригось В. І. Використання інформаційних технологій у теорії і практиці спортивних єдиноборств. 2018.
25. Шандригось В., Іваницький Б., Ковальчук Н. Організація та проведення змагань з армрестлінгу за допомогою програмного забезпечення «ArmRec». «Єдиноборства». 2024. № 2(32). С. 110–121.
26. Яким було справжнє життя Андрія Пушкаря: відзняли емоційне відео про визначного атлета з Тернопільщини // «Терен». 2019. 0352.ua.
27. Bezkorovainyi D.O. Application of REAL-methodic for mastering armwrestling techniques. Physical Education of Students. 2015;19(5):9–15. <http://doi.org/10.15561/20755279.2015.0502>
28. Bezkorovainyi D., Kamayev O., Mulyk K., Litovtsev Y., Zvyagintseva I., Plotnytskyi L., Glyadya S., Kravchuk Y. Analysis and evaluation of the features of the manifestation of dynamic power in leaders of the world armwrestling. 2023. Suspilne Mediateka.
29. Bezkorovainyi D, Kamayev O, Zvyagintseva I, Glyadya S, Kravchuk Y, Kulakov D. Methodological techniques for injury prevention during classes and competitions in armwrestling. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports). 2022;12(158):9–15. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).01)
30. Bezkorovainyi D, Kamayev O, Mishyn M, Vlasko S, Plotnytskyi L, Glyadya S, et al. Features of the strength abilities of the world's leading armwrestlers weighing 80-100 kg. Health, Sport, Rehabilitation. 2024;10(2):19–32. <https://doi.org/10.58962/HSR.2024.10.2.19-32>.
31. Bezkorovainyi D, Kamayev O, Mulyk K, Litovtsev Y, Zvyagintseva I, Plotnytskyi L, et al. Analysis and evaluation of the features of the manifestation of dynamic power in leaders of the world armwrestling. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems

of Physical Culture (physical Culture and Sports). 2023;2(160):9–15.
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).01)

32. Bezkorovainyi D, Kamayev O, Vlasko S, Plotnytskyi L, Kravchuk Y, Kulakov D, et al. Comparative Analysis of the Efforts of Highly Qualified Elite Armwrestlers With Different Strength Abilities. *Physical Education Theory and Methodology*. 2023;23(6):850–859. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.6.06>

33. Bezkorovainyi, D., Kamayev, O., Tropin, Y., Vlasko, S., Plotnytskyi L., Kravchuk, Y., Sadovska, I., & Kulakov, D. (2023). Analysis and generalization of the manifestation of different types of force in competitive exercises of the leaders of the world armwrestling weighing over 100 kg. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 27(3), 135-144. <https://doi:10.15391/snsv.2023-3.004>

34. Bezkorovainyi D, Oderov A, Kravchenko A, Plotnytskyi L, Liudovyk T, Ozharevskyi V. Factors of the effectiveness of competitive activity of armwrestlers aged 14–15 years at the stage of preliminary basic training. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024;28(4):225-236. <https://doi.org/10.15391/snsv.2024-4.006>

35. Dragnev, Y. V. (2009). General not specialized subject armsport in conditions of profile training within the framework of base general not specialized subject physical culture. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 10, 51-53.

36. Kamayev O, Bezkorovainyi D, Mazurenko I, Vlasko S, Zvyagintseva I. Theoretical and methodological foundations for the use of innovative simulators of locally directed impact during the training process of highly qualified armwrestling athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(6):488:3622–3628. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.06488>

37. Podrihalo O.O., Podrigalo L.V., Bezkorovainyi D.O., Halashko O.I., Nikulin I.N., Kadutskaya L.A., Jagiello M. The analysis of handgrip strength and somatotype features in arm wrestling athletes with different skill levels. *Physical education of students*. 2020;24(2):120–126. <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0208>

38. Podrigalo L. V., Galashko M. N., Galashko N. I. Goniometric researches of armwrestling sportsmen // Physical Education of Students. sportedu.org.ua.

39. Podrihalo O. O., Podrigalo L. V., Kiprych S. V., Galashko M. I., Alekseev A. F., Tropin Y. M., Deineko A. K., Marchenkov M. I. The comparative analysis of morphological and functional indicators of armwrestling and street workout athletes // Pedagogy of Physical Culture and Sports. 2021. Vol. 25(3). P. 188–193. DOI:10.15561/26649837.2021.0307.

40. Shandryhos V.I., Shandryhos H.A., Pushkar S.S., Bagriy A.M. On the issue of the importance of arm wrestling in the system of physical education of youth
Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали X наук. практ. конф. (14-15 листопада 2024 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець, 2024. С. 125-128.

41. Professional Armwrestling League (PAL).

42. Sait profesiinon lihy armrestlinhu: Armpower.net.

43. XSportNews.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Нагороди, отримані в Україні

1. 1 місце в першості району з гирьового спорту у 10-х районних сільських спортивних іграх у ваговій категорії 70 кг. 4.03.2000 року, Кременець, Україна.
2. 3 місце у чемпіонаті області серед ДЮСШ в метанні диска. 29.09.2000 року, Тернопіль, Україна.
3. 3 місце з армрестлінгу у змаганнях Кременецького району, 17.09.2000 р., Кременець, Україна.
4. 1 місце у районних змаганнях «Силового триборства», 28.05.2000, Кременець.
5. 1 місце у сільських спортивних іграх Тернопільщини, 17.06.2001, с. Білокриниця.
6. 3 місце у відкритій першості з Пауерліфтингу у ваговій категорії +82,5 кг. 22-23.09.2001, Тернопіль.
7. 1 місце у Кубку Луганської області «Луганський тигр» у ваговій категорії абсолютна на праву руку.
8. 2 місце в XI всеукраїнських сільських спортивних іграх, присвячених 10-й річниці незалежності України, у ваговій категорії до 90 кг. 30.09.2001.
9. 1 місце у силовому триборстві на фінальних змаганнях районних сільських спортивних ігор 2001 року, 27.06.2001, Кременець, Україна.
10. 1 місце у чемпіонаті району з армрестлінгу 2001 року, 27.06.2001, присвяченому 10-й річниці незалежності України. 2.05.2001, Кременець, Україна.
11. 1 місце в першості району з «Гирьового спорту» у ваговій категорії +80 кг. 03.03.2001, Кременець.
12. 2 місце в обласній спартакіаді серед галузей виробничої і соціальної сфер у ваговій категорії +90 кг. 23-24.06.2001, Тернопіль.

13. 3 місце у Спартакіаді трудящих України у ваговій категорії +90 кг. 14-16.09.2002, Київ.

14. 2 місце у Всеукраїнському відкритому турнірі «Сила проти насилля» у ваговій категорії + 95 кг. 16.11.2002, Дніпропетровськ.

15. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії + 95кг. на правій руці, 17-21.10.2002, Севастополь.

16. 1 місце у міжнародному турнірі за кубок ХНПУ ім. Г.С.Сковороди у ваговій категорії абсолютна, Харків.

17. 1 місце з армспорту у ваговій категорії понад 90 кг. у Всеукраїнських сільських спортивних іграх. (2001-2), Україна.

18. 2 місце в номінації «Вдалий старт» та високі досягнення у спорті в обласному конкурсі «Студент-2002», 14.11.2002 року.

19. Учасник фінальних змагань 9-ї спартакіади трудящих України. 13-16.09.2002, Київ, Україна.

20. Грамота Кременецької РДА кращому спортсмену Кременецького району за підсумками 2001 спортивного року. 2002 рік, Кременець, Україна.

21. Грамота Тернопільської ОДА нагороджує студента 3-го курсу Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім.Тараса Шевченка. 2.12.2002 року, Тернопіль, Україна.

22. Грамота за активну участь у спортивному житті коледжу з нагоди Дня студента від ректора Кременецького обласного комунального педагогічного коледжу ім.Тараса Шевченка. 18.11.2002 року, Кременець, Україна.

23. 1 місце у Першості України у ваговій категорії +78 кг. на лівій руці, 8-11.05.2003, Судак.

24. 1 місце у Першості України у ваговій категорії + 78 кг. на правій руці, 8-11.05.2003, Судак.

25. Кращий спортсмен району 2002 року на Кременеччині. 23.01.2003 року. Кременець, Україна.

26. 1 місце у спартакіаді серед галузей виробничої і соціальної сфер у ваговій категорії +90 кг. 14-15.06.2003, Тернопіль.

27. 3 місце у спартакіаді трудящих України у ваговій категорії +95 кг. 5-8.09.2003, Київ.

28. Грамота Кременецької РДА та районної ради за вагомий внесок в розвиток фізичної культури на Кременеччині та з нагоди Дня фізичної культури і спорту. 2003 рік, Кременець, Україна.

29. Грамота з нагоди Дня студента від ректора Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім.Тараса Шевченка. 17.11.2003 року, Кременець, Україна.

30. 2 місце в номінації «Вдалий старт», 17.11.2003, Тернопіль, Україна.

31. 1 місце в районних спортивних іграх Кременеччини 2003 року (гирі, армспорт, перетягування линви). Кременець, Україна.

32. Грамота Тернопільської обласної ради профспілок за вагомим досягненням у спорті у 2003 році. 25.10.2003 року, Тернопіль, Україна.

33. Грамота Тернопільської ОДА та обласної ради нагороджує майстра спорту України з армспорту, абсолютного переможця першості світу з армспорту, срібного призера першості Європи за високі спортивні досягнення у 2003 році. 29.12.2003 року, Тернопіль, Україна.

34. Грамота Кременецької РДА та районної ради майстру спорту України, кращому спортсмену району в 2003 році та за вагомий внесок в розвиток фізичної культури на Кременеччині у 2004 році. 2004 рік, Кременець, Україна.

35. Грамота Тернопільської ОДА та обласної ради майстру спорту з армспорту, срібному призеру чемпіонату світу, чемпіону Європи за високі спортивні досягнення у 2004 році. 29.12.2004, Тернопіль.

36. 1 місце у ваговій категорії 90 кг. у Всеукраїнській спартакіаді лісівників, присвяченій 13-й річниці незалежності України. 2004 рік, Кременець, Україна.

37. 1 місце у спартакіаді серед галузей виробничої і соціальної сфер у ваговій категорії + 90 кг. 13.06.2004, Тернопіль.
38. Участь у армфайті, Крим, Судак, 27 липня, 2004 р. Україна.
39. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на ліву руку, 7-10.05.2004 р., Крим, Феодосія.
40. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на праву руку, 7-10.05.2004 р., Крим, Феодосія.
41. 1 місце на праву руку в Чемпіонаті України в категорії +110 кг., 8-9 травня 2005 року, Крим, Алушта, Україна.
42. 2 місце з гирьового спорту у обласній спартакіаді у ваговій категорії +90 кг. 01.10.2005, Тернопіль.
43. 1 місце на лівій руці у ваговій категорії +110 кг. у чемпіонаті України. 8.05.-9.05.2005 р., Алушта, Крим.
44. Грамота Тернопільської ОДА МСМК з армспорту за високі спортивні досягнення на міжнародних та всеукраїнських змаганнях у 2005 році. 2005 рік, Тернопіль.
45. Грамота ФСТ «Колос» МСМК з армспорту за високі спортивні досягнення у Всеукраїнських та міжнародних змаганнях у 2005 році, Тернопіль, Україна.
46. Грамота ФСТ «Колос» МСМК з армспорту за вагомий особистий внесок до Дня фізичної культури і спорту. 9.09.2005 рік, Тернопіль, Україна.
47. 1 місце у першості району з «Силового триборства» 2005, с. Білокриниця.
48. 1 місце в номінації «Вдалий старт» за високі досягнення у спорті, 16.11.2005.
49. Грамота ФСТ «Колос» громадському тренеру з армспорту за високі спортивні досягнення вихованців. 2006 рік, Тернопіль, Україна.
50. Грамота Кременецької РДА, районної та міської ради як кращому спортсмену району у 2005 році та за вагомий внесок в розвиток фізичної культури на Кременеччині. 10.02.2006 рік, Кременець, Україна.

51. Почесна грамота Тернопільської ОДА МСМК з армспорту з нагоди Дня фізичної культури і спорту, за вагомий особистий внесок в розвиток спорту Тернопільщини. 2006, Тернопіль.

52. 2 місце в першості району з Шахів, 2006, Кременець.

53. 1 місце у чемпіонаті Львівської обласної організації ФСТ «Колос» у ваговій категорії +90 кг. на лівій руці, 2006, Львів.

54. 1 місце у чемпіонаті Львівської обласної організації ФСТ «Колос» у ваговій категорії +100 кг. на правій руці, 2006, Львів.

55. 1 місце на чемпіонаті АР Крим у 2006 р., Крим, Україна.

56. 1 місце у Кубку України серед у ваговій категорії 110 кг. на ліву руку, 14.10.2006 р., Крим, Севастополь.

57. 1 місце на чемпіонаті України на праву руку у ваговій категорії 110 кг., Алушта, 6-9 травня, 2006 р.

58. 1 місце у Кубку України серед у ваговій категорії 110 кг. на праву руку, 14.10.2006 р., Крим, Севастополь.

59. Подяка заслуженому майстру спорту України, чемпіону світу з армспорту за особисті спортивні досягнення та прославлення українського спорту на міжнародній арені. 2006 рік, Тернопіль, Україна.

60. Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту видано посвідчення №107 про звання Заслуженого майстра спорту з армспорту. 25.05.2006 р.

61. 1 місце в абсолютній першості 16-х сільських спортивних ігор Тернопільщини. Червень, 2006 р., Заліщики, Україна.

62. Грамота Тернопільської міської ради за вагомий вклад у розвиток фізичної культури і спорту в місті Тернополі та з нагоди Дня фізичної культури і спорту. 2007 рік, Тернопіль, Україна.

63. Тернопільською обласною радою нагороджений почесною ювілейною відзнакою №679 та медаллю з нагоди 100-річчя від Дня народження головного командира УПА, провідника ОУН, генерал-хорунжого Романа Шухевича. 10.10.2007 р. Тернопіль, Україна.

64. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на лівій руці, 7-9.05.2007, Євпаторія.
65. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на правій руці, 7-9.05.2007, Євпаторія.
66. 2 місце у відкритому турнірі «Сила проти насилля-8» у ваговій категорії +90 кг. 15.12.2007, Дніпропетровськ.
67. 1 місце у відкритому турнірі «Сила проти насилля-8» у ваговій категорії абсолютна, 15.12.2007, Дніпропетровськ.
68. 1 місце у кубку України у ваговій категорії +110 кг. на лівій руці, 19-21.10.2007, Севастополь.
69. 1 місце у кубку України у ваговій категорії +110 кг. на правій руці, 19-21.10.2007, Севастополь.
70. 1 місце у Всеукраїнській спартакіаді лісників у ваговій категорії +90 кг., Кременець.
71. 1 місце в аматорських змаганнях із більярду, травень 2007, Кременець.
72. Диплом Тернопільської ОДА нагороджує переможця в номінації «Кращий спортсмен року» заслуженого майстра України з армспорту. 29.12.2007 року, Тернопіль, Україна.
73. Грамота президії Тернопільської обласної ради профспілок за високі досягнення у спорті у 2007 році. 25.12.2007 року, Тернопіль, Україна.
74. 1 місце у супер-фінальних змаганнях за програмою Всеукраїнських сільських спортивних ігор 27.09.2007 року.
75. Грамота ФСТ «Колос» кращому спортсмену 2007 року з армспорту за високі спортивні досягнення у Всеукраїнських та міжнародних змаганнях. 2007 рік, Тернопіль, Україна.
76. Грамота ФСТ «Колос» кращому спортсмену 2008 року з армспорту за високі спортивні досягнення у Всеукраїнських та міжнародних змаганнях. 2008 рік, Тернопіль, Україна.

77. 2 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на правій руці, 07-09.05.2008, Євпаторія.

78. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії + 110 кг. на лівій руці, 07-09.05.2008, Євпаторія.

79. Грамота Кременецької РДА та районної ради за вагомий внесок в розвиток фізичної культури на Кременеччині у 2007 році. 2008 рік, Кременець, Україна.

80. 1 місце у щорічному кубку «Мі100» у ваговій категорії +95 кг. 21.09.2008 рік, Львів, Україна.

81. Учасник професійного армфайту ПАЛ «Вендетта» в Україні. 13.07.2008 р., м. Ялта. Крим, Україна.

82. Грамота ректора ТНЕУ за високі спортивні досягнення. 2008, Тернопіль.

83. Грамота Тернопільської ОДА нагороджує за високий професіоналізм, вагомий особистий внесок в розвиток фізичної культури та спорту та з нагоди Дня фізичної культури та спорту. 2008 рік, Тернопіль, Україна.

84. Грамота Кременецької міської ради за вагомий внесок в розвиток фізичної культури та спорту, активну участь у вихованні підростаючого покоління, популяризацію рідного міста за межами нашої держави. 2008 рік, Кременець, Україна.

85. Грамота Тернопільської ОДА нагороджує переможця в номінації «Кращий спортсмен року». 2008 рік, Тернопіль, Україна.

86. Грамота ректора ТНЕУ за вагомий особистий внесок у розвиток спорту університету. 2009, Тернопіль.

87. Грамота Кременецької РДА спортсмену року за вагомий внесок у розвиток фізичної культури та спорту на Кременеччині. 2009 рік, Кременець, Україна.

88. 1 місце у районних спортивних аматорських змаганнях з більярду, 28-29.11.2009, Кременець.

89. 1 місце у Всеукраїнському турнірі «Бузькі пороги» у ваговій категорії абсолютна, 1.08.2009, Первомайськ.

90. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +100 кг. на лівій руці, 2009, Тернопіль.

91. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +100 кг. на правій руці, 2009, Тернопіль.

92. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на лівій руці, м. Одеса, 2009 року.

93. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на правій руці, м. Одеса, 2009 року.

94. 1 місце у Всеукраїнському турнірі «Буські пороги» у ваговій категорії +95 кг. 30.07.-1.08.2010, Первомайськ.

95. 1 місце у Всеукраїнському турнірі «Полтавська осінь» у ваговій категорії +110 кг. 17-19.09.2010, Полтава.

96. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на правій руці, 22.04.-24.04.2010, Севастополь.

97. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на лівій руці, 22.04.-24.04.2010, Севастополь.

98. 1 місце у Всеукраїнському турнірі «Кубок південного регіону» у абсолютній ваговій категорії, 27.02.2010, Миколаїв.

99. 1 місце у Всеукраїнському турнірі «Кубок південного регіону» у ваговій категорії +90 кг. 27.02.2010, Миколаїв.

100. 1 місце у Всеукраїнському турнірі «Полтавська осінь» у ваговій категорії +110 кг. на правій руці, 17-19.09.2010, Полтава. Грамота від Тернопільської ОДА за високий професіоналізм, вагомий особистий внесок у фізичну культуру і спорт на Тернопільщині та з нагоди Дня Фізичної культури і спорту. 2010, Тернопіль, Україна.

101. Грамота головного управління агропромислового розвитку Тернопільської ОДА за високі спортивні досягнення на Всеукраїнських та

міжнародних змаганнях та з нагоди вручення відзнаки «Кращий спортсмен – 2009». 2010 рік, Тернопіль, Україна.

102. Грамота Кременецької міської ради за високу громадську позицію і вагомий внесок в розвиток міста та з нагоди Дня міста. Кременець, 2010, Україна.

103. Грамота Кременецької міської ради за вагомий внесок та популяризацію армспорту у м. Кременець, Україні та на міжнародному рівні. З нагоди проведення традиційного турніру з армспорту пам'яті заслуженого тренера України Анатолія Пушкаря. 2010 рік, Кременець, Україна.

104. Грамота ФСТ «Колос» за активну участь та проведення I Всеукраїнського турніру з армспорту «Полтавська осінь». 2010, Полтава, Україна.

105. 1 місце у відкритому турнірі з більярду, присвяченому 19-й річниці Незалежності України. 24.08.2010 року, Кременець, Україна.

106. 1 місце у Всеукраїнських сільських спортивних іграх 2010 року з нагоди 60-річчя «Колосу». 2010 рік, Тернопіль, Україна.

107. Подяка ректора ТНЕУ за високі спортивні досягнення та сприяння розвитку спорту в університеті. 2010, Тернопіль.

108. Грамота заслуженому майстру спорту України за високі досягнення та розвиток молодіжного руху на Кременеччині. 27.06.2010 року, Кременець, Україна.

109. Кращий спортсмен Кременеччини року – 2009. 2010 рік, Кременець, Україна.

110. 1 місце у Всеукраїнських змаганнях працівників лісового господарства у ваговій категорії + 90кг. 2010, Березне.

111. «Кращий спортсмен ФСТ «Колос» – 2010». Січень 2011 р., Тернопіль, Україна.

112. 1 місце у Всеукраїнському турнірі «Козацька сила» у ваговій категорії + 100 кг. на правій руці, 25.12.2011, Київ.

113. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на лівій руці, 12-14.04.2011, Харків.

114. 1 місце на ліву руку у турнірі «Кубок Лева», вагова категорія +95 кг., 21.08.2011 року, Львів, Україна.

115. 1 місце на праву руку у турнірі «Кубок Лева», вагова категорія +95 кг., 21.08.2011 року, Львів, Україна.

116. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на правій руці, 12-14.04.2011, Харків.

117. 1 місце у Всеукраїнському турнірі «Кубок південного регіону» у ваговій категорії +100 кг. 26.02.2011, Миколаїв.

118. Грамота Кременецької РДА, районної та міської ради за високий професіоналізм та з нагоди Дня Молоді. 2011 рік, Кременець, Україна.

119. Грамота Кременецької РДА заслуженому майстру спорту за активну громадянську позицію та працю на розбудову української держави. 2011 рік, Кременець, Україна.

120. Диплом ректора ТНЕУ за високі спортивні досягнення та сприяння розвитку Олімпійського руху в університеті. 2011, Тернопіль.

121. Грамота Тернопільської ОДА нагороджує переможця в номінації «Кращий спортсмен року - 2011». 2011 рік, Тернопіль.

122. Грамота Кременецької РДА в номінації «Спортсмен року» за вагомий внесок в розвиток фізичної культури та спорту на Кременеччині. 2011 рік, Кременець, Україна.

123. 1 місце в спортивних аматорських змаганнях з більярду, 23.01.2011, Кременець, Україна.

124. 1 місце у Всеукраїнському турнірі «Козацька сила» у ваговій категорії абсолютна на правій руці, 25.12.2011, Київ.

125. Подяка за активний внесок у розвиток бездопінгового спорту в Україні. 21.10.2011 року, м.Лубни, Україна.

126. 2 місце у 4-му турнірі УБФП з тяги Rolling Thunder. 21-23.10.2011 р., Лубни, Україна.

127. 1 місце у 2-му турнірі УБФП з тяги Arollon Axle. 21-23.10.2011 р., Лубни, Україна.

128. 2 місце у категорії 110 кг., Кубок західного регіону «Армліфтинг. Залізний хват». 20.08.2011 р., Кам'янець-Подільський, Україна.

129. 2 місце у абсолютній категорії, Кубок західного регіону «Армліфтинг. Залізний хват». 20.08.2011 р., Кам'янець-Подільський, Україна.

130. 1 місце в п'ятираундовому поєдинку за звання абсолютного чемпіона України 2011 року «Сила нації», Львів, Україна.

131. Кременецькою міською радою присвоєно звання Почесного громадянина м. Кременця. Посвідчення №1 від 13.01.2011 р. Кременець, Україна.

132. Президентом України нагороджений ювілейною медаллю «20 років незалежності України» №822/2011 від 19.08.2011 року, Київ, Україна.

133. Грамота переможця в номінації «Кращий спортсмен року – 2010». 2011 року, Тернопіль, Україна.

134. Грамота ФСТ «Колос» кращому тренеру 2012 року з армспорту за високі спортивні досягнення у Всеукраїнських та міжнародних змаганнях. 2012 рік, Тернопіль, Україна.

135. Грамота-відзнака ФСТ «Колос» тренеру-викладачу з армспорту за багаторічну сумлінну працю, відданість справі у підготовці спортсменів високого класу. 2012 рік, Тернопіль, Україна.

136. Грамота Кременецької РДА в номінації «Спортсмен року» за вагомий внесок в розвиток фізичної культури та спорту на Кременеччині. 2012 рік, Кременець, Україна.

137. Почесна грамота Центральної ради ВФСТ «Колос» за високі спортивні досягнення та пропаганду спорту і здорового способу життя серед сільського населення у 2011 році. Київ, Україна, 2012 рік.

138. Диплом заслуженому майстру спорту України, чемпіону світу з армспорту, лауреату в номінації «Разом з олімпійцями». 2012 рік, Тернопіль, Україна.

139. Грамота Кременецької РДА в номінації «Спортсмен року» за вагомий внесок в розвиток фізичної культури та спорту на Кременеччині. 2012 рік, Кременець, Україна.

140. Грамота ректора ТНЕУ за відмінне навчання та високі спортивні досягнення з нагоди 40-річчя університету. Тернопіль.

141. Диплом заслуженому майстру спорту України, чемпіону світу з армспорту, лауреату в номінації «Разом з олімпійцями». 2012 рік, Тернопіль, Україна.

142. 1 місце у турнірі «Кубок Лева» в абсолютній ваговій категорії, 18-19.08.2012 року.

143. 1 місце на праву руку у абсолютній ваговій категорії у відкритому турнірі «Фітнес кубок - 2012», 26.05.2012 року, Рівне, Україна.

144. 1 місце у відкритому турнірі з армспорту на праву руку «Open fitness cup 2013» в абсолютній ваговій категорії. 19.10.2013, Рівне, Україна.

145. 1 місце на ліву руку у турнірі «Кубок Лева», вагова категорія 95 кг., 18-19.08.2012 року, Львів, Україна.

146. 1 місце на праву руку у турнірі «Кубок Лева», вагова категорія 95 кг., 22-23.07.2013 року, Львів, Україна.

147. 1 місце на ліву руку у турнірі «Кубок Лева», вагова категорія 95 кг., 22-23.07.2013 року, Львів, Україна.

148. 1 місце на праву руку у турнірі «Кубок Лева», абсолютна вагова категорія, 22-23.07.2013 року, Львів, Україна.

149. 1 місце на ліву руку у турнірі «Кубок Лева», абсолютна вагова категорія, 22-23.07.2013 року, Львів, Україна.

150. Грамота від Тернопільського обласного ФСТ «Колос» нагороджує тренера-викладача з армспорту за багаторічну сумлінну працю, високі досягнення у підготовці спортсменів в армспорті та з нагоди відзнаки «Кращий тренер» у 2013 році. 2013, Тернопіль, Україна.

151. Грамота Кременецької РДА, районної та міської ради як кращому спортсмену району у 2013 році та за вагомий внесок в розвиток фізичної культури на Кременеччині. 10.02.2013 рік, Кременець, Україна.

152. Грамота Центральної ради ВФСТ «Колос» агропромислового комплексу України нагороджує за високі спортивні результати на Міжнародних змаганнях у 2013 році. Київ, Україна, 2013 рік.

153. Грамота від Тернопільського обласного ФСТ «Колос» за високі спортивні досягнення та відзнаки «Кращий тренер» у 2014 році. 2014, Тернопіль, Україна.

154. Грамота Тернопільської ОДА нагороджує за високий професіоналізм, внесок у розвиток фізичної культури та спорту та з нагоди 20-річчя кафедри фізичної культури ТНЕУ. 2014 рік, Тернопіль, Україна.

155. Грамота Тернопільської ОДА нагороджує переможця в номінації «Разом з олімпійцями» програми «Герої спортивного року Тернопільщини – 2015». 29.12.2015 року, Тернопіль, Україна.

156. Грамота міського голови Кременця за вагомий внесок в розвиток фізичної культури та спорту, участь у вихованні підростаючого покоління, популяризацію міста за межами держави. 2015 р. Кременець, Україна.

157. Грамота обласної ради як тренеру-викладачу армспорту у ДЮСШ та заслуженому майстру спорту. 2015 рік, Тернопіль, Україна.

158. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на правій руці, 20-22.03.2015, Харків.

159. 1 місце у чемпіонаті України у ваговій категорії +110 кг. на лівій руці, 20-22.03.2015, Харків.

160. Грамота ФСТ «Колос» тренеру-викладачу з армспорту за високі спортивні досягнення спортсменів у Всеукраїнських та міжнародних змаганнях. 2016 рік, Тернопіль, Україна.

161. Президентом України нагороджений ювілейною медаллю «25 років незалежності України», 2016 р. Київ, Україна.

162. 1 місце на ліву руку у турнірі «Кубок Лева», вагова категорія +95 кг., 2017 року, Львів, Україна.

163. 1 місце на праву руку у турнірі «Кубок Лева», вагова категорія +95 кг., 2017 року, Львів, Україна.

164. 1 місце на праву руку у турнірі «Кубок Лева», вагова категорія +95 кг., 24.06.2018 року, Львів, Україна.

165. 2 місце на ліву руку у турнірі «Кубок Лева», вагова категорія +95 кг., 24.06.2018 року, Львів, Україна.

166. Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту видано посвідчення №434 про звання Заслуженого тренера України з армспорту. 2018 р.

Зарубіжні нагороди

1. 1 місце у 6-му чемпіонаті світу серед юніорів у ваговій категорії +78 кг. на праву руку, 6-9.11.2003 р., Польща, Гдиня.
2. 1 місце у 6-му чемпіонаті світу серед юніорів у ваговій категорії +78 кг. на ліву руку, 6-9.11.2003 р., Польща, Гдиня.
3. 2 місце у чемпіонаті Європи серед юнаків у ваговій категорії +78 кг. на праву руку, 24-26.07.2003 р., Німеччина.
4. 2 місце у чемпіонаті Європи серед юнаків у ваговій категорії +78 кг. на ліву руку, 24-26.07.2003 р., Німеччина.
5. 1 місце на ліву руку, 6 – на праву на чемпіонаті Європи 21-27 червня, 2004 року, Польща, Гдиня.
6. 1 місце на ліву руку у чемпіонаті «Сенецька рука» у місті Сенець, Словаччина, у ваговій категорії понад 86 кг. 22.03.2004 року.
7. 1 місце на праву руку у чемпіонаті «Сенецька рука» у місті Сенець, Словаччина, у ваговій категорії понад +95 кг. 27.03.2004 року.
8. 1 місце на чемпіонаті світу в Японії, 1- 3 грудня, 2005 рік, Токіо.
9. 1 місце на праву руку у чемпіонаті «Сенецька рука» у місті Сенець, Словаччина, у ваговій категорії понад 95 кг. 19.03.2005 року.
10. Участь у чемпіонаті «Сенецька рука» у місті Сенець, Словаччина. У ваговій категорії понад 95 кг.
11. 1 місце на армфайті «Вендетта», Польща, 29 січня, 2005 р.
12. 3 місце на праву руку на чемпіонаті Європи в Болгарії, Софії, 15-18 червня, 2005 року, вагова категорія понад 110 кг.
13. 1 місце на ліву руку у чемпіонаті «Сенецька рука» у місті Сенець, Словаччина, у ваговій категорії понад 86 кг. 19.03.2005 року.
14. 1 місце у кубку світу «Неміроф» у ваговій категорії +95 кг. на праву руку, 29.10.2005 р., Польща, Варшава.
15. 1 місце на армфайті «Вендетта», ОАЕ, Дубаї, 19 травня, 2006 р.

16. 1 місце на ліву руку у чемпіонаті «Сенецька рука» у місті Сенець, Словаччина, у ваговій категорії понад +86 кг. 25.03.2006 року.
17. Участь у армфайті «Вендетта», Манчестер, Англія, 5 листопада, 2006 р.
18. 1 місце у чемпіонаті Європи у ваговій категорії +110 кг. на праву руку, 26-29.06.2008 р., Сапсборг, Норвегія.
19. 1 місце на ліву руку у ваговій категорії 95+ кг. у 30-му чемпіонаті світу. 1-7.12.2008 року, Келовна, Канада.
20. 1 місце на праву руку у ваговій категорії 95+ кг. у 30-му чемпіонаті світу. 1-7.12.2008 року, Келовна, Канада.
21. 1 місце у чемпіонаті Європи у ваговій категорії +110 кг. на ліву руку, 1-6.06.2009 р., Болгарія, Софія.
22. 1 місце у чемпіонаті Європи у ваговій категорії +110 кг. на праву руку, 1-6.06.2009 р., Болгарія, Софія.
23. 1 місце у XXVIII чемпіонаті світу у ваговій категорії 110 кг. на ліву руку, Манчестер, 2006, Англія.
24. 1 місце у XXVIII чемпіонаті світу у ваговій категорії 110 кг. на праву руку, Манчестер, 2006, Англія.
25. Учасник професійного армфайту ПАЛ «Вендетта» в польщі. 31.08.2007 р., м. Староград Гданський, Польща.
26. 1 місце на Кубку світу «Немірофф» та міжнародному турнірі «Золотий тур» у ваговій категорії +95 кг. на праву руку. 30.11.-01.12.2007 року.
27. 1 місце на Кубку світу «Немірофф» та міжнародному турнірі «Золотий тур» у ваговій категорії +95 кг. на ліву руку. 30.11.-01.12.2007 року.
28. 1 місце на Кубку світу «Немірофф» та міжнародному турнірі «Золотий тур» у абсолютній ваговій категорії на ліву руку. 30.11.-01.12.2007 року.
29. 2 місце на Кубку світу «Немірофф» та міжнародному турнірі «Золотий тур» у абсолютній ваговій категорії на праву руку. 30.11.-01.12.2007 року.

30. 1 місце на чемпіонаті світу у ваговій категорії +110 кг. на праву руку. 02-07.10.2007, Велико Турново, Болгарія.

109. 2 місце на чемпіонаті світу у ваговій категорії +110 кг. на ліву руку. 02-07.10.2007, Велико Турново, Болгарія.

110. 1 місце на ліву руку у ваговій категорії 110 + кг. на чемпіонаті Європи. 26-29.06.2008 року, Сапсбург, Норвегія.

109. 1 місце у XXXII чемпіонаті світу на ліву руку, 2010 року, Месквіт, Невада, США.

110. 1 місце у XXXII чемпіонаті світу на праву руку, 2010 року, Месквіт, Невада, США.

111. 1 місце на XVI на чемпіонаті Європи в Угорщині у ваговій категорії 110 кг., на ліву руку, Угорщина.

112. 1 місце на XVI на чемпіонаті Європи в Угорщині у ваговій категорії 110 кг., на праву руку, Угорщина.

113. 1 місце у XXXI чемпіонаті світу на праву руку, 6-13.09.2009 року, Дельта Парк, Італія.

114. 1 місце у XXXI чемпіонаті світу на ліву руку, 6-13.09.2009 року, Дельта Парк, Італія.

115. 2 місце на ліву руку у абсолютній ваговій категорії на 7-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 10-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 6-7.11.2009 року, Варшава, Польща.

116. 2 місце на праву руку у ваговій категорії 95+ кг. на 7-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 10-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 6-7.11.2009 року, Варшава, Польща.

117. 2 місце на ліву руку у абсолютній ваговій категорії на 7-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 10-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 6-7.11.2009 року, Варшава, Польща.

118. 2 місце на ліву руку у ваговій категорії 95+. кг. на 8-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 11-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 5-6.11.2010 року, Сопот, Польща.

119. 2 місце на праву руку у ваговій категорії +95 кг. на 8-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 11-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 5-6.11.2010 року, Сопот, Польща.

120. 2 місце на праву руку у ваговій категорії +95 кг. на 8-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 11-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 5-6.11.2010 року, Сопот, Польща.

121. 2 місце на праву руку у абсолютній ваговій категорії на 8-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 11-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 5-6.11.2010 року, Сопот, Польща.

122. 2 місце на праву руку у абсолютній ваговій категорії на 9-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 12-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 14-15.10.2011 року, Варшава, Польща.

123. 2 місце на ліву руку у ваговій категорії +95 кг. на 9-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 12-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 14-15.10.2011 року, Варшава, Польща.

124. 1 місце на ліву руку у абсолютній ваговій категорії на 9-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 12-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 14-15.10.2011 року, Варшава, Польща.

125. 1 місце на ліву руку у ваговій категорії +95 кг. На міжнародному чемпіонаті з армрестлінгу у Стамбулі 02-03.09.2011, Туреччина.

126. 1 місце на ліву руку у ваговій категорії +110 кг. на чемпіонаті Європи у 2011 році в Туреччині, Кемер.

127. 1 місце на праву руку у ваговій категорії +110 кг. на 33-му чемпіонаті світу 28.11-4.12.2011 року, Алмати, Казахстан.

128. 1 місце на праву руку у ваговій категорії +95 кг. у міжнародному чемпіонаті з армрестлінгу. 2-3.09.2011, Стамбул, Туреччина.

129. 1 місце на ліву руку у ваговій категорії 110+ кг. у 33-му чемпіонаті світу. 28.11.2011 року, Алмати, Казахстан.

130. 1 місце на ліву руку у ваговій категорії 110+ кг. у 34-му чемпіонаті світу. 10-18.09.2012 року, Сан Пауло, Бразилія.

131. 1 місце на праву руку у ваговій категорії 110+ кг. у 34-му чемпіонаті світу. 10-18.09.2012 року, Сан Пауло, Бразилія.

132. 1 місце на ліву руку у ваговій категорії +110 кг. на 23-му чемпіонаті Європи 5-12.05.2013, Друскінінкай, Литва.

133. 2 місце на ліву руку у абсолютній ваговій категорії на міжнародному турнірі A1 - 2013, Москва, Росія.

134. 2 місце на праву руку у абсолютній ваговій категорії на міжнародному турнірі A1 - 2013, Москва, Росія.

135. 1 місце в абсолютній ваговій категорії на Всеросійському турнірі з армспорту на призи мечеті «Анас». 29.03.2014 р., Чистополь, Татарстан.

136. 2 місце в абсолютній ваговій категорії на Всеросійському турнірі з армліфтингу на призи мечеті «Анас». 29.03.2014 р., Чистополь, Татарстан.

137. Учасник міжнародного армфайту за звання абсолютного чемпіона світу серед професіоналів з армрестлінгу на «Vendetta in Vegas Armfight #42». 2012 рік, Лас-Вегас, США.

138. 1 місце на ліву руку у абсолютній ваговій категорії на 10-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 13-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 9-11.11.2012 року, Варшава, Польща.

139. 2 місце на міжнародному турнірі A1 у відкритій ваговій категорії на праву руку, 2012 рік, Москва, Росія.

140. 2 місце на ліву руку у ваговій категорії +95 кг. на 11-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 14-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 8-10.11.2013 року, Варшава, Польща.

141. 1 місце на праву руку у абсолютній ваговій категорії на 11-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 14-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 8-10.11.2013 року, Варшава, Польща.

142. 2 місце на ліву руку у абсолютній ваговій категорії на 11-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 14-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 8-10.11.2013 року, Варшава, Польща.

143. 3 місце на праву руку у ваговій категорії +95 кг. на 11-му кубку світу серед професіоналів «Немірофф» та 14-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 8-10.11.2013 року, Варшава, Польща.

144. Учасник професійного армфайту «Вендетта» у Лас-Вегасі, Армфайт 43, 2013 рік. Лас-Вегас, Невада, США.

145. 1 місце на міжнародному турнірі A1 у відкритій ваговій категорії на **праву** руку, 2014 рік, Москва, Росія.

146. 2 місце на міжнародному турнірі A1 у відкритій ваговій категорії на **ліву** руку, 2014 рік, Москва, Росія.

147. 1 місце на XI відкритому Кубку Лотошино пам'яті В. Сорокіна в абсолютній ваговій категорії на ліву руку. 10-12.01.2014 р., Лотошино, Росія.

148. 1 місце на XI відкритому Кубку Лотошино пам'яті В. Сорокіна в абсолютній ваговій категорії на праву руку. 10-12.01.2014 р., Лотошино, Росія.

149. 1 місце на XI відкритому Кубку Лотошино пам'яті В. Сорокіна у ваговій категорії понад 100 кг. 10-12.01.2014 р., Лотошино, Росія.

109. 1 місце на праву руку у абсолютній ваговій категорії на 15-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 21-22.11.2015 року, Румія, Польща.

110. 1 місце на ліву руку у абсолютній ваговій категорії на 15-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 21-22.11.2015 року, Румія, Польща.

111. 1 місце на праву руку у ваговій категорії +95 кг. на 15-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 21-22.11.2015 року, Румія, Польща.

112. 1 місце на міжнародному турнірі A1 у відкритій ваговій категорії на праву руку, 2015 рік, Владикавказ, Росія.

113. 1 місце на ліву руку у ваговій категорії +95 кг. на міжнародному турнірі A1 - 2015, Владикавказ, Росія.

114. 1 місце на ліву руку у абсолютній ваговій категорії на 16-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 19-20.11.2016 року, Румія, Польща.

115. 2 місце на ліву руку у ваговій категорії +105 кг. на 16-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 19-20.11.2016 року, Румія, Польща.

116. 3 місце на праву руку у ваговій категорії +105 кг. на 16-му міжнародному турнірі «Золотий тур» 19-20.11.2016 року, Румія, Польща.

117. Учасник 17-го міжнародного турніру «Золотий тур» «Vendetta All Stars Armfight #48», 19-20.11.2017, Румія, Польща.

118. 1 місце на ліву руку у ваговій категорії +95 кг. на міжнародному турнірі «Відкритий кубок Молдови», 14.09.2018, Чісінау, Молдова.

119. 1 місце на міжнародному турнірі «Кубок Молдови» на праву руку у абсолютній ваговій категорії. 14.09.2018 року, Чісінау, Молдова.

120. 2 місце на міжнародному турнірі «Кубок Молдови» на ліву руку у абсолютній ваговій категорії. 14.09.2018 року, Чісінау, Молдова.

121. 2 місце на міжнародному турнірі «Кубок Молдови» на праву руку у категорії +95 кг. 14.09.2018 року, Чісінау, Молдова.

Додаток 3.**План тренування на силу та міцність техніки боротьби в «Гак»**

Андрій Пушкар обов'язково виконував розминку та розпочинав кожне тренування із базових силових вправ.

Вправа 1. Підйом штанги з вигнутим грифом на біцепс

Для ускладнення вправи використовував розширювачі грифа діаметром 50 мм. – вони дають додаткове навантаження для зміцнення сили хвату. Амплітуда вправи дещо незвична: штангу з майже прямих рук піднімати лише до робочого кута, рух виходить коротким – приблизно 70 градусів. У вправі використовував принцип піраміди – виконувати шість підходів. Приблизна вага та кількість повторень: 38×10 , 48×8 , 58×6 , 68×5 , 78×4 , 88×3 .

Вправа 2. Почерговий підйом на біцепс у тренажері – «Лава Скотта»

Виконував вправу почергово лівою та правою рукою, щоб зайняти максимально зручне положення, схоже на боротьбу, так би мовити – «вставитися», забрати перевагу у боротьбі з суперником в свої руки. Амплітуда вправи – робочий кут 90 градусів. Також використовував розширювачі грифа, цього разу діаметром 70 мм. і принцип піраміди – у кожному підході поступово збільшувати вагу. Виконувати п'ять підходів: 8, 8, 8, 6, 6 повторень.

Після двох даних вправ, у яких навантажили біцепс, переходимо до вправи на передпліччя, щоб біцепс міг відновитися. У цьому і полягає відмінність тренування з армрестлінгу від бодібілдингу: Андрій Анатолійович запропонував уникати «пампінгу», адже армрестлери працюють не на об'єм. Тут важливо, щоб у кожній вправі спортсмени могли викладатися з максимальною віддачею.

Вправа 3 .**«Почергове скручування кисті з гантеллю сидячи на лаві»**

Вправу виконувати з гантеллю з товстим грифом діаметром 45 мм. У вправі використовувати принцип піраміди. Амплітуда руху спочатку повна, але чим більша вага, тим меншою стає амплітуда. В останньому підході виконувати скручування коротким рухом із прямої кисті. Починати вправу з ваги 40 кг. на

15–20 повторень і, додаючи по 10 кг. у кожному підході, відповідно зменшувати кількість повторень. Таким чином доходити до 100 кг. на 3 повторення. В останньому підході виконувати статику, утримуючи вагу 5–6 секунд. Загалом працювати 6–7 підходів.

Вправа 4. Повертаємося до біцепса. Коли він добре розігрітий, можна «добити» – виконати наступну вправу «Механічна молитва». Виконувати її на тренажері, схожому на «Лаву Скотта», лише подушка розташована майже паралельно до рівня підлоги. Втім, вправу можна виконувати й на звичайній «Лаві Скотта». У цій вправі використовувати так званий поступальний режим. Брати вагу трохи більшу, ніж можна утримати однією рукою: двома руками піднімати її до критичної точки, після чого, прибираючи одну руку, іншою намагатися утримати вагу, докладаючи максимальних зусиль, поки вона опускається у вихідне положення. Чим повільніше це відбувається, тим краще. Можна засікати час і таким чином визначати, чи зростає результат. Виконувати 5 підходів по 3–6 повторень.

Вправа 5. Наступну вправу виконувати на тренажері «Механічна рука»

Тут варто опрацьовувати бокову зв'язку та трицепс. Виконуючи 5–6 підходів по 6–8 повторень, також використовувати пірамідальний набір ваги.

Вправа 6. Передпліччя

Цю вправу виконувати за армстолом у блочній рамі: «Скручування кисті на блоці з ручкою з лямками». Вправу можна виконувати ізольовано для передпліччя – лише скручуючи кисть, а також поєднувати скручування кисті з фронтальним натиском. Працювати 5 підходів на 12, 10, 10, 8, 6 повторень. Ближче до змагань збільшувати вагу, а кількість повторень зменшувати до трьох.

Корисні для виконання також вправи на прес і класична станова тяга, яку варто робити щонайменше раз на вісім днів.

Тренування – «верх»

Починати з розминки, найкраще для цього підходить гума: вона еластична, м'яка та добре розігріває м'язи й зв'язки.

Вправа 1. Перш за все виконувати підтягування паралельним хватом. У цій вправі використовувати розширювачі грифа діаметром 70 мм. Працювати в трьох–чотирьох підходах на максимальну кількість повторень. Додаткове обтяження не використовувати, якщо ваша вага близько 100 кг. Або можете збільшити навантаження, підвісивши гирю на важкоатлетичний пояс. Амплітуда виконання вправи – повна.

Вправа 2. «Молот» з гантеллю – базова силова вправа.

Виконується по чергово лівою та правою рукою стоячи, без упору ліктя. Працювати майже в повній амплітуді, руку в нижньому положенні залишати трохи зігнутою в лікті. Виконувати вправу з однією вагою 35–40 кг. у п'яти підходах по 5–6 повторень, але в останньому підході працювати на максимум. Якщо виконувати більше повторень – додати вагу.

Вправа 3. «Натягування з лямкою з нижнього блока», також відома як «Молоток»

Особливість виконання полягає в тому, що лямка проходить не через тильний бік долоні й не через пальці, а через головки п'ясткових кісток. Андрій Пушкар вважав, що таке розташування лямки максимально схоже на навантаження під час боротьби. Нехай тут ми й не підніmemo велику вагу, зате відпрацюємо потрібний рух. Виконувати шість підходів: перші два розминочні підходи робимо з повною амплітудою по 10–12 повторень, після чого працюємо чотири підходи з робочого кута 90 градусів по 8 повторень.

Вправа 4. «Пронація з лямкою стоячи з нижнього блока»

Тут дуже важливо правильно закрутити лямку, щоб вона проходила через великий палець. Виконувати 6–7 підходів, починаючи з 15 і закінчуючи 6–8 повтореннями.

Вправа 5. Щоб дати трохи відпочити «забитому» пронатору, виконаємо вправу для розвитку грудних м'язів – так званий кросовер. Станьте в

блочній рамі між блоками, виставивши одну ногу трохи вперед. Візьміть рукоятки блоків, руки злегка зігнуті в ліктях, долоні дивляться одна на одну. Зводьте руки разом до дотику, лікті залишаються трохи зігнутими протягом усього виконання вправи. Поверніться у вихідне положення. Виконую 5 підходів по 10–12 повторень.

Вправа 6. Продовжуємо навантажувати пронатор.

Завдяки тому, що в нашому спортклубі є спеціалізовані тренажери для армспорту, ми можемо урізноманітнювати тренування цікавими вправами.

«Комбайн для розвитку сили хвату»

На ньому виконуємо пронацію з товстою ручкою. Робимо п'ять підходів по 8–10 повторень.

Вправа 7. «Згинання кисті з ексцентричною, або «краплеподібною», ручкою». Дуже зручна вправа, яка чудово навантажує не лише передпліччя, а й пальці. Виконувати 5–6 підходів по 8–12 повторень.

Вправа 8. Завершувати тренування на «верх» накручуванням і розкручуванням кисті в «Комбайні для розвитку сили хвату», або з дерев'яною палицею, на якій підвішене обтяження. Виконувати стільки повторень, щоб передпліччя «забилися» до відчуття сильного печіння, щоб «пекли».