

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУКОБОРЦЕМ ТАКТИЧЕСКОГО ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В ПОЕДИНКЕ НАД СОПЕРНИКАМИ

Рахматов Ахмеджан Ибрагимович

кандидат педагогических наук, профессор, НИУ
МГСУ – Московский государственный строительный
университет (СВАО)
alex-ra-84@mail.ru

THE USE OF A HAND WRESTLER IN THE TACTICAL ACHIEVEMENT OF SUCCESS IN A DUEL OVER AN OPPONENT

A. Rakhmatov

Summary: This article discusses the importance of the formation of interrelationship in solving tactical tasks using success mechanisms in the process of forming tactical thinking for the application of fighting techniques in duels. It is well known that in the theory of armwrestling, it is customary to single out tactics for achieving success, in which patterns of contact interaction with an opponent in a duel are accumulated, allowing purposefully changing and controlling competitive actions to achieve victory. The purpose of the study is to identify, influence, education of psychological qualities of hand wrestlers on the results of competitions with the use of sports equipment. The results of the study are an indicator of the development of tactical thinking by athletes at competitions. Conclusions. The allocation of tactical skills, success mechanisms and tactical tasks in tactical thinking allows you to concretize the tactical thinking of a hand wrestler. Applying tactical skills, a handyman can apply techniques of technical actions intentionally and at the same time not being late, but even ahead of the opponent. Thus, the means and methods used in the training process to develop tactical thinking at the initial stage of preparation had a positive effect on performances. Biomechanical mechanisms of success are, first of all: 1) deliberate or reciprocal movements of the wrestler, which the opponent uses to his advantage; 2) the relative positions of the wrestler (body, arms, legs) in grapples, stands, etc. – which gives spatial advantages when conducting wrestling techniques; 3) inertial characteristics of movement, which set an irreversible character when performing actions and while the athlete can change them, he will already lose the confrontation. They also include mechanisms for the use of distance, tempo, rhythmic and other characteristics of biomechanical interaction of wrestlers.

Psychophysiological mechanisms of success are based on the use of psychomotor, coordination and emotional reactions of the opponent, and also include hidden and open influence on his mental mechanisms of orientation and movement control.

Keywords: arm wrestling matches, biomechanical mechanisms, psychophysiological mechanisms, tactical skill, performance, competitive actions, training, pedagogical skills, interaction with an opponent, qualities, pedagogical technologies, interaction of wrestlers.

Аннотация: В данной статье рассматривается комплекс вопросов, связанных с методикой построения эффективного тренировочного процесса рукоборцев. Автор обосновывает необходимость развития тактического мышления у атлета-армрестлера, формирования у него психологической установки на достижение успеха в ходе поединка.

Известно, что подготовка рукоборца основывается, в том числе, на изучении тактических приемов проведения поединка. Учение о тактике единоборства в современном армрестлинге аккумулирует в себе все известные спортивной науке закономерности подготовки и ведения спортивной схватки. В общем случае тактика в сфере спортивных единоборств подразумевает совокупность целенаправленных действий атлета с целью достижения победы или получения преимущества над оппонентом, сопряженные с прогнозированием и управлением ситуацией, складывающейся во время поединка.

Целью настоящей работы является выявление влияния психологических качеств атлетов-рукоборцев на уровень их потенциальных спортивных результатов. Результатом исследования выступает выработка научно обоснованных рекомендаций по формированию у армрестлеров развитого тактического мышления; выработке комплекса навыков, направленных на достижение успеха в поединке, а именно – способности определять в реальном режиме времени актуальные тактические задачи и решать их соответственно складывающейся за армстолом соревновательной обстановке.

Развитые тактические умения позволяют рукоборцу действовать на опережение в процессе противоборства, предугадывая ответные реакции оппонента. Включение в тренировочный процесс курса тактической теории позволит максимально задействовать биомеханические возможности организма атлета (в плане чувства дистанции; темповых, ритмических и др. характеристик), для того чтобы замаскировать преднамеренные или ответные движения рукоборца от соперника; занять правильную позицию для атаки (защиты) в ходе поединка (то есть расположить тело таким образом, чтобы дать преимущество в единоборстве); в полной мере учесть инерционные характеристики движения тела (своего и соперника), которые, как правило, носят стремительный и необратимый характер, что часто определяет исход поединка.

Одновременно учет психофизиологии армрестлера, его морально-волевых качеств, в немалой степени определяют баланс сил в разного рода критических ситуациях, в которых главенствующую роль начинают играть психомоторика, координация движений, скорость реакции и общий эмоциональный фон спортсмена, включая последствия прямого и косвенного воздействия на психический статус своего оппонента.

Ключевые слова: армрестлинг, поединок в армрестлинге, основы биомеханики действий атлета-рукоборца в ходе поединка, основы психофизиологии поведения атлета-рукоборца в ходе поединка, тактические приемы в армрестлинге, представление атлетов, правила борьбы за армстолом, тренировочный процесс рукоборца, основы педагогического мастерства и наставничества при подготовке атлетов-рукоборцев, взаимодействие с соперником в ходе поединка, морально-волевые качества рукоборца.

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью изменения подходов к тренировочному процессу спортсменов-рукоборцев с целью достижения ими более высоких спортивных результатов. В частности, в настоящее время, по мнению автора, на начальном этапе подготовки спортсменов-рукоборцев имеет место явная диспропорция в плане соотношения физической и тактической подготовки атлетов. Сегодня основное внимание уделяется выработке выносливости и силовых качеств рукоборца в ущерб развитию его тактического мышления. Такое видение методики подготовки спортсмена является крайне ограниченным, а решение тренерского состава делать главный акцент исключительно на силовой подготовке следует признать в корне неверным решением.

Безусловно, современный армрестлинг, действительно, предъявляет достаточно жесткие требования к уровню физической подготовки и выносливости спортсменов [1]. Так, к основным факторам, влияющим на готовность рукоборцев к высоким нагрузкам, относят реакцию различных органов и систем жизнеобеспечения атлета на пороговые для него физические напряжения, включая скорость протекания восстановительных процессов в организме [2; 3]. Многие исследователи отмечают, что занятия армрестлингом способствует развитию и выработке в организме спортсмена специфических морфофункциональных реакций [4]. Изучение состояния организма спортсменов под воздействием существенных нагрузок и без них, с учетом динамики позволяет составить представление о функционировании кардиореспираторной системы атлетов, что в свою очередь дает возможность своевременно корректировать нагрузки в рамках тренировочного процесса для повышения его эффективности [5; 6].

Различные аспекты комплексного контроля физического состояния профессиональных спортсменов достаточно полно раскрыты в работах В.Б. Иссурина, В.И. Лях, В.Н. Платонова, П. Гузееви, Ю. Пеганова, Л.С. Дворкина, И.П. Жекова и др. авторов [7; 8; 9; 10; 11]. При этом большинство современных методик текущего контроля физического состояния спортсмена требуют наличия специального оборудования, предназначенного для функциональной диагностики. Однако такое оборудование далеко не всегда имеется у сборных команд по армрестлингу на студенческом уровне. Но, даже принимая во внимание всё вышесказанное относительно значимости силовой подготовки атлета, по нашему мнению, не стоит абстрагироваться от выработки у рукоборца способностей контролировать ход поединка в тактическом отношении, задействуя при этом весь спектр морально-волевых качеств и психофизиологический потенциал спортсмена, что отражается в овладении тренирующимся приемами подготовки и ведения поединка, развитии психологической устойчивости, а так-

же умения прогнозировать развитие соревновательной ситуации за армстолом. Поэтому основам тактического видения поединка необходимо обучать атлетов уже на этапе начальной подготовки, с первого года занятий. Наличие развитого тактического мышления – немалый задел в плане успешного противостояния даже с опытным соперником. А симбиоз тактических способностей и стабильного психофизиологического статуса рукоборца – залог уверенного выступления на соревнованиях любого уровня, гарантия преодоления всех трудностей тренировочного процесса и негативных последствий возможных перегрузок. Причем этот тезис справедлив не только применительно к армрестлингу, но и к любым спортивным дисциплинам. И, напротив, отсутствие тактических навыков у рукоборца, нестабильность его психики могут нивелировать его силовое преимущество над оппонентом и в конечном счете привести к поражению в схватке, где счет идет на секунды, а ведь именно тактические умения позволяют рукоборцу своевременно предпринимать необходимые действия за армстолом [2; 3], в том числе оказывая воздействие на психологическую устойчивость соперника, его способность к концентрации и внутреннюю установку на победу. Конечно, тактика предполагает не только искусство знать и выявлять сильные и слабые стороны соперника, но и умение применять эти знания на практике.

Таким образом, **проблематика нашего исследования** связана с получением нового знания о динамике, структуре и возможностях оптимизации психического состояния спортсменов-рукоборцев. Причем предпринятый нами анализ значимых вопросов психологии и поведения армрестлера в процессе схватки ориентирован преимущественно на атлетов высокой квалификации, часто выступающих в финалах соревнований.

Изученность проблемы

Вопрос о силовой и психологической подготовке спортсменов в различных видах спорта изучается уже много десятилетий и имеет выраженную дифференциацию в зависимости от вида спорта, в контексте которого раскрывается данная проблематика тем или иным ученым. В отношении армрестлинга также существует целый пласт научных исследований, учитывающих специфику данной дисциплины.

Новизна исследования

Наш основной тезис касается того, что воспитание определенных психологических качеств у спортсменов-рукоборцев следует начинать на первичном этапе подготовки посредством систематических тренировок. Считаем, что внедрение в систему подготовки атлетов специальных технических приспособлений и спортивных снарядов способно заметно повысить качество их

выступлений на соревнованиях, избежать колебаний спортивной формы на протяжении всего сезона, выработать такие качества спортивной личности, которые бы максимально способствовали обеспечению психологической устойчивости и выносливости спортсмена.

Цель исследования – выявление влияния психологических качеств атлетов-рукоборцев на уровень их потенциальных спортивных результатов, с учетом разработки необходимых навыков при использовании специальных технических приспособлений и спортивных снарядов.

Задачи исследования сводятся к тому, чтобы составить и обосновать набор морально-волевых качеств, необходимых рукоборцу для успешного выступления, а также доказать высокую эффективность тренировочного процесса, построенного, в том числе, на укреплении психологического статуса атлета на примере результатов выступления армрестлеров на соревнованиях.

Организация исследования, методы и подходы к формированию волевых качеств

Эмпирическая база исследования была сформирована в ходе тренировочного процесса, в котором были задействованы спортсмены-рукоборцы в возрасте 18–20 лет, обучающиеся в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет» (НИУ МГСУ). При этом участники исследования являлись обучающимися начального этапа подготовки; они были разделены на контрольную и экспериментальную группы.

Как известно, основным методом воспитания необходимых умений и навыков у рукоборцев является систематическое выполнение легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений, выполнение упражнения «стартовый разгон» с применением различных тренажеров, а в соревновательный период – тренировки на спортивных снарядах. Контроль показателей в рамках нашего эксперимента проводился с помощью тестирования и оценки достигнутых результатов в ходе соревнований.

Для мониторинга и анализа текущих показателей применялись методы опроса, наблюдения, тестирования, а также метод экспертных оценок.

Практика показывает, что важное значение имеет подробное разъяснение спортсмену задач и целей тренировочного упражнения перед его выполнением (в подготовительный период – это стартовый разгон на разгонной эстакаде; в соревновательный период – спуск

на спортивном снаряде с тщательным контролем техники его выполнения).

Наблюдение – исследовательский метод, позволяющий выявить положительные и отрицательные стороны психофизиологического профиля спортсмена при выполнении упражнения и составить визуальное представление о его психологической готовности к соревнованиям.

Тестирование – исследовательский метод, характеризующий эффективность выполнения упражнения, и позволяющий получить сведения о динамике спортивной формы атлета, а также уровне его готовности на данном этапе подготовки.

Практическая значимость работы состоит обосновании того факта, что при систематическом выполнении определенного комплекса упражнений у спортсмена-рукоборца вырабатываются определенные психологические качества, которые формируют характер его спортивной личности и во многом определяют успех спортивной карьеры атлета.

Теоретическая значимость работы проявляется в изучении и обобщении собранного эмпирического материала для дальнейшего его использования начинающими тренерами, профессиональная компетенция которых может быть связана не только с армрестлингом, но и с иными видами спорта.

Основная часть

Теория армрестлинга как вида спорта содержит в себе учение о технике достижения успеха в поединке. Эта техника концентрирует в себе сведения о закономерностях контактного взаимодействия с соперником в ходе схватки, знание которых позволяет атлету целенаправленно перестраивать и контролировать свои действия для достижения победного результата. Очевидно, что успех в поединке может быть достигнут лишь на основе получения преимущества над оппонентом за счет использования биомеханических, психофизиологических и силовых качеств (разумеется, в рамках правил данной спортивной дисциплины).

К биомеханическим основам достижения успеха относят, прежде всего:

1. преднамеренные или ответные движения рукоборца, которые соперник использует в своих интересах;
2. взаиморасположение рукоборца (его тела, рук, ног) в захватах, стойках и т.д., что дает пространственное преимущество при проведении атакующих приемов;

3. инерционные характеристики движения, которые носят необратимый характер при выполнении определенных действий и протекают исключительно стремительно;
4. иные способности: чувство дистанции, а также темповые, ритмические и др. характеристики.

Психофизиологические механизмы достижения успеха базируются на использовании психомоторики, развитой координации движений, скорости реакции и общего эмоционального фона спортсмена (включая прямое и косвенное воздействие на психический статус оппонента).

В традиционном понимании тактические умения подразумевают под собой свод усвоенных и отработанных действий (тактических действий) в соответствии с некоторым алгоритмом, реализуемым в определенных условиях. На практике это не совсем так. То есть тактическое действие – это в большей степени понятие, которое обозначает целесообразную активность в рамках конкретного момента (эпизода) ведения поединка (разведка, маскировка, угроза атаки, атака и контратака, вызовы и провоцирования). Тактические же умения, по своей сути, носят более прикладной характер и отражают способность рукоборца решать заданную тактическую задачу. При этом решение тактической задачи связано с применением определенного алгоритма достижения успеха.

Тренировка способности атлета к тактическому анализу ситуации в условиях схватки должна учитывать то, что такие тактические задачи актуализируются не в виде единичных явлений, а в виде цепочки, последовательности; эффективность решения этих задач зависит от выбора спортсменом адекватного тактического умения и использованием соответствующего механизма (алгоритма) достижения успеха. Таким образом, тактическое умение лежит в основе достижения преимущества и одержания победы в процессе противоборства, причем нередко (тем более в соревнованиях высшего класса сложности, где явных фаворитов практически не бывает) грамотное использование тактических умений – единственный способ одержать вверх над соперником.

Разумеется, для того чтобы тактический талант спортсмена был реализован полностью, необходимо достичь такого состояния, при котором основные приемы техники ведения поединка реализовывались бы атлетом с высоким уровнем автоматизма (в спорте высших достижений – это необходимое условие); то же касается и его базовых тактических навыков, поскольку армрестлинг – вид спорта, где жесткий лимит времени является ключевым фактором.

Используя метод «мозгового штурма» [12], с привлечением высококвалифицированных экспертов, мы установили следующий минимально необходимый набор тактических умений, которыми следует обладать рукоборцу:

- максимально быстрое выполнение стартовых движений с опережением защиты противника;
- выполнение отводящих блоков для совершения захватов;
- умение применять приемы маневрирования и совмещения нескольких маневров в рамках одного действия;
- применение комбинаций обманных действий и ложных атак в ситуациях конфликтной неопределенности [13].

Главным тактическим умением является способность опередить соперника при выполнении стартовых движений в поединке за армстолом. Механизм достижения успеха в данном случае предполагает выполнение движения из стартовой готовности в момент, когда соперник в ней не находится; можно также постараться отвлечь оппонента от момента старта выполнением каких-либо других действий.

Тактические задачи опережения соперника:

- выход на атакующую дистанцию в момент отсутствия у соперника стартовой готовности;
- использование момента начала выполнения соперником подготавливающих атаку движений;
- отвлечение соперника движением руки, ноги или повторяющимися движениями типа «раздергиваний» [14].

Вторым тактическим умением является атакующий захват и при необходимости выполнение контратаки.

Тактические задачи:

- рывок на себя, затем повторный рывок влево или вправо («раздергивание»);
- движение в плечо со скручиванием захваченной руки – «выдергиванием» на себя или движение влево или вправо.

Некоторые тренеры и спортсмены-армрестлеры считают, что основным подходом к успешному началу атаки является опережение соперника, однако существует и другой подход, связанный с упреждающим устранением атаки с помощью маневренных подготовок, разрушающих защитные действия соперника [15].

Третье тактическое умение – выполнение ложных движений влево и вправо с целью отвлечения внимания соперника и выполнения захвата, а также передвижений в различных направлениях при сочетании нескольких приемов маневрирования.

Механизм достижения успеха здесь заключается в одновременном проведении нескольких манеров, что обеспечивает замедление времени реагирования соперника на момент старта и тем самым создает атакующему временное преимущество.

Тактические задачи применения приемов атаки и контратаки в этой ситуации будут следующие:

- отвлечение демонстрацией ложного направления движения (принятие угрожающей позы или изменение положения тела;
- уход от атаки влево или вправо;
- сближение с соперником, не пересекая среднюю линию армстола.

Следует помнить, что начало атаки еще не обеспечивает в полной мере эффективного превосходства, поскольку противник может оказать действенное сопротивление. Чтобы его избежать, на начальной фазе применяются комбинации угрожающих маневров и ложных атак.

Четвертым тактическим умением выступают ложные атакующие и контратакующие действия, что позволяет использовать защитные реакции соперника для продолжения эффективного давления на оппонента.

Механизм достижения успеха в данном случае заключается в стремлении вынудить соперника к сложным цепочкам защитных действий, сопряженных с выбором неоднозначных альтернатив.

Тактические задачи применения комбинаций обманных действий и ложных атак таковы:

- выполнение предатаковой подготовки с отвлекающими движениями;
- выполнение ложной атаки, сопровождаемой «раздергиванием» одной рукой;
- понуждение соперника начать атаку и встреча его движением вразрез – встречной контратакой.

В поединках часто возникают ситуации, когда после начала атаки соперник успевает выполнить контратакующие действия. Поставив противника перед необходимостью выбирать требуемую технику для защиты или атаки, мы можем получить время на переключение своих действий на иной алгоритм. Это является *пятым тактическим умением* – переключение с выполнения одних действий на другие при возникновении затруднения в процессе контратаки.

Выводы

Таким образом, механизмом достижения успеха, по нашему мнению, является антиципация развития контактного взаимодействия с соперником. Решаемые в ходе поединка тактические задачи при этом подразделяются на:

- переключение с атаки на контратаку и повторную атаку;
- переключение с маневра соперника на опережающую атаку;
- переключение с атаки на выполнение контратаки;
- переключение с атаки в одном направлении на атаку в свободном от защиты направлении.

Выделение в тактическом знании, которым обладает атлет-рукоборец, определенной номенклатуры тактических умений, освоение спортсменом алгоритмов достижения успеха и эффективное решение тактических задач позволяют целенаправленно натренировать способность рукоборца мыслить категориями тактики. Применяя тактические умения, рукоборец получает возможность использовать отработанную на тренировках технику планомерно, своевременно, опережая и предупреждая инициативные действия со стороны соперника, поступая по ситуации. В целом освоение тактики поединка и принципов, на которых она строится, совершенствует навыки ведения борьбы за армстолом и является залогом успешной спортивной карьеры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – Москва: Юрайт, 2019. – 92 с.
2. Чернов, И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) / И.В. Чернов, Р.В. Ревунов. – Москва: Лань, 2019. – 35 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А. Г.М. Горшков: КноРус, 2020. – 67 с.
4. Сизоненко, К.Н. Развитие силовых качеств в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2020. – 15 с.
5. Родионова, И.А. Физическая культура. Физическая подготовка студентов технического вуза на основе адекватных двигательных установок: учебно-методическое пособие / И.А. Родионова, В.И. Шалупин, М.П. Перминов. – Москва: ИД Академии Жуковского, 2020. – 10 с.
6. Рахматов, А.И. Армспорт. – [2-е изд.]. – Москва: Юрайт, 2022. – 22 с.
7. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – Москва: Спорт, 2020. – 42 с.
8. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография. – Киев: Олимп, 2017. – 656 с.
9. Гузеев, П. Пауэрлифтинг: методическое пособие / П. Гузеев, Ю. Пеганов. – Москва: ТерраСпорт, 2003. – 56 с.

10. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
11. Жеков, И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 192 с.
12. Жичкин, А. Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. – Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996. – 73 с.
13. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
14. Зациорский, В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена: сб. научных трудов, 1970. С. 82–95.
15. Ильинича В.И. Физическая культура студента: учебник. – Москва: Гардарики, 2000. С. 37.

© Рахматов Ахмеджан Ибрагимович (alex-ra-84@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



НИУ МГСУ – Московский государственный строительный университет (СВАО)