

## **ВНЕДРЕНИЕ ВИДА СПОРТА «АРМРЕСТЛИНГ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МРК**

**У. В. ДЕРМАН, А. А. ГРЕЧИШКИН**

*Учреждение образования «Белорусский государственный  
университет информатики и радиоэлектроники»  
филиал «Минский радиотехнический колледж»*

Армрестлинг, армспорт или борьба на руках – один из доступных, интересных, эмоциональных и силовых видов спорта, одновременно относимый еще и к единоборствам. Не входит в программу Олимпийских игр, но явно является одним из популярных видов спорта.

Армрестлинг является одним из средств физического воспитания, он популярен среди молодежи, а его универсальность дает возможность заниматься им людям любого возраста. Армспорт дает возможность развивать способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе.

Программа теоретической подготовки учащихся включает в себя общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта. В процессе специальной теоретической подготовки необходимо:

- дать научный анализ техники и тактики в армрестлинге;
- ознакомить учащихся с методикой обучения спортивной технике и путями ее совершенствования;
- полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Учащийся армрестлер должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий, содержания, перспективах многолетней тренировки. Он должен знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной к ним подготовки и участия в них, вести учет тренировки и контроль за ней, анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник. Основа обучения борьбы на руках заключается в технических и тактических действиях. К технике поединка относятся следующие положения: стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки (атака через верх, атака крюком, атака толчком), реализация преимущества.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие индивидуальных особенностей учащихся – все это может влиять на технику, ее элементы, но основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомо-физиологическим особенностям учащихся.

Процесс технического совершенствования учащегося армрестлера можно условно разделить на два этапа:

Первый этап начинается, когда идет овладение техническими основами «школы» армрестлинга, обычно он приходится на первые годы занятий. Данный этап характерен небольшим количеством соревнований. Его продолжительность зависит от того, насколько успешно идет усвоение техники. Для физически подготовленного учащегося армрестлера этот период менее продолжи-

телен, так как меньше затрачивается времени для развития основных качеств, а больше внимания уделяется технической подготовке.

Второй этап начинается после овладения основами «школы». Здесь идет подбор и совершенствование индивидуальной техники и изучаются новые технические приемы. Изучение новой техники и повторение освоенной, обязательно для всех, независимо от возраста и уровня подготовки учащегося рукоборца. В индивидуальной же технике в первую очередь совершенствуются те приемы, к проведению которых рукоборец наиболее приспособлен. Таким образом пополняется арсенал «коронных» технических приемов армрестлера. Причем это не означает, что рукоборец всю свою спортивную жизнь будет привязан к определенному техническому приему. Армрестлинг сильно развивает физические и морально-волевые качества.

Если техника в армрестлинге и физические качества учащегося армрестлера – его преимущества, то тактика борьбы – это умение пользоваться этими преимуществами. Из этого вывод, что тактика – это умение побеждать. Техника армрестлинга, физические, морально-волевые качества и тактика поединка всегда взаимосвязаны. И если учащийся рукоборец плохо физически развит, то самая мудрая тактика ему не поможет, каким бы сильным техническим приемом он ни владел. Без соответствующей тактической подготовки провести прием не удастся. Ведь надо застать соперника врасплох, а для этого нужно большое тактическое умение. К тактическим действиям можем отнести: сбор сведений о противнике, выборе тактики, плане поединка и психологическому настрою.

Армрестлинг всесторонне развивает учащихся, воспитывает в них силу, ловкость, волю, решительность, находчивость. Но лишь одна борьба на руках не дает такого успешного развития силы, ловкости, быстроты, выносливости и координации действий, какое можно достигнуть в комплексе с другими упражнениями. Кроме того, отдельные группы мышц могут отставать в развитии от других. И чтобы этого не случилось, надо увеличивать упражнения для развития этих групп мышц. Вот поэтому, помимо средств борьбы на руках нужно более дифференцированно, с точной дозировкой воздействовать на отдельные физические качества учащихся посредством общеразвивающих упражнений.

Физическая подготовка – фундамент спортивного мастерства. Под физической подготовкой в спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость. И чем лучше развиты эти качества, тем с большим основанием можно рассчитывать учащимся на победу в соревнованиях. Средства и методы развития и совершенствования каждого из физических качеств, различны и многофункциональны.

### **Список литературы**

1. Живора, П. В. Армспорт : техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студ. высших пед. учеб. зав. / П. В. Живора, А. И. Рахматов. – М. : Издательский центр «Академия», 2001.

2. Бодакин, А. В. Основы армрестлинга : учеб. пособие / А. В. Бодакин, Е. В. Корнеев, М. П. Рогов. – М. : МГУП им. Ивана Федорова, 2014.