

Рахматов Ахмеджан Ибрагимович

канд. пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский
государственный строительный университет»

г. Москва

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ АРМРЕСТЛИНГУ

***Аннотация:** в статье автор рассматривает необходимость использования активных методов обучения студентов не физкультурных вузов армрестлингу, которые выполняют систематизирующую роль в обучении рукоборцев в высших учебных заведениях, способствующих воспитанию студентов физической культуры.*

***Ключевые слова:** тренировочный процесс, спортивные движения, педагогический подход, сенсорные и перцептивные навыки, биомеханическая структура.*

Во время тренировочного процесса обучения спортивным движениям спортсменов – рукоборец приобретает множество навыков. Для овладения каждым движением требуется определенный педагогический подход, учитывающий его специфику, а также и особенности навыков, необходимых спортсменам для успешного освоения.

Спортсмены приобретают множество комплексных навыков, которые включают, наряду с двигательными, сенсорные и перцептивные навыки, навыки концентрации, распределения и переключения внимания, имажинативные, умственные и многие другие. В каждом случае значение того или иного навыка может быть доминирующим или второстепенным. Вначале определяется направленность данного вида спорта, особенности двигательных заданий и целевых установок.

Для оптимальных условий формирования двигательных и многих других навыков при обучении спортивным движениям в педагогическом процессе

применяются разнообразные технические средства. Это позволяют тренеру направлять и контролировать двигательные задания различной целевой направленности, а спортсмену – успешно преодолевать трудности, обусловленные естественными диалектическими противоречиями между собственными двигательными возможностями и целевыми установками, на достижение которых направлена его деятельность в процессе тренировки.

Само понятие «технические средства обучения» (ТСО) соединяет в себе разнородную группу инструментов, устройств, приспособлений и приборов, которыми пользуются педагоги и спортсмены для повышения эффективности тренировочного процесса. На практике физического воспитания и спорта ТСО классифицируются по различным признакам. В зависимости от места ТСО в педагогическом процессе они подразделяются на тренажеры, АСУ и другие средства технического обеспечения.

Тренажеры – это средства, с помощью которых моделируются в обучении условия выполнения спортивных движений.

Общепринято, что тренажеры классифицируются: по назначению (устройства, применяемые с целью развития двигательных способностей, технические средства, используемые с целью развития двигательных качеств; устройства, предназначенные для управления процессом формирования специальных двигательных навыков); по направленности (на освоение геометрии движений, биокинематической или биодинамической структуры движений); по области моделирования (спортивных снарядов, других внешних и внутренних по отношению к обучаемому спортсмену явлений и условий среды); по способу моделирования (основанному на использовании механических факторов, информационных факторов, логических схем); по характеру информационного обмена (с дублированием обратной связи, без дублирования обратной связи, с использованием звуковых, слуховых и других каналов связи).

Тренажеры помогают моделировать различные факторы и явления внешней среды, взаимодействия различных объектов при обучении, конструктивно они могут быть выполнены на базе самых разных элементов или процессов:

механических, электрических, логических, информационных и т. д. Существенным является не то, из чего или на какой элементной базе сделан тот или иной тренажер, а то, какие биомеханические структуры движений он позволяет моделировать и на сколько заложенный в нем принцип моделирования соответствует объективной реальности двигательной деятельности в данном виде спорта, на сколько вообще его применение отвечает поставленным задачам обучения или двигательного совершенствования.

Следующим важным элементом среды является информация. Каждый спортсмен, осуществляющий при выполнении физических упражнений тот или иной вид деятельности, а значит и взаимодействия со средой, ощущает острую потребность в информации. Причем для него ценна только та информация, которая способствует достижению основной цели – высокого спортивного результата. Тренажерные системы, в основе конструкции которых заложены принципы моделирования информационных процессов, позволяют создать для спортсмена такие искусственные условия информационного обеспечения, которые позволяют ему наилучшим образом решить двигательную задачу при обучении и техническом совершенствовании.

При конструировании тренажеров важно учитывать, что кроме информационных и механических существует огромное количество других факторов внешней среды, так или иначе влияющих на выполнение спортсменом физических упражнений. Поэтому возможности для моделирования такой внешней среды в спортивной тренировке практически не ограничены, как не ограничены и возможности конструирования на этой основе тренажерных систем.

Спортсмен, выполняющий то или иное физическое упражнение, взаимодействует с другим индивидом, который иногда помогает в достижении целей, а чаще мешает этому (единоборства). Это взаимодействие определяется сложностью и многообразием не только физических (механических) проявлений, но и широким спектром информационных, психологических и многих других факторов, отражающих не только двигательные возможности, но и свойства человеческой личности. Моделировать абсолютно все особенности таких взаимо-

действий с помощью тренажеров сегодня еще не представляется возможным. Данные тренажеры, имитирующие некоторые механические условия взаимодействия соперников, широко известны в спортивной борьбе. Это всевозможные манекены, по своему внешнему антропоморфному виду, линейным и массовым соотношениям имитирующие тело соперника, имеющего определенную весовую категорию. Применение таких тренажерных систем позволяет формировать у спортсменов в процессе работы соответствующие координационные взаимоотношения. Существуют также тренажерные системы, моделирующие информационную деятельность одного или нескольких спортсменов, решающих определенные тактические задачи, как в единоборствах (боксе, фехтовании), так и в спортивных играх (баскетбол, футбол, гандбол).

Важный вклад в качества управления в различных областях человеческой деятельности вносит теория автоматического управления, на базе которой успешно разрабатываются и используются системы автоматического или автоматизированного управления.

Итоги исследования показали, что резервы повышения качества преподавательского управления следует искать в информационной структуре обучения спортивным движениям. Сегодня в условиях информационного взаимодействия тренера и спортсменов не отвечают в достаточной мере решаемым педагогическим задачам.

Список литературы

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.: Е.Н. Кондрашкин, Н.Д. Ларин. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Мн.: Вида-Н, 2002.
3. Международные правила соревнований по армрестлингу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.armsportrus.ru/pravila_armwrestlinga.html.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М., 1985.
6. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Гуськов С.И. Гармония мускулов / С.И. Гуськов. – М.: Знание, 1988.