

Рахматов Ахмеджан Ибрагимович

DOI 10.31483/r-103554

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУКОБОРЦЕМ МЕХАНИЗМОВ УСПЕХА В ТАКТИЧЕСКОМ ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА В ПОЕДИНКЕ НАД СОПЕРНИКАМИ

Аннотация: в главе рассматривается важность формирования взаимосвязи при решении тактических задач с использованием механизмов успеха в процессе формирования тактического мышления для применения приемов борьбы в поединках. Общеизвестно, что в теории армрестлинга принято выделять тактики достижения успеха, в которых аккумулированы закономерности контактного взаимодействия с соперником в поединке, позволяющие целенаправленно изменять и контролировать соревновательные действия для достижения победы. Целью исследования является выявление влияния, воспитания психологических качеств рукоборцев на результаты соревнований с применением спортивных снарядов. Результатом исследования является показатель выработки спортсменами тактического мышления на соревнованиях. Выводы. Выделение в тактическом мышлении тактических умений, механизмов достижения успеха и тактических задач позволяет конкретизировать тактическое мышление рукоборца. Применяя тактические умения, рукоборец может применять приемы технических действий преднамеренно и при этом не опаздывая, а даже опережая соперника. Таким образом, выявлено, что примененные в тренировочном процессе средства и методы по выработке тактического мышления на начальном этапе подготовки положительно сказались на выступлениях. Биомеханические механизмы достижения успеха – это, прежде всего: 1) преднамеренные или ответные движения рукоборца, которые соперник использует в своих интересах; 2) взаиморасположение рукоборца (тела, рук, ног) в захватах, стойках и т. д. – это дает пространственные преимущества при проведении приемов борьбы; 3) инерционные характеристики движения, которые задают необратимый характер при выполнении действий, и, пока спортсмен

сможет их изменить, он уже проиграет противоборство. К ним также относятся механизмы использования дистанционных, темповых, ритмических и других характеристик биомеханического взаимодействия рукоборцев. Психологические механизмы достижения успеха базируются на использовании психомоторных, координационных и эмоциональных реагирований соперника, а также включают в себя скрытое и открытое воздействие на его психические механизмы ориентировки и управления движением.

Ключевые слова: поединки в армрестлинге, биомеханические механизмы, психологические механизмы, тактическое умение, представление, соревновательные действия, тренировка, педагогическое мастерство, взаимодействие с соперником, качества, педагогические технологии, взаимодействие рукоборцев.

Abstract: 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.*

Введение.

Актуальность темы исследования заключается в следующем, что на начальном этапе подготовки спортсменов рукоборцев, когда основной является общая физическая подготовка, воспитанию тактических принятий решений практически не отводится времени. Это неправильное решение тренерского состава. Для занятий армрестлингом необходим высокий уровень развития тактического мышления рукоборца. Поэтому необходимо обучать тактическому мышлению на этапе начальной подготовки, с первого года обучения спортсмена. Развитие тактического мышления поможет спортсмену рукоборцу уверенно выступить на его главных соревнованиях сезона, преодолеть трудности тренировочного процесса, противостоять воздействию отрицательных факторов в тренировочном процессе и при участии в соревнованиях важнейшим условием достижением победы в армрестлинге так и в других видах спорта [1]. Важно помнить, что, если у рукоборцу не сформированы тактические умения применения соревновательных действий это может привести к поражению. Именно тактические умения позволяют рукоборцу осуществлять своевременное воздействие на соперников [2; 3]. Также необходимо учитывать, что тактические умения обеспечивают не только ориентировочную функцию, но и искусство применения

тактики в поединке. Особое значение имеют умения воздействия на психическую сферу за столом в борьбе против соперником для управления его действиями или для разрушения его соревновательного поведения [4].

Проблематика исследования заключается в получении нового знания о динамике, структуре и возможности оптимизации психического состояния спортсменов высокой квалификации, выступающих в финальных стартах рукоборства.

Изученность проблемы. Вопрос о сило-психологической подготовки спортсменов в различных видах спорта изучается и имеет специфичный характер в зависимости от вида спорта. Данный вопрос изучается и в среде среди любителей армрестлинга [5].

Новизна исследования. Воспитание психологических качеств у спортсменов рукоборцев на начальном этапе подготовки посредством систематической спортивной тренировки. Внесение в систему подготовки тренировок на специальных технических устройствах и применение спортивных снарядов в соревновательном периоде повышает уровень психологической подготовки, повышает подготовленность спортсменов, стабилизирует выступление на главных соревнованиях спортивного сезона этих спортсменов-армрестлеров, что является методом воспитания психологических качеств.

Цель исследования – выявление, влияния, воспитания психологических качеств рукоборцев на результаты соревнований с применением спортивных снарядов.

Задачи исследования: 1) обосновать состав средств и методов для необходимых качеств рукоборцев; 2) проверить эффективность процесса воспитания волевых качеств на результаты выступления армрестлеров на соревнованиях.

Организация исследования, методы и подходы к формированию волевых качеств. Тренировочный процесс спортсменов – рукоборцев 18–20 лет г. Москвы проходил в НИУ МГСУ – Московском государственном строительном университете. Спортсмены начального этапа подготовки были разделены на контрольную и экспериментальную группы [6].

Основным средством воспитания качеств у рукоборцев является систематическое выполнение легкоатлетических, тяжелоатлетических упражнений, выполнение упражнения «стартовый разгон» с применением различных тренажеров, а в соревновательный период - на спортивных снарядах. Методом служат тестирования и соревнования. В тренировочном процессе применяются следующие методы: объяснение и опрос, наблюдение, тестирование, экспертная оценка. Важно объяснить спортсмену перед выполнением упражнения, в подготовительный период – стартовый разгон на разгонной эстакаде, в соревновательный период – спуск на спортивном снаряде, технику выполнения. Наблюдение – метод, определяющий положительные и отрицательные стороны спортсмена при выполнении упражнения, дает нам визуальную составляющую его психологической готовности. Тестирование – метод, подтверждающий эффективность выполнения упражнения, развивающий волевые качества спортсменов первого года обучения в университете. Оценивание результатов тестирования дает нам понять и определить показатель уровня готовности спортсмена на данном этапе подготовки [7].

Практическая значимость работы состоит в том, что при систематическом выполнении упражнений воспитываются психологические качества и формирует характер спортсменов. Эти качества могут быть применимы в спортивной карьере.

Теоретическая значимость проявляется в изучении данного материала начинающими тренерами, занимающимися армрестлингом, так и многих других видов спорта.

Основная часть. В теории армрестлинге было предложено выделять механизмы достижения успеха, в которых аккумулированы закономерности конфликтного взаимодействия с соперником в поединке, позволяющие целенаправленно изменять и контролировать соревновательные действия для достижения победы [8; 9]. Механизм достижения успеха связаны с использованием биомеханических, психофизиологических закономерностей противоборства [10],

присущих контактному взаимодействию рукоборца в поединке за армстолом при стремлении их к выполнению оцениваемых приемов.

Биомеханические механизмы достижения успеха – это, прежде всего: 1) преднамеренные или ответные движения рукоборца, которые соперник использует в своих интересах; 2) взаиморасположения рукоборца (тела, рук, ног) в захватах, стойках и т. д. – что дает пространственные преимущества при проведении приемов борьбы; 3) инерционные характеристики движения, которые задают необратимый характер при выполнении действий и пока спортсмен сможет их изменить, он уже проиграет противоборство. К ним также относятся механизмы использования дистанционных, темповых, ритмических и других характеристик биомеханического взаимодействия рукоборцев.

Психофизиологические механизмы достижения успеха базируются на использовании психомоторных, координационных и эмоциональных реагирований соперника, а также включают в себя скрытое и открытое воздействие на его психические механизмы ориентировки и управления движением.

В традиционном представлении, тактические умения – это усвоенные и отработанные тактические действия [11]. На практике это не совсем так. Например, если тактическое действие – большей степени «понятие», которое обозначает отдельные моменты (эпизоды) тактики ведения поединка: разведка, маскировка, угрозы, атаки и контратаки вызовы и провоцирования, то тактические умения, по своей сути, являются прикладными и отражают способность рукоборца решить определенную тактическую задачу. При этом необходимо учитывать, что решение тактической задачи связано с использованием конкретного механизма достижения успеха.

В тактическом мышлении необходимо учитывать последовательность решения тактических задач, определяющуюся выбором адекватного тактического умения и использованием соответствующего механизма достижения успеха. Важно учитывать, что тактическое умение позволяет рукоборцу облегчить себе достижение победы в процессе противоборства, а в условиях ответственных соревнований найти путь к победе единственно верным способом. Естественным в

спорте высших достижений является то обстоятельство, что двигательный состав технических действий, да и сами тактические умения автоматизированы у рукоборца. Это в свою очередь позволяет ему решать тактические задачи в условиях жесткого лимита времени, со скоростью простого реагирования.

Например, используя метод «мозгового штурма» [12] с привлечением высококвалифицированных экспертов, мы установили следующее минимальное количество тактических умений.

1. Максимально быстрое выполнение стартовых движений с опережением защиты противника.
2. Выполнение отводящих блоков для взятия захватов.
3. Применение приемов маневрирования и совмещение нескольких маневров.
4. Применение комбинаций обманных действий и ложных атак в ситуациях конфликтной неопределенности [13].

Первым тактическим умением является способность опередить соперника при выполнении стартовых движений в поединке за армстолом.

Механизм достижения успеха: выполнять движения из стартовой готовности в момент, когда соперник в ней не находится, или отвлечь его от момента старта выполнением других действий.

Тактические задачи опережения соперника:

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

Вторым тактическим умением является действия атакующего захвата и при необходимости контратаковать.

Тактические задачи:

- рывок на себя – повторный рывок влево или вправо («раздергивание»);

– в плечо со скручиванием захваченной руки – выдергиванием на себя или движение влево или вправо.

В армрестлинге некоторые тренеры и спортсмены 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, раскрывающих защитные реагирования соперника [15].

Третье тактическое умение – выполнение ложных движений влево вправо.

Отвлечение и выполнение захвата и передвижений в различных направлениях при сочетании нескольких приемов маневрирования.

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

Тактические задачи применения приемов атаки и контратаки:

– отвлечение демонстрацией ложного направления движения. Принятие угрожающей позы или взаиморасположения;

– уход атаки влево или вправо;

– сближение с соперником при этом не пересекая половину стола соперника. Начало атаки еще не обеспечивает в полной мере эффективного превосходства, противник может оказать реальное сопротивление.

Чтобы его избежать, на начальной фазе применяются комбинации угроз и ложных атак.

Четвертым тактическим умением является атаки ложными действиями и контратаки, что позволяет использовать защитные реагирования соперника для продолжения эффективного атаки.

Механизм достижения успеха заключается в способности принудить соперника к сложным реагированиям с выбором альтернативных действий.

Тактические задачи применения комбинаций обманных действий и ложных атак:

– выполнять предатаковую подготовку с отвлекающими движениями;

- выполнять ложную атаку с «раздергиванием» одной рукой;
- вызывать соперника начать атаку и встречать его движением в «разрез»

встречным контраатакам

В поединках часто возникают ситуации, когда после начала атаки соперника успевает выполнить контратаки. Поиск новых технических действий, позволяет осуществлять переключения на другие действия. Это является пятым тактическим умением применения переключения от выполнения одних атакующих действий к другим при возникновении затруднения в процессе применения действий контратаки.

Выводы.

Таким образом, механизмом достижения успеха является антиципация развития контактного взаимодействия с соперником.

Тактические задачи в процессе ведения поединка с соперником:

- переключаться от атаки к контратаке и повторной атаке;
- переключаться от маневра соперника к атаке на опережение;
- переключаться от атаки к выполнению контратаки;
- переключаться от атаки в одном направлении к атаке в свободном от защиты направлении.

Выделение в тактическом мышлении тактических умений, механизмов достижения успеха и тактических задач позволяет конкретизировать тактическое мышление рукоборца. Применяя тактические умения, рукоборец может применять приемы технических действий преднамеренно и при этом не опаздывая, а даже опережая соперника. Он начинает решать тактические задачи ситуационно. Освоение тактико-технических структур, включающих тактические умения, улучшает у рукоборца навыки ведения борьбы за армстолом.

Список литературы

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. – М.: Юрайт, 2019. – 92 с.

2. Чернов И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) / И.В. Чернов, Р.В. Ревунов. – М.: Лань, 2019. – 35 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2020. – 67 с.
4. Сизоненко К.Н. Развитие силовых качеств в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие / К.Н. Сизоненко. – 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. – М.: ИД Академии Жуковского, 2020. – 10 с.
6. Рахматов А.И. Армспорт. – 2-е издание / А.И. Рахматов. – М.: Юрайт, 2022. – 22 с.
7. Иссурин В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – М.: Спорт, 2020. – 42 с.
8. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп, 2017. – 67 с.
9. Гузеев П. Пауэрлифтинг: методическое пособие / П. Гузеев, Ю. Пеганов. – М.: ТерраСпорт, 2003. – 56 с.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
11. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И.П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 192 с.
12. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале / А.Е. Жичкин. – Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996. – 73 с.
13. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
14. Зациорский В.М. Методика воспитания силы / В.М. Зациорский // Физические качества спортсмена. – 1970. – 82–95 с.

15. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – 2000. – 37 с.

16. Дементьев В.Л. Тактические умения и использование механизмов достижения успеха как фактор достижения эффективности решения тактических задач в рукопашном поединке / В.Л. Дементьев, О.Б. Малков, К.П. Калашников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/takticheskie-umeniya-i-ispolzovanie-mekhanizmov-dostizheniya-uspekha-kak-faktor-dostizheniya-effekti/>

References

1. Begidova, T. P. (2019). *Teoriia i organizatsiia adaptivnoi fizicheskoi kul'tury.*, 92. M.: Iurait.

2. Chernov, I. V., & Revunov, R. V. (2019). *Organizatsiia uchebno-trenirovochnogo protsessa po fizicheskoi kul'ture v vysshem uchebном zavedenii (na primere tiazhioloi atletiki).*, 35. M.: Lan'.

3. Vilenskii, M. Ia., & Gorshkov, A. G. (2020). *Fizicheskaiia kul'tura: uchebnik.*, 67. M.: KnoRus.

4. Sizonenko, K. N. (2020). *Razvitie silovykh kachestv v protsesse fizicheskogo vospitaniia studentov: uchebnoe posobie.*, 15. Blagoveshchensk: Amurskii gos. un-t.

5. Rodionova, I. A., & Shalupin, V. I. (2020). *Fizicheskaiia kul'tura. Fizicheskaiia podgotovka studentov tekhnicheskogo vuza na osnove adekvatnykh dvigatel'nykh ustanovok: uchebno-metodicheskoe posobie.*, 10. M.: ID Akademii Zhukovskogo.

6. Rakhmatov, A. I. (2022). *Armsport.*, 22. M.: Iurait.

7. Issurin, V. B., & Liakh, V. I. (2020). *Nauchnye i metodicheskie osnovy podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov.*, 42. M.: Sport.

8. Platonov, V. N. (2017). *Dvigatel'nye kachestva i fizicheskaiia podgotovka sportsmenov.*, 67. Kiev: Olimp.

9. Guzeev, P., & Peganov, Iu. (2003). *Pauerlifting: metodicheskoe posobie.*, 56. M.: TerraSport.

10. Dvorkin, L. S. (2001). Silovye edinoborstva. Atletizm, kul'turizm, pauerlifting, girevoi sport. Rostov n/D: Feniks.
11. Zhekov, I. P. (2006). Biomekhanika tiazheloatleticheskikh uprazhnenii., 192. M.: Fizkul'tura i sport.
12. Zhichkin, A. E. (1996). Atleticheskaia podgotovka v trenazhernom zale., 73. Khar'kov: Izd-vo KhGPU.
13. Zakharov, E. N., Karasev, A. V., & Safonov, A. A. (1994). Entsiklopediia fizicheskoi podgotovki., 368. M.: Leptos.
14. Zatsiorskii, V. M. (1970). Metodika vospitaniia sily. *Fizicheskie kachestva sportsmena*, 82.
15. Il'inch, V. I. Fizicheskaia kul'tura studenta., 37.
16. Dement'ev, V. L., Malkov, O. B., & Kalashnikov, K. P. Takticheskie umeniia i ispol'zovanie mekhanizmov dostizheniia uspekha kak faktor dostizheniia effektivnosti resheniia takticheskikh zadach v rukopashnom poedinke. Retrieved from <http://sportfiction.ru/articles/takticheskie-umeniya-i-ispolzovanie-mekhanizmov-dostizheniya-uspekha-kak-faktor-dostizheniya-effekti/>

Рахматов Ахмеджан Ибрагимович – канд. пед. наук, профессор кафедры «Физическая культура и спорт» ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», Россия, Москва.