

## Тактическая подготовка студентов армрестлеров и ее влияние на результат соревнования

Якименко А.С., Галашко М.Н.

*Харьковский национальный медицинский университет*

**Аннотация.** В том случае если техника армспорта и физические свойства армрестлера – его достоинство, в таком случае тактика борьбы – это способность пользоваться этими свойствами. Тактика борьбы в армрестлинге считается искусством использования техники в определенных условиях, а кроме того противопоставления собственных физических и морально-волевых свойств качествам и намерениям соперника. Техника армспорта, морально-волевые, физические качества, и тактика поединка постоянно взаимосвязаны. И бесспорно, в случае если армрестлер слабо физически сформирован, в таком случае наиболее мудрая стратегия ему не поможет, каким бы мощным техническим приемом он не обладал.

**Ключевые слова:** армрестлинг, тактическая подготовка, стратегия, психологическая подготовка, соревнования.

**Введение.** Армспорт – шахматная партия за несколько секунд. Подготовка армрестлеров содержит в себе все без исключения главные разделы: физическую, техническую, теоретическую, тактическую, и психологическую подготовку. В армспорте выделяется индивидуальная тактика. Умение правильно организовать стратегическую атаку гарантируется значительной технической, волевой подготовкой армрестлеров и уровнем его физической подготовленности (Живора, 1995; Кондрашкин, & Ларин, 2005).

Тактика борьбы в армрестлинге считается искусством использования техники в определенных условиях, а кроме того противопоставления собственных физических и морально-волевых свойств качествам и намерениям соперника. Если разрешена проблема о месте подготовки к соревнованиям, необходимо разработать стратегию поединка. Перед боем армрестлеру необходимо разрешить основную проблему: адаптироваться к действиям соперника либо стремительно действовать самому. Тут немаловажную значимость представляет наличие данных о сопернике и, отталкиваясь из этих сведений, здравая оценка личных способностей, соотношение их со способностями соперника и принятие верного решения проблемы о подборе стиля борьбы. Армрестлеры, которые владеют превосходными скоростно-силовыми свойствами, более часто предпочитают атаковую стратегию (Бельский, 2002; Живора, & Рахманов, 2001).

**Цель исследования:** определить особенности тактической подготовки армрестлеров и влияние ее на соревнования.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать теоретическое понятие тактической подготовки.
2. Определить разновидности тактической подготовки армрестлеров.

**Объект научного исследования:** тактическая подготовка армрестлеров к соревнованиям.

**Предмет исследования:** особенности тактической подготовки армрестлеров к соревнованиям.

**Результаты исследований.** Тактическая подготовка армрестлеров и ее влияние на результаты соревнований. Тактически компетентный армрестлер искусно распределяет силы, в нужное время реализует собственное превосходство, искусно объединяет к минимальному количеству превосходство конкурента и никак не предоставляет ему им пользоваться.

Морально-волевые свойства армрестлера в значительной мере показывают большое влияние на тактику армспорта. Сильный армрестлер способен осуществлять остро наступательный поединок, давать необходимую ему манеру боя, подавляя инициативу и свободу соперника. Армрестлер с низкой волей зачастую берет на себя навязываемую ему стратегию, таким образом, будто не в состоянии противодействовать напору соперника, реализоваться с целью уверенного боя, в особенности, если битва формируется никак не ему на пользу. Хитрое создание боя формируется техническими способностями армрестлера, физическими свойствами, морально-волевой подготовкой, турнирным расположением и степенью спортивного профессионализма противника. Любому конкурсному бою обязана предшествовать соответственная подготовка, в нее входят подготовка данных о сопернике, подбор стратегии, проект боя, применение технического превосходства, применение превосходства в выносливости, психологическая подготовленность (Изотов, & Кузьмин, 2007).

*Подготовка информации о сопернике.* Перед выходом на поединке с противником, необходимо сформировать для себя понимание о его технической подготовленности, любимых стартах, стилю ведения единоборства, моральных и физических способностях.

*Подбор стратегии боя.* Подбор стратегии боя с противником, которого знаете зачастую определяется ещё вплоть до выхода к столу. Если противник не знаком, в таком случае на начальных секундах схватки приходится осуществлять разведку его планов, технической оснащенности, стилем борьбы и так далее. И только уже после этого окончательно выбрать стратегию боя с ним.

*План боя.* План будущего боя необходимо создавать предварительно, но предвидеть все без исключения, то, что может произойти в период боя, нельзя. Порой подобранный план способен быть неприемлемым в данных

обстоятельствах. Действовать, необходимо отталкиваясь из сформировавшейся ситуации. Качество данных действий будет зависеть от умения моментально и грамотно расценивать обстановку, брать и исполнять собственные решения. Действия армрестлера за столом обязаны в главном ориентироваться на применение собственных технических и физических положительных сторон перед противником, отталкиваясь от плана выполнения боя. Планом обязана быть установлена и окончательная задача схватки.

Весьма зачастую армрестлеры, которые показывают на тренировках высокий профессионализм, на соревнованиях выступают слабо. Как правило, это не уверенные в себе люди, с недостаточно мощной волевой подготовкой. От большего нервного напряжения, боязни перед противником, растерянности перед зрителями, у них возникают скованность в движениях, несоблюдение координации, сомнение в собственных силах.

Непосредственно в тактике выражаются характер армрестлера. Отважный, активный армрестлер не станет выжидать действий противника, он будет навязывает ему собственные. Нужно постоянно помнить то, что стратегия активного наступления – лучшее инструмент достижения победы.

Стремительно наступая, возможно усмирить инициативу противника и навязать ему собственную тактику боя.

*Применение технического превосходства.* В случае если армрестлер имеет перед противником превосходство в технике, в таком случае рационально взять инициативу на себе и стартовать первым. Со слабым противником рационально достигать победы без абсолютного применения и демонстрации всех собственных технических способностей – они подойдут при старте с наиболее мощным противником.

*Применение превосходства в выносливости.* Высокий темп боя моментально изматывает противника, усмиряет его свободу и инициативу. С незакаленным противником необходимо быть особенно осторожно в начале боя, когда он, как правило, старается достичь превосходства. Поддерживая допустимо высокий темп боя, нужно со временем приступать к активным действиям.

*Психологическая подготовленность.* Спортивная подготовка, оказывает позитивное влияние на армрестлера, увеличивает стойкость к психологической нагрузке, позитивно оказывает большое влияние на регуляцию психофизиологических свойств и механизмов, характеризующих подготовленность к исполнению интеллектуальной, спортивной работы, создает индивидуальные свойства и их выражение, в особенности в экстремальных обстоятельствах.

### **Выводы.**

Таким образом, можно сказать, что тактическая подготовка имеет большое влияние на ход боя, и на соревнования в целом. Если тактически правильно распланировать бой, можно победить, не придавая огромных

усилий. Нужно заранее узнать характер ведения боя противника, его сильные стороны, а если вы не узнали все особенности ведения боя противника, то нужно сначала как можно быстрее на первых секундах изучить противника и сразу же атаковать его. Также высокий темп боя сильно выматывает противника, нужно в начале боя поддерживать темп, и переходить к активным действиям.

Немаловажную значимость представляет наличие данных о сопернике и, отталкиваясь из этих сведений, здравая оценка личных способностей, соотношение их со способностями соперника и принятие верного решения проблемы о подборе стиля борьбы.

Тактически компетентный армрестлер искусно распределяет силы, в нужное время реализует собственное превосходство, искусно объединяет к минимальному количеству превосходство конкурента и никак не предоставляет ему им пользоваться.

Список литературы:

- Бельский, И. В. (2002). *Системы эффективности тренировки. Армреслинг. Бодибилдинг.* Бенчпресс. Пауэрлифтинг. ООО Вида – Н, Минск.
- Живора, П. В. (1995). «Борьба на руках». *Спортивная жизнь России*, №9-11.
- Живора, П. В., & Рахманов, А. И. (2001). *Армспорт: Учеб. пособие для студ высших пед. учебных заведений.* «Академия», Москва.
- Изотов, Е. А., & Кузьмин, М. А. (2007). *Физическая культура. Армрестлинг.* СПб.: СГГИ.
- Кондрашкин, Е. Н., & Ларин, Н. Д. (2005). *Армспорт. Специализированные тренировочные программы.* УЛГТУ, Ульяновск.

**Информация об авторах:**

**Якименко Александр Сергеевич –**

к. физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья, преподаватель  
teos@email.ua

*Харьковский национальный медицинский университет*

**Галашко Максим Николаевич -**

к. физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья, кандидат наук по ФВ и С, старший преподаватель  
galashko\_max@i.ua

*Харьковский национальный медицинский университет*

*Поступила в редакцию 10.01.2018 г.*