**ЗНАЧЕНИЕ АРМРЕСТЛИНГА КАК ВИДА ЕДИНОБОРСТВА В СТАНОВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**Столяров Л. Ю.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» (ФГБОУ «ЛГПУ»), Россия, г. Луганск

[stolarovleonid284@gmail.com](mailto:stolarovleonid284@gmail.com)

*Аннотация. Статья посвящена изучению значения армрестлинга, и его разделенный подход на физическое развитие спортсменов, а также разбор методов подготовки.*

*Ключевые слова: армрестлинг, метод, сила, развитие.*

Армрестлинг является довольно травмоопасным видом спорта, поэтому перед начинающим спортсменам предстоит выбрать наиболее рациональную методику тренировок, чтобы она не только индивидуально подходила спортсмену, но и была наиболее эффективна.

Сложность выбора состоит в том, что существует обширное число методик, и спортсмену будет проблематично сделать рациональный выбор.

В армрестлинге очень большую роль играет теоретическая, и тактико-техническая подготовка. Они являются основой для формирования всех двигательных умений и навыков в дальнейшем.

Спортсмены должны обладать теоретической базой для того, чтобы предотвратить возникновение травм, изучить основные движения, и не допускать ошибок в технике выполнения.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью любой спортивной дисциплины. Это тот педагогический процесс, с которого начинается знакомство с основами и тонкостями любого спорта, и в дальнейшем продолжается более углубленное его изучение.

Путь к высшему совершенству в армспорте лежит через знания. Надо чтобы с первых шагов знания рукоборца опережали его практические дела, служили основой для совершенствования. Недаром говорят: надо знать, чтобы уметь и достигать.

Теоретическая подготовка - это не только библиотеки книг и презентации, но и грамотные учителя и тренеры, которые могут правильно донести материал до учеников и подопечных.

Роль преподавателя-тренера очень велика. Однако следует иметь в виду, что некоторые сильнейшие ученики будут тренироваться самостоятельно. Разумеется, знания приобретаются постепенно. С первых же шагов в армспорте приобретение знаний по специальности и использование их в практике - верное средство ускорения спортивного роста. Вот почему так важно, чтобы вместе с ростом их технического мастерства и психологической подготовленности параллельно шло и накопление специальных знаний [1].

Безусловно, чтобы участвовать в соревнованиях, или учить людей техническим приемам, человек должен обладать теоретической базой и опытом, который может помочь ему в этом нелегком деле.

Уровень спортивного мастерства в армрестлинге зависит от согласованности трех видов деятельности организма – нервной, мышечной и двигательной. Согласованность, в конечном счете, определяет уровень автоматизма основного соревновательного движения с максимальными показателями его мощности.

Основой успеха в армрестлинге считают силу, ведь именно благодаря этому физическому качеству, спортсмену легче преодолевать сопротивление со стороны оппонента.

Отличным методом для развития этого качества является изометрический. Его суть представляет собой сокращение мышцы против фиксированного напряжения, которое не сопровождается движением суставов. Во время статической фазы, длина мышцы не изменяется, но мышца максимально напрягается.

Также не стоит забывать о скоростных способностях и выносливости. Эти факторы также играют огромную роль в тренировках спортсменов. Иногда, за счет своей скорости можно выиграть поединок за очень короткий промежуток времени, а общая выносливость, поможет спортсмену долгое время не передавать инициативу противнику.

Именно поэтому помимо средств борьбы на руках, нужно более дифференцированно с точной дозировкой воздействовать на отдельные физические качества студентов спортсменов, посредством общеразвивающих упражнений.

Основным направлением совершенствования спортивного мастерства в армрестлинге служит рациональное планирование физической нагрузки в тренировочном, соревновательном циклах, и в период восстановления [6].

Вот что в своей статье говорит тренер Игорь Мазуренко: «Новичкам, не имеющим навыков борьбы и понятия о технических приёмах, не советую начинать свои тренировки из борьбы на руках. Как правило такой метод приводит к болезненным ощущениям в области локтя, травмам, микротравмам или ведет к пропаданию всякого желания дальше тренироваться. Новичок должен отрабатывать технические приемы под контролем тренера/опытного спортсмена в виде только познавательных приемов/ упражнений без применения максимальной силы. Советую это делать не более, чем раз в неделю. В более раннем возрасте тренировочный план можно построить на отработке технических приемов и силовой подготовке одновременно. Сразу вам советую не делать этого без тренера или опытного спарринг-партнера. В противном случае легко травмировать руку. Главная задача техники армрестлинга – задействовать как можно большое количество связочного и мышечного аппарата или научно говоря двигательных единиц ДЕ, воздействуя на руку соперника в атакующем, оборонительном или контратакующем движении» [5].

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 в будущем нужно усовершенствовать 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 приемов и действий.

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 травмы во время проведение тренировки [4].

Во время учебно-тренировочного процесса в армспорте с помощью слова осуществляется много функций, которые составляют его конструктивную, организаторскую и другие стороны тренировочной деятельности. Верно подобранное слово активизирует весь тренировочный процесс, потому что помогает глубже осмыслить, активнее воспринять изучения специального упражнения или отдельного приема борьбы [2].

В данном случае сказано, что если подносить информацию в нужном ключе, то это впоследствии окажет влияние на воспитанников, что в конечном итоге создаст необходимую мотивацию к тренировочному процессу.

Следует указать, что техника в армспорте разделяется на стандартную и индивидуальную. Под стандартной техникой понимается эталонная техника, с помощью которой формируются адекватные ей движения. Это может быть техника проведения приема борьбы у разных спортсменов, которые имеют квалификационный уровень МСМК или ЗМС. Индивидуальная техника содержит в себе некоторые перекручивания эталонной техники, но не искажает структуру двигательного действия. Индивидуальная техника зависит от антропометрических данных, характера и темперамента армспортсмена. Техническая подготовка в армспорте разделяется на базовые движения, которые составляют основу техники, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательных поединков, и дополнительные движения, которые характерны для отдельных спортсменов и связанны с их индивидуальными особенностями. Эти дополнительные движения 10 и действия определяют именно индивидуальную технику и стиль спортсмена [3].

Мне кажется, что педагогу нужно постоянно вносить корректировки в свою программу тренировок, чтобы с каждой тренировкой ученики извлекали для себя максимальную пользу и уйму теоретического материала, который пригодился бы им в дальнейшем спортивном пути.

**Список литературы**

1. Бодибум: Армспорт: Теория и Методика: 1.Теоретическая подготовка [Электронный ресурс]. – URL <http://fitnologia.com/bodybum/arm-teomet.php>
2. Драгнев Ю.В Методика физической подготовки ученической молодежи / учебное пособие / Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск: изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 116 с.
3. Драгнев Ю.В Армрестлинг в школе: методические рекомендации / Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Прессэкспресс. – 97 с. [Электронный ресурс]. – URL: https://dspace.lgpu.org/bitstream/123456789/3796/1/388-18\_u.PDF
4. Ибришев Х.Р Место и значение армрестлинга в системе физического воспитания молодежи [Электронный ресурс]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-i-znachenie-armrestlinga-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-molodezhi/viewer
5. Игорь Мазуренко – тренировка для начинающих [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.armpower.net/training/35/igor-mazurenko-trenirovka-dlya-nachinayushchih-1>
6. Шаманский Б.С. Развитие мотивации студентов к занятиям армрестлингом / Б.С. Шаманский / Материалы XXIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции Нижневартовского государственного университета (6–7 апреля 2021г.). – Нижневартовск, 2021. – С. 185–187.