

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ АРМРЕСТЛИНГА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Тактика борьбы в армрестлинге в основном является искусством применения техники в конкретных условиях, а также противопоставления своих физических и морально-волевых качеств качествам и намерениям противника. Цель данной статьи – рассмотреть технико-тактические составляющие армрестлинга, а также основные способы борьбы, необходимые для овладения спортсменам-армрестлерам.

Во время соревновательного процесса нижние конечности армрестлеров должны стоять параллельно под столом или опираться на боковые части стола. Не зависимо от того, какой ногой опирается армрестлер, вторая нога в обязательном порядке должна находиться на полу.

Очень важна стартовая позиция [СПА], так как она должна способствовать наиболее эффективному использованию собственного веса, а также мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей. Биомеханической особенностью СПА является положение туловища (плечи параллельно краю стола), захват кистей проецируется на центр стола, свободная рука имеет контакт со штырем стола. Все это регламентировано правилами соревнований по армрестлингу. Расположение СПА под столом на своей половине правилами не регламентировано, что позволяет принимать удобное для борющихся положение.

Цель борьбы – касание кистью соперника ближайшего валика или пересечение линии между поверхностями валика.

Рассмотрим биомеханические особенности СПА.

Пространственная схема борьбы представляет собой вертикальную плоскость, пересекающую стол по диагонали. При этом ближний край этой плоскости находится в углу стола с той его стороны, куда спортсмен должен направлять движение захвата для достижения победы. При биомеханически правильном СПА его нога располагается максимально близко к диагонали на полу под столом, что позволяет сохранять устойчивое положение борца как при атаке, так и при защите. В СПА кисти рук борющихся находятся в захвате, проекция которого проходит через центр стола.

Наиболее выгодное СПА характеризуется наличием острых углов в суставах борющейся руки:

- в предплечье с поверхностью стола;
- в плечевом составе с туловищем. Туловище вплотную контактирует с боковым краем столешницы в течение всей схватки.

По стартовой команде армрестлер начинает практически одновременно:

- движение кистью (в зависимости от использования стиля борьбы);
- сокращение угла в локтевом суставе;
- сокращение угла в плечевом суставе;
- боковой наклон туловища.

Все перечисленные действия должны выполняться синхронно (сокращение углов и скорость движения захвата, локтя и туловища). Достижение преимущества над соперником осуществляется в фазу атаки.

Традиционно принято выделять два основных способа:

- Атака через верх, характеризующаяся силовым давлением на пальцы соперника, с дальнейшим поворотом его кисти до положения общего центра тяжести;
- Атака крюком, которой свойственно быстрое вращение собственной кисти мизинцем внутрь со смещением центра тяжести, «подламывая» при этом кисть соперника.

Завершающим этапом является фаза реализации преимущества, направленная на действия по усилению давления на руку соперника. Многие армрестлеры упускают данную фазу, однако именно в этот период можно потерять контроль над своим соперником.

Безусловно, отточенная техника является преимуществом армрестлера, однако только тактически спланированные действия позволят добиться успеха. Тактически грамотный армрестлер умело распределяет силы, вовремя реализует свое преимущество, умело сводит к минимуму преимущество соперника и не дает им воспользоваться. Именно поэтому каждому соревнованию должна предшествовать своевременная подготовка. В первую очередь это сбор информации о сопернике путем анализа предыдущих выступлений потенциального соперника. Данные наблюдения позволят понять манеру ведения единоборств, уровень физической и моральной подготовленности.

Обязательно необходимо заранее продумывать план предстоящего поединка. Однако не стоит его излишне детализировать, так как соревновательный процесс непредсказуем, зачастую план нереализуем, тем не менее, это важная часть тактической подготовки. Необходимо настроиться психологически, очень важно мотивировать себя и рассчитывать на благополучный исход поединка, независимо от силы соперника. От большого нервного напряжения, страха перед соперником, растерянности перед зрителями появляются скованность в движениях, нарушение координации, все это приводит к низким результатам.

«Если армрестлер имеет техническое преимущество, он должен сделать все необходимое, чтобы воспользоваться им, при этом действовать нужно очень аккуратно, используя эффект неожиданности. В свою очередь он без каких-либо преимуществ должен сделать все возможное для того, чтобы не создать противнику благоприятной возможности для использования своих преимуществ» [1, с. 15]. Армрестлинг предполагает психологическую устойчивость, готовность, концентрацию. Для победы в этом виде спорта необходимо в совершенстве овладеть всеми стандартными тактическими и техническими приемами.

«Начинающему армрестлеру ни в коем случае нельзя забывать о разминке, которая должна включать в себя как общеразвивающие упражнения, так и упражнения, направленные на лучезапястные суставы. Так же необходимо постоянно контролировать свое физическое состояние – измерять пульс и давление, чтобы избежать проблем с сердечно-сосудистой системой. Однако не стоит очень резко менять свои пищевые привычки, ко всему нужно подходить поэтапно» [2, с. 36].

Большинство авторов считают, что необходимо составить свой собственный график в соответствии с личными физическими особенностями. Еще одной ошибкой начинающих армрестлеров является игнорирование болевых ощущений. Зачастую боли в связках, суставах и мышцах говорят о неполном восстановлении с момента прошлой тренировки. Игнорирование болевых ощущений может привести к хроническому заболеванию или серьезной травме.

Армрестлинг – это в первую очередь технический вид спорта, требующий в равной степени соответствующую и физическую, и тактическую подготовку. Так же, как и любое единоборство, армрестлинг открывает для занимающихся огромные перспективы, например, совершенствование тонкой и точной координации, формирование требуемых человеку двигательных физических свойств. С целью достижения спортивных результатов для занимающихся в равной степени важна и силовая, и специальная подготовки. Это подразумевает огромный тренировочный комплекс упражнений со штангой, гантелями, гириями, работу в тренажерах, борьбу с партнером. В результате примерно двухчасовой тренировки человек, кроме обычного совершения двигательной активности, в значительной степени увеличивает свои силовые показатели и координационные способности.

Армрестлинг – борьба, основанная не только на силе, но и на серьезном психологическом противостоянии. Спортсменам нужно стремиться к овладению оптимальной в сочетании с техникой адекватной тактикой. Таким образом, главная задача тренера – развить максимальную выносливость спортсмена и тем самым снизить риск возникновения травм, как на соревнованиях, так и на тренировках. Суставы рук очень мощные и крепкие, большинство спортсменов при затяжной борьбе переносят всю нагрузку именно на них, что является большой ошибкой и провоцирует надрыв связок, потому что мышцы расслабляются и рука при-

нимает не естественное положение. В работе этого дня присутствуют упражнения, направленные на развитие специальной выносливости. Причем при развитии выносливости силы рук следует применять методику, которая бы включала работы всей руки от пальцев до плеча.

Вопрос эффективной тренировки армрестлера нашел отражение в работах Л. В. Подригало, где он в течение нескольких лет проводит единое исследование армрестлеров, с помощью которого он отметил несколько факторов, оказывающих воздействие на продуктивность и эффективность тренировочного процесса. К ним он отнес особые свойства, самооптимизация которых проводится учебными средствами, усовершенствованием многофункционального состояния и дает возможность гарантировать увеличение уровня подготовки, профилактики нарушений самочувствия в ходе занятий. Исследование антропометрических, биомеханических, эргономических аспектов армрестлинга дает тренерам и занимающимся информацию, требуемую для улучшения отбора, увеличения продуктивности учебного процесса и достижения лучших итогов. Принимая во внимание значимость единого формирования кисти в данном виде спорта, к числу подобных нюансов принадлежит и положение двигательного анализатора, расцениваемого согласно её тонкой координации. В связи с этим возросла заинтересованность исследованием этого свойства у лиц, занятых армрестлингом. Л. В. Подригало также рассмотрел в своих работах еще и проблему повышения эффективности предсоревновательной подготовки, которая, по его мнению, считается ключевой в современном спорте. Решение этой проблемы он нашел в использовании научных достижений, позволяющих улучшить надежность отбора и контроля состояния спортсменов, а также прогнозировать результативность. Автор отмечает, что в настоящее время необходим комплексный подход к решению данной проблемы, важной частью которого становится обоснование, разработка и внедрение в практику мониторинга функционального состояния в определенных видах спорта. А вот А. М. Базоркин посчитал, что перспективным направлением в современном спорте является использование эргономики, поскольку позволяет повысить успешность спортсменов за счет улучшения физической подготовки, усовершенствования техники, а также профилактики травматизма.

Таким образом, рассматривая специфику тренировочного процесса, мы можем сделать вывод, что тренеру необходимо правильно строить предсоревновательный тренировочный процесс, чтобы избежать перетренированности спортсменов: подбирать оптимальные нагрузки для выполнения поставленных перед спортсменом задач, развивая при этом максимальную силовую выносливость спортсмена, что поможет снизить риск возникновения травм во время тренировочного и соревновательного процесса.

Список использованных источников

- 1 Правдов, М. А. Армрестлинг: учебно–методические рекомендации / М. А. Правдов. – Шуя : ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. – 28 с.
- 2 Живодеров, А. В. Техническая подготовка спортсменов армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации / А. В. Живодеров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4. – С. 36–40.

Л. А. Лапицкая, М. Ю. Палашенко, В. С. Панченко

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И СРЕДСТВА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Низкий уровень физического здоровья и подготовленности студентов является актуальной проблемой в течение многих лет. Различные исследования специалистов в области физического воспитания показывают, что более 50 % студентов имеют хрониче-