

УДК 372.879.6

DOI: 10.26140/anip-2019-0804-0020

МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ АРМРЕСТЛИНГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

© 2019

Ибришев Хайсер Рустемович, преподаватель кафедры «Физическая культура»

Крымский инженерно-педагогический университет

(295015, Россия, Симферополь, пер. Учебный, 8, e-mail: xaiser85@mail.ru)

Аннотация. В статье раскрывается место и значение армрестлинга в системе физического воспитания молодежи, его роль в развитии физических и морально-волевых качеств. Благодаря доступности, зрелищности, непритязательности, популярности данного вида спорта, армрестлинг достаточно быстро приобрел популярность среди молодежи, тем самым способствуя включения его в программы разнообразных спортивных и культурных мероприятий, проведению спортивных соревнований, применения его в программе физического воспитания в высших образовательных учреждениях. Проанализировав научную и учебно-методическую литературу по методико-практическим основам занятий армспортом, определена роль и значение армрестлинга в системе физического воспитания молодежи. Как современный и быстро развивающийся вид борьбы, армрестлинг является прекрасным средством для проведения досуга, способствующий возникновению положительных эмоций, развитию ловкости, быстроты, силы и выносливости, укреплению здоровья. Юноши и девушки, занимающиеся армрестлингом, имеют возможность приобрести знания и первые навыки соревновательной борьбы, изучить технику выполнения физических упражнений, кроме этого, у них повысится уровень общей физической подготовки. Овладевая основами техники борьбы, юные спортсмены ознакомятся с некоторыми универсальными приемами и с тактикой ведения борьбы в армспорте. Все это свидетельствует об актуальности и важности армрестлинга в системе физического воспитания молодежи.

Ключевые слова: армрестлинг, физическое воспитание, ловкость, сила, выносливость, реакция, быстрота, морально-волевые качества, тактика, приемы, физическая подготовка, здоровый образ жизни, навыки, действия, технико-тактическая подготовка.

PLACE AND SIGNIFICANCE OF ARMRESTLING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH

© 2019

Ibrishev Hayser Rustemovich, teacher of the Department "Physical culture"

Crimean Engineering and Pedagogical University

(295015, Russia, Simferopol, lane. Educational, 8, e-mail: xaiser85@mail.ru)

Abstract. The article reveals the place and importance of armrestling in the system of physical education of young people, its role in the development of physical and moral-volitional qualities. Due to the availability, entertainment, unpretentiousness, popularity of this sport, arm wrestling quickly gained popularity among young people, thereby contributing to its inclusion in various sports and cultural events, sports competitions, its use in physical education in higher educational institutions. After analyzing the scientific and educational literature on the methodological and practical fundamentals of arm sports, the role and importance of arm wrestling in the system of physical education of youth is determined. As a modern and fast-paced form of struggle, armrestling is an excellent tool for leisure activities, contributing to the emergence of positive emotions, the development of dexterity, speed, strength, and endurance, and health. The young men and women involved in arm wrestling have the opportunity to acquire knowledge and first skills of competitive struggle, to learn the technique of performing physical exercises, in addition, they will increase the level of general physical fitness. Mastering the basics of wrestling techniques, young athletes will become familiar with some universal techniques and wrestling tactics in arm sports. All this testifies to the relevance and importance of armrestling in the system of physical education of young people.

Keywords: arm wrestling, physical education, agility, strength, endurance, reaction, speed, moral and volitional qualities, tactics, techniques, physical fitness, healthy lifestyle, skills, actions, technical and tactical training.

ВВЕДЕНИЕ

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Борьба на руках во все времена у разных народов была популярным методом определения сильнейшего в поединке. Существуют различные мифы и легенды о том, где и как появился этот прекрасный вид спорта. Основоположниками его считаются американцы, а свой нынешний облик армрестлинг приобрел приблизительно тридцать лет назад [1, с.23]. С тех пор армрестлинг считается не только народным развлечением, но и полноценным видом спорта. Все это вызывает активный рост популярности армрестлинга во всем мире, а также приводит к увеличению большого количества его поклонников.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешённых ранее частей общей проблемы. В данное время наблюдается тенденция к увеличению интереса молодежи к разнообразным нетрадиционным и современным видам спорта. Это относится и к армрестлингу. Интерес к борьбе на руках пробуждается не только у спортсменов, но и у людей, не имеющих отношение к спорту [2]. Ведь известно, что многие люди, независимо от возраста и пола, хотят принять участие в поединке и попробовать свои силы в армрестлинге.

Хотя армрестлинг не относится к олимпийским видам спорта, но все же он обладает огромной популярностью во многих странах. Являясь древнейшим видом спорта, который берет свое развитие с 1960-х годов в США, осенью 1962 года в г. Петалуме, штате Калифорния был организован первый чемпионат мира по ристрестлингу — такое название имела эта борьба (англ. *wristrestling*, что значит «борьба запястьями») [3, с. 43-49].

В 1990-х годах данный вид спорта получил свое развитие и в России.

Основными составляющими успеха в армрестлинге, как и в других видах борьбы, являются: сила, скорость, гибкость, ловкость, технические приемы. Однако ведущей составляющей успеха по праву является сила. Без отличных силовых показателей даже профессиональная техника, быстрота и ловкость не принесут спортсмену высоких спортивных результатов [4, с.114–116].

Достигнуть высоких спортивных результатов в армспорте возможно лишь при ежедневных тренировках, направленных на гармоничное физическое развитие, совершенствование морально-волевых качеств личности, формирование здорового образа жизни, отказа от пагубных привычек [5].

МЕТОДОЛОГИЯ

Формирование целей статьи. Целью исследования является проанализировать и определить место и значение армрестлинга в системе физического воспитания

молодежи, раскрыть особенности технико - тактической подготовки армспортсменов.

Постановка задания. На основе анализа психолого-педагогической и учебно-методической литературы по проблеме исследования охарактеризовать основные подходы по формированию и совершенствованию технических приемов армрестлинга, воспитанию нравственных качеств, силы, воли, целеустремленности и самосовершенствованию.

Используемые в исследовании методы, методики и технологии. Теоретические: анализ, сравнение и систематизация психолого-педагогической и методической литературы для выявления теоретико-методологических условий и основных подходов по определению роли и значения армрестлинга в системе физического воспитания молодежи; эмпирические: наблюдение (непосредственное, опосредованное, включенное), беседа.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. На занятиях армрестлингом в первую очередь основной акцент необходимо делать на техническую сторону тренировки, стараться приучить борцов использовать в борьбе изученные приемы, тактики, а также их различные комбинации. Армспортсмены должны прилагать усилия, чтобы на каждом занятии применять изученные технические действия, уметь комбинировать их [6]. В процессе совершенствования и развития изученных приемов, каждый армспортсмен, выполняя тот или иной прием, вносит в его исполнение свойственную ему характерную особенность, определяющую личностные различия при отработке приемов. Спортсмену следует брать во внимание различное расположение подлокотников, опорных стоек, ограничительных валиков, учитывать физиологические показатели соперника и свои. Армспортсмены, выполняя прием захвата, самостоятельно выбирают наиболее комфортные для себя положения, совершенствуя их в последующих поединках [7, с. 288].

Захватом называют сложный технический прием, от которого целиком зависит результат борьбы. Существуют несколько видов захватов, четыре из них - основные: открытый - закрытый (различие по положению пальцев) и высокий - низкий (по уровню захвата) [8].

Выполняя прием захвата, спортсмену следует учитывать индивидуальные данные своей руки, предполагаемые тактические действия противника и одновременно планировать свои дальнейшие действия в поединке. Также не следует забывать такие важные условия, как: наиболее большая площадь обхвата тыльной стороны ладони противника своими пальцами и плотное сжатие пальцев [9].

Однако расположение пальцев здесь может быть сомкнутым, разомкнутым попарно и отдельно и др.

В захватах спортсмену нужно стараться избегать однообразия, чтобы соперники не могли угадать ваше предстоящее техническое действие в поединке.

Армспортсмены во время тренировок изучают не только приемы атаки, но и отрабатывают контрприемы, являющиеся компонентом технических действий в армрестлинге [10].

В поединке спортсмены используют наиболее изученные приемы борьбы, а также стараются применять неудобные для противника положения захватов и других тактических приемов.

В процессе тренировок педагог изучает индивидуальные особенности каждого воспитанника, его личностные способности к освоению тех или иных приемов, выделяя при этом наиболее успешные технические приемы, которые ему нужно в будущем совершенствовать в зависимости от уровня физической подготовки. Однако педагогу нужно контролировать этот процесс, чтобы каждый из спортсменов освоил и отработал как можно

большее количество разнообразных технических действий и приемов.

Во время занятий, при отработке какого-либо технического действия педагог должен брать во внимание не только уровень сложности выполнения приема, но и возраст занимающегося и возможные травмирования во время проведения тренировки [11, с.78].

Сравнение полученных результатов с результатами в других исследованиях. Педагогу следует вносить новые технические приемы и тактики в процесс тренировок постепенно, учитывая освоение армспортсменами ранее введенных элементов борьбы и уровень общей физической подготовки армборца.

Дальнейшее усовершенствование системы тренировок может осуществляться методом увеличения объема нагрузки и количества тренировок, а также нахождением новых технических приемов [12].

Тактическая тренировка должна проводиться в тесной взаимосвязи с технической. Это находит свое отражение в способности борца целенаправленно пользоваться в поединке изученными приемами борьбы, адекватно учитывать обстановку, уровень своей физической подготовки и уровень подготовки соперника. Ведь от умело выстроенной тактики будет зависеть итог борьбы [13].

Кроме этого, большую роль в этом играют основы физиологии армспортсмена, особенности сокращения мышц и силовых способностей борца. В связи с этим время проведения поединка в армрестлинге может варьироваться.

Замечено, что так называемые «скоростные» армборцы, начиная поединок, включаются в него быстро и сильно и в основном стараются победить в начале соревнования, не замедляя этап захвата. В то же время спортсмены с медленной реакцией и медленным напряжением мышц начинают поединок до начала старта, напрягают руку и начинают вести оборонительную тактику, тем самым затягивают поединок и выматывают противника [14]. При отработке новых приемов и тактик следует объяснять спортсменам, на каком конкретно этапе поединка целесообразно применять данный технический прием, то есть раскрывать тактические возможности применения того или иного приема.

Важным средством эффективной подготовки армспортсмена являются тренировочные поединки, в которых участники применяют и совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у спортсменов верного тактического мышления следует внести разнообразие на тренировках, дать армспортсмену возможность тренироваться в паре с сильными и слабыми, быстрыми и медлительными, высокими и низкими и другими соперниками [15].

С целью предотвращения привыкания к соперникам, а также для разнообразия своих тактик и действий, нужно менять соперников в парах не реже чем каждые четыре занятия. Так как готовясь к поединку, армспортсмен заранее выбирает и совершенствует на тренировках тактику и технику ведения боя непосредственно под своего будущего соперника с целью одержания победы в поединке.

Если же армспортсмен не знает соперников, с которыми ему предстоит бороться, то он совершенствует приобретенные им тактические действия исходя из своей физической подготовки [16, с.80].

Важнейшее влияние на результат борьбы также оказывает угадывание будущего действия соперника.

Осуществляя подготовку спортсмена к приближающемуся соревнованию, необходимо с каждым прогнозировать все используемые им тактические действия, выявить приемы и способы устранения недочетов, а также выбрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для соперников неожиданными.

Важным элементом в мастерстве армспортсмена является выбор борцовской руки, ловкость, быстрота ре-

акции борца.

Подготовительный этап борьбы (или «этап захвата») включает в себя выход армспортсмена к борцовскому столу, выбор комфортной стойки, расположение ног под столом с учетом роста, выбор тактики борьбы с учетом антропометрии кисти, плеча, предплечья, туловища. Также спортсмен на этом этапе поединка определяет для себя наиболее комфортный и успешный прием вид захвата, учитывая физические данные и особенности своего соперника – высокий или низкий, открытый или закрытый. Не менее важным в поединке является контакт туловища и стола, правильное дыхание борца. Целью этого этапа является достижение преимущества в захвате [17, с. 488-489].

Во время этапа борьбы осуществляется реализация достигнутого преимущества, направленное на максимальное усилие на старте с последующим ускорением. Для борца главным здесь является правильный выбор направления ускорения движения в определенную точку. Армспортсмен должен формировать способность быстро сменять техническое действие и двигаться по подлокотнику с целью выбора более комфортного положения в зависимости от обстановки в процессе поединка [18].

В процессе каждого занятия важными являются тренировки с применением различных приемов борьбы. Такие тренировки проводятся между армспортсменами различных физических данных, психических, эмоциональных особенностей и пр.

В процессе поединка осуществляется отработка предстоящих тактических действий соперника, взаимный поиск контрприемов, их изучение и отработка. Поединки бывают свободными и соревновательными [19].

Участие в соревнованиях – обязательное условие проверки и развития морально-нравственных качеств, повышения уровня спортивного мастерства спортсменов, формирование здорового образа жизни и поддержание хорошей физической формы.

ВЫВОДЫ

Выводы исследования. Спортивная деятельность будет успешной, если у занимающихся будут сформированы моральные качества, чувство коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Формирование дисциплины и порядка необходимо осуществлять уже с первых занятий армспортом.

Соблюдение техники безопасности, придерживание здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, соблюдение правильного режима дня, неукоснительное выполнение рекомендаций тренера, поведение на тренировках и дома – все это занимает важное место в подготовке армспортсмена.

Перспективы дальнейших изысканий в данном направлении. Формировать спортивное трудолюбие у воспитанников нужно с первых занятий армспортом, так как способность человека преодолевать возникающие препятствия достигается, в первую очередь, систематическими тренировками [20].

Прежде всего, педагогу необходимо приводить примеры, посредством бесед доносить до спортсменов, что успех и высокий результат в любом деле зависит, прежде всего, от личной целеустремленности и трудолюбия. Кроме этого, увеличивать объем и интенсивность нагрузки в процессе занятий армспортом следует последовательно и поэтапно.

В процессе тренировок особое место также занимает интеллектуальное развитие, основная цель которого состоит в овладении борцами конкретными знаниями в области армспорта, правил гигиены и др. Негативное влияние на эффективность тренировок оказывает неправильное и нецелесообразное сочетание средств и методов обучения.

Необходимым является не просто совершенствование системы тренировок, но и уточнение и поиск новых способов тренировки спортсменов.

Одной из важнейших задач педагога является формирование морально-нравственных качеств личности, всестороннее гармоничное развитие, достижение здорового образа жизни и установок на успех. Воля и характер, целеустремленность личности формируются в процессе самостоятельного преодоления возникающих препятствий и трудностей.

Главным методом воспитания нравственных качеств является метод поэтапного увеличения нагрузки и заданий, решаемых в процессе занятий и соревнований. Только систематические тренировки, участие в соревнованиях и трудолюбие являются ключом к успешному овладению искусством армспорта.

Таким образом, зрелищность армспорта делает его популярным видом спорта среди молодежи в настоящее время.

Азарт, эмоциональность, ловкость – все это привлекает к армспорту не только юношей, но и девушек. Кроме того, армрестлинг развивает силу, находчивость, быстроту, способствует формированию выносливости, целеустремленности, воспитывает силу волю и повышает работоспособность всего организма. В связи с этим достигнуть высоких спортивных результатов возможно при стремлении спортсмена к личностным результатам, при условии систематических тренировок и придерживания здорового образа жизни, отказа от вредных привычек.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Армспорт: техника, тактика, методика обучения / Живора П. В. Рахматов А. И. // Учеб. пособие для студ. высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.: Е. Н. Кондрашкин, Н. Д. Ларин. – Ульяновск: УЛГТУ, 2005. – 46 с.
3. Алексеева О.В. Профессионально-деятельностный подход к процессу подготовки школьников студентов по видам спорта // Вестник Бурятского государственного университета. Сер. Педагогика – Спецвыпуск – 2012. С. 43-49.
4. Живодёров А.В. Техническая подготовка спортсменов-армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2013. – №4. – С.114 – 116.
5. Ахметзянов Ф.Ю., Харитонов В.В., Мерида С.Н. Армспорт. Учебное пособие. Казань, 2002 г. – С.73.
6. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. – М.: ACADEMIA, 2001.
7. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва. 2002. Издательство Российского университета дружбы народов. – С. 288.
8. Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «Физическая культура» у детей младшего школьного возраста. - Красноярск, 2000.
9. Верхожанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1977.
10. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.
11. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997. – С.78.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1976.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
14. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова; Рец.: Н.Д. Овчинников, С.А. Полиевский. – М.: Академия, 2003. – 240 с. – (Высш. образование).
15. Физическая культура студента: Учебник для вузов / Под ред. В. И. Ильина. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
16. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студ. учр-ий сред. проф. образования / А.П. Матвеев. – М.: Владос, 2003. – 248 с.
17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студ. вузов, обуч. по напр. подгот. «Педагогическое образование» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов; рец.: О. П. Юшков, В. П. Филин. – 13-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2016. – 490 с.: табл. – (Высш. образование. Бакалавриат). – С. 488-489.
18. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Шилько. — Электрон. дан. — Томс: ТГУ, 2005. — 176 с.
19. Ахметзянов Ф.Ю. Армспорт в вузе: учеб. пособие / Ф.Ю. Ахметзянов, Б.А. Акишин. — Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006.

20. Усанов Е.И. Армрестлинг — борьба на руках: учеб. пособие
/Е.И. Усанов, Л.В. Чугина. — М.: Изд-во РУДН, 2006.

Статья поступила в редакцию 06.08.2019

Статья принята к публикации 27.11.2019