


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
городского округа «Город Архангельск»
«Спортивная школа №1»
(МБУ ДО СШ № 1)

СОГЛАСОВАНО

Начальник УФКиС

 В.Д. Чуваков

«12» января 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

На заседании тренерского совета

МБУ ДО СШ № 1

Пр. № 1 от «12» января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №1

 А.Л. Потолов

«12» января 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
в сфере физической культуры и спорта

Вид спорта: Армрестлинг

Возраст учащихся: 12 -17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы программы:

Тренер: Киселев В.А.

г. Архангельск

2023

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, разработана на материалах программы «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования, Ю.Н.Маришин, г. Орел.2002 г., материалов книги Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. «Техника, тактика, методика обучения». М. АCADEMIA. 2001 и материалов научно-методического пособия по армспорту. М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.

Рукоборство всегда являлось неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Существуют различные легенды про этот прекрасный, древний и в то же время молодой вид спорта. Немногим более тридцати лет, как армспорт принял современный облик, а законодателями его явились американцы. С тех пор армспорт стал не только народной забавой, а вполне полноправным видом спорта.

Возросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным и новым видам спорта не обошел стороной и армспорт. Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Интерес к рукоборью испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта. Любой из нас, независимо от возраста и пола, наверняка, любит померяться силами с соперником и хотел бы выйти к борцовскому столу.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель: создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством армспорта.

Актуальность программы: доступность, зрелищность, непритязательность, популярность армспорта расширяет круг любителей рукоборства и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армспорт современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Новизна программы: Педагогическая работа по данной программе предполагает обучение и воспитание детей с различными физическим возможностями и обладающими различными психологическими качествами. В рамках реализации программы предусматривается спортивная подготовка детей на уровне «массовых разрядов», но все же главной педагогической задачей является оздоровление и физическое развитие детей.

Основные задачи:

- воспитание физических качеств (с преимущественной направленностью воспитания силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;
- формирование знаний об армспорте, как одной из профессиональных практик, и знаний о здоровом образе жизни;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армспорте;
- обучение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях.

Отличительные особенности программы:

1. Прием детей и обучение по программе начинается с 12 лет;
2. В программу введены новые требования к результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке;

1. Нормативная часть

Данная программа является адаптированной и носит физкультурно-спортивную направленность. Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям армспортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Срок реализации дополнительной образовательной программы по армспорту 1 год.

Группы комплектуются по желанию обучающихся, имеющих медицинский допуск для занятий армспортом, на основании приказа директора. Допускается формирование разновозрастных групп (2-3 года).

МБУ ДО ДЮСШ № 1 организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 августа. Годовой объем учебно – тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 42 недели. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно – оздоровительном) лагере.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера – преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях. Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно – тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица №1)

Комплектование учебных спортивно-оздоровительных групп

Таблица 1

Этап подготовки	Минимальный возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость (человек)	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Требования по физической и технической подготовке
Спортивно-оздоровительный Спортивно-оздоровительный	12	15	3-4	252/6	Выполнение технической программы и прирост показателей ОФП.

Ожидаемые результаты:

- Обучающиеся получат представление о существующей в армспорте профессиональной практике, овладеют знаниями и умениями необходимыми для самостоятельных занятий физической культурой и армспортом в частности.
- В разделе «теоретическая подготовка» обучающиеся приобретут знания: о правилах безопасного поведения на учебных занятиях, мероприятиях; о личной и общественной гигиене; о средствах, методах и формах физической, технической подготовки спортсмена, о способах самоконтроля при выполнении физических упражнений на учебных занятиях.
- На конец учебного этапа уровень физической и технико-тактической подготовки обучающихся будет соответствовать требованиям образовательной программы.
- В течение всего периода обучения у обучающихся будет складываться опыт соревновательной и инструкторской деятельности, с помощью которого они смогут самостоятельно планировать и проводить отдельные учебные занятия.
- у обучающихся сформируются знания об армспорте, как виде спорта, а также о здоровом образе жизни;
- освоят комплексы специальных физических упражнений (основы техники борьбы);
- освоят технические основы борьбы, изучат некоторые универсальные приемы;
- ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армспорте;
- освоят правила соревнований и нормы поведения на них;
- получат опыт соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях муниципального и регионального уровня;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.

Примерный учебно-тематический план

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка, ЗОЖ	21	
	1. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	3	
	2. Краткий обзор развития армспорта в России и за рубежом	1	
	3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	
	4. Гигиена, закаливание, режим, питание.	3	
	5. Оказание первой медицинской помощи.	2	
	Мышечная работа. Биологические процессы, протекающие в организме при занятиях силовыми видами спорта	1	
	Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц	2	
	Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжку мышечных групп	1	
	Методика построения и проведения тренировочных занятий	2	
	Психологическая подготовка	2	
	Правила соревнований. Их организация и проведение	2	
2	Воспитательная работа	14	
2	Силовая подготовка	155	
	1. Выносливость	1	34
	2. Сила	1	94
	3. Быстрота	1	24
	4. Ловкость	1	4
3	Технико-тактическая подготовка	34	
	1. Прием крюк	1	12
	2. Прием через верх	1	10
	3. Прием середина	1	9
	Стретчинг	18	
	Контрольные нормативы	4	
	Соревновательная деятельность	4	
	Диспансеризация	2	
	Итого	35	217
	ВСЕГО:	252	

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

1-3 этап обучения Техника безопасности на учебных занятиях. Правила безопасного поведения.

1-2 этап обучения Требования к спортивному залу. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы.

Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.

1 этап обучения. Характеристика армспорта. Его место и значение в системе физического воспитания. Возникновение армспорта и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

2 этап обучения. Первые выступления и первые официальные Чемпионаты Мира, Чемпионаты России по армрестлингу. Люди, внесшие значительный вклад в развитие этого вида спорта.

3 этап обучения. Достижения российских рукоборцев на международных соревнованиях. Выдающиеся рукоборцы мира и России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1 этап обучения Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции.

2 этап обучения Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ.

3 этап обучения Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Гигиена, закаливание, режим, питание.

1 этап обучения. Понятие о гигиене (личной и общественной) и закаливании. Значение водных процедур и мест занятий. Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания.

2 этап обучения. Режим и питание. Режим, его роль для спортсмена. Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок дня спортсмена.

3 этап обучения. Весовой режим, допустимые величины регуляции веса борцов в зависимости от возраста. Зависимость питания от периодов тренировки. Значение питания.

Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. Самоконтроль.

1 этап обучения Понятие об утомлении. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

2 этап обучения Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для рукоборца, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

3 этап обучения Основы массажа, понятие массажа и его влияние на организм. Виды последовательности массажных приемов Классификация спортивного массажа. Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рукоборец должен быть физически развит. В армспорте требования к спортсмену по всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, или выносливости, или скорости. Воспитание физических качеств спортсмена в известной мере влияет на формирование стиля борьбы спортсмена, на его технико-тактическую мастерство. На учебных и тренировочных занятиях необходимо уделять большее внимание воспитанию физических качеств, в которых наблюдается отставание. Но вместе с тем следует отдавать должное внимание и воспитанию тех физических качеств, в которых наблюдаются преимущества перед соперником, чтобы в дальнейшем в процессе тренировок это преимущество не только сохранялось, но и возрастало.

Сам по себе вид спорта своими средствами достаточно эффективно способствует воспитанию всех необходимых качеств рукоборца. Назначение занятий по физической подготовке заключается как раз в поддержании, а затем и повышении уровня физических качеств, необходимых рукоборцу. В то же время такие занятия служат прекрасным средством разгрузки нервной системы и средством активного отдыха.

Теория

В процессе общефизической подготовки спортсменов изучаются теоретические материалы по данному разделу программы:

Темы теоретической подготовки раздела ОФП

Быстрота.

- 1 этап обучения Понятие быстроты. Характеристика качества. Методы воспитания.
- 2 этап обучения Средства развития быстроты. Методы воспитания.
- 3 этап обучения Методы восстановления работоспособности. Повышение уровня качества быстрота.

Сила.

- 1 этап обучения Что такое сила? Характеристика качества. Силовая подготовка, её значение.
- 2 этап обучения Методы развития силовых способностей. Средства воспитания силы.
- 3 этап обучения Совершенствование силовых способностей.

Выносливость:

- 1 этап обучения Что такое выносливость? Характеристика качества. Значение выносливости.
- 2 этап обучения Методы воспитания выносливости: комплексное воздействие, избирательное воздействие. Средства воспитания выносливости.
- 3 этап обучения Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Гибкость.

- 1 этап обучения Что такое гибкость? Характеристика качества. Значение гибкости.
- 2 этап обучения Методы воспитания гибкости. Средства воспитания гибкости.
- 3 этап обучения Способы поддержания уровня физического качества.

Ловкость.

- 1 этап обучения Что такое ловкость? Характеристика качества. Значение ловкости. Ловкость, как сложное комплексное качество.
- 2 этап обучения Методы воспитания. Средства развития координации. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после тренировок.

3 этап обучения Применение методов воспитания ловкости при подготовке к соревнованиям.

Практика
(для всех возрастных групп)

Сила

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Примерные упражнения:

В период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5, 1, 3, 5 кг; блины, грифы и др.

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая нога, то правая;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, ноги на полу руки скамейке и наоборот;
- подтягивания в висе на перекладине на одной, двух руках;
- поднятие туловища лежа на животе, на спине;
- упражнения с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами: жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц (предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса).

Быстрота.

Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Скоростные способности - это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Примерные упражнения:

- ускорения по различным сигналам;
- выпрыгивание вверх;
- прыжки на скакалке;
- упражнения с партнером: различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу во взрывном, скоростном режиме;
- упражнения движение, имитирующее технику борьбы (слабое натяжение, среднее натяжение) с применением резиновых амортизаторов;
- упражнения с партнером за борцовским столом - локти на подлокотниках, запястья касаются тыльной стороной по команде - хлопок по столу (движение на опережение);
- по сигналу (на голос, свисток, хлопок) выполнение стартового движения с открытыми, закрытыми глазами.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Примерные упражнения:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- круговые движения: руками, предплечьями, кистями, ногами в тазобедренных суставах, коленных, голеностопных;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно).
- Растяжка (стретчинг) после выполнения упражнений на группу мышц и в конце тренировки.

Выносливость.

Выносливость - это способность выполнять работу без изменения ее параметров длительное время. Иными словами можно сказать, что выносливость - это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Примерные упражнения на воспитание общей выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
- При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Примерные варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

- Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
- Прыжки «кенгуру».
- Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
- Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
- Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
- Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
- Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

- Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
- Напрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
- Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
- Прыжки из стороны в сторону.
- Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
- Вращение ног в положении лежа на спине.
- Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
- В положении стоя в 1 метре от стены отталкивание от стены двумя руками.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

- Прыжки в стороны с имитацией ударов руками справа и слева с лета.
- Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед.
- Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
- Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.
- Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
- Прыжки в полуприседе.
- Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на животе.
- Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на спине.
- Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

2.3. ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ТТП)

Теория по разделу

В процессе технико-тактической подготовки спортсменов изучаются теоретические материалы по данному разделу программы:

Прием «крюк»

- 1 этап обучения Особенности техники приема «крюк». Стартовая позиция.
- 2 этап обучения Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности.
- 3 этап обучения Умение применить технику «крюк» против разнообразной техники соперника.

Прием «через верх»

- 1 этап обучения Особенности техники приема «через верх».
- 2 этап обучения Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности.
- 3 этап обучения Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника.

Прием «середина»

- 1 этап обучения Особенности техники приема «середина».
- 2 этап обучения Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности
- 3 этап обучения Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника.

Спарринги

- 1 этап обучения Понятие о спортивной технике и тактике.
- 2 этап обучения Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Стартовая скорость. Противодействие приемам соперникам.
- 3 этап обучения. Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику борьбы. Особенности индивидуальные техники борьбы.

Практика по разделу (для всех возрастных групп)

Техника.

Под техникой борьбы в армспорте понимается систему приемов ведения соревновательного поединка рукоборцев.

Техника армспорта развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности рукоборцев. Такое положение предусматривает учет базовых требований к

рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела рукоборца в пространстве, их траектории и основные моменты согласований в тесной связи с положением и распределением усилий соперника. Несмотря на доступность армспорта, техника его достаточно консервативна, так как ограничена правилами соревнований и малой площадью взаимодействий рукоборцев. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие индивидуальных особенностей рукоборца - все это может влиять на технику, ее элементы. Но основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомо-физиологическим особенностям человека

Становление и развитие техники каждого рукоборца, как правило, происходит с учетом его роста-весовых показателей и силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике армспорта позволяет рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

Совершенствование технических действий рукоборца должно иметь постоянный непрерывный характер по мере повышения уровня его подготовленности.

В технике поединка в армспорте принято выделять следующие положения: *стойки* (левосторонняя, правосторонняя), *стартовая позиция*, *фаза атаки*, *реализация преимущества*. Ниже приводятся описание приёмов техники и некоторые особенности выполнения приемов.

Стойки Перед началом поединка рукоборцы могут принять такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола.

Если же соперники ведут борьбу левой (правой) рукой то вперед под стол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади;

Рукоборцы могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна отрываться от пола.

Стартовая позиция. Правильная стартовая позиция рукоборца должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила; мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями рукоборца.

В любом случае, не нарушая правил, в стартовой позиции рукоборец должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования «золотого правила» механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой «проигрыш» создает дополнительные преимущества, рукоборцу для успешного проведения поединка.

В связи с тем, что стартовая позиция рукоборца носит устойчивый характер, так как он имеет четырехопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра тяжести тела (ОДТ). Наиболее устойчивое положение тела рукоборца в данной ситуации будет в том случае, когда проекция общего центра тяжести будет находиться точно в середине площади опоры (ПО). Однако для максимального использования стартовой позиции рукоборцу необходимо принять такое положение, чтобы проекция общего центра тяжести «борющейся» руки была перпендикулярна и находилась в центре стола. При стартовой позиции руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланги больших пальцев были видны. Обхватывающая кисть борца должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть 90°. Вторая

рука рукоборца должна держаться за штырь. Это в большей мере достигается расположением ног, которые, как правило, имеют опору о пол. В некоторых случаях с целью использования своих анатомических особенностей рукоборцы в качестве опоры применяют ту или иную вертикальную стойку, но только для одной ноги рукоборца, если он стоит левой стороной.

Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путем выведения его руки до угла в 45° по отношению к площади стола. Различают *три основных способа атаки*.

Первый способ - атака через верх. Атакующий рукоборец по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы; резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника. Преимущество при данном способе атаки имеют рукоборцы с сильными мышцами пальцев и кисти.

Второй способ - атака крюком. Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево от исходного.

Третий способ - атака толчком (середина). Атакующий рукоборец толкает свою руку вперед, выгибая ее в запястье и продолжает движение от плеча до достижения победы. Достижение преимущества считается, когда один из рукоборцев, проведя тот или иной прием, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.

Реализация преимущества Действия рукоборца в этой фазе поединка направлены на усилие давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Эта фаза поединка считается очень ответственной, так как рукоборцы, отлично проведя стартовую фазу, считают, что победа обеспечена, но теряют контроль и при этом сами оказываются в проигрышном положении.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка обучающихся неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. Тактика ведения поединков во временном интервале различна. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и включением мышц приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но ведут не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым, затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема.

Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные схватки, в которых занимающиеся по заданию педагога совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у занимающихся тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность борцу в

парах с более сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими и другими соперниками.

Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообразить свои действия, следует менять рукоборцев в парах не реже чем через две тренировки. Зная заранее соперников перед соревнованиями, борец выбирает и совершенствует на тренировках тактику и технику ведения поединка непосредственно под них для достижения победы в каждой схватке.

Если же рукоборец не знает противников, с которыми ему предстоит встречаться, то он совершенствует приобретенные им тактико-технические действия исходя из своей тактико-физической подготовленности.

Во многом решающее влияние на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника.

Подготавливая учащихся к конкретному соревнованию, следует с каждым пересмотреть все применяемые им тактические действия, наметить пути устранения имеющихся недостатков, а также подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для противников неожиданными.

Одной из главных задач в тактико-техническом мастерстве является выявление двигательной предпочтительности (выбора борцовской руки), достижение согласованности, последовательности включения мышц в борьбе.

2.4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Участие в соревнованиях (групповых, клубных, районных, городских, краевых) - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

В процессе обучения обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы.

Теория по разделу

1 этап обучения Правила соревнований. Виды соревнований. Состав судейской коллегии, обязанности судей.

2 этап обучения. Организация и проведение соревнований между группами. Весовые категории. Порядок взвешивания. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

3 этап обучения Общий тактический план турнира. Анализ прошедших соревнований. Характеристика предстартового состояния в период подготовки и во время соревнований.

Практика по разделу

1-3 этап обучения

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований: проводит объяснение и показ техник борьбы; учит находить ошибки в технике соперника; выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, внутригрупповых соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

В учебном процессе для оценки выполняемой работы и состояния учащегося под ее воздействием применяется предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результат образовательной деятельности детей раскрывается через показатели, характеризующие уровень развития физической, специальной подготовленности, технико-тактической подготовленности, уровень приобретенных теоретических знаний и выполнение разрядных требований.

Предварительный контроль.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке обучающихся групп. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся разработана оценочная таблица.

Текущий контроль.

Текущий контроль проводится в течение учебного года непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (метод наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала в форме опроса, беседы, тестирования, анкетирования.

Промежуточный контроль.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года - уровень осваиваемых элементов техники и общая физическая подготовка. Методика проведения тестирования по технике и оценочные таблицы.

Итоговый контроль.

Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования по общей физической, технической подготовке, тестирования уровня приобретенных теоретических знаний.

В ходе аттестации выявляется:

1. Уровень общей физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития всех учащихся. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся разработаны оценочная таблица.
2. Уровень знаний по теоретической подготовке (письменный опрос по анкетам) как показатель приобретенных знаний по избранному виду спорта, приобретенных представлений о здоровом образе жизни. Оценивается объем и полнота полученных знаний за период обучения по пятибалльной системе.
3. Уровень технической подготовленности как показатель сформированности умений, навыков. Программа проведения тестирования и оценочные таблицы.

2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно учебная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время учебных занятий. Успешность воспитания детей во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи учебной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на учебных занятиях и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность

преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области избранного вида спорта, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть аргументированным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение детей - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в коллективе. Поощрение и наказание учащегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у учащихся, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. В нем возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между обучающимися группы, между группами обучающихся. При решении задач по сплочению группы обучающихся и воспитанию чувства коллективизма, целесообразно проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и различные конкурсы. Все это создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающихся волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств обучающихся.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха. Средства: устная и наглядная информация; печать; телевидение; кино; литература; театр; музей. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование. Формы организации: тематические диспуты и беседы; экскурсии, походы на природу; посещение выставок; организация и проведение праздничных вечеров.

В процессе учебных занятий. Средства: устная и наглядная информация; интернет-ресурсы. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование. Формы организации: личный пример и педагогическое мастерство педагога, высокая организация учебного занятия, а также всего педагогического процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

В соревновательной обстановке. Средства: устная и наглядная информация; телевидение. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование.

Формы организации: просмотр записей соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение; посещение и просмотр соревнований и их обсуждение.

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ МЕСТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий педагогу необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Педагог должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебном процессе. Однако нельзя не учитывать индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм учащихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки педагога, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям ребенка спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища.

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности

Меры профилактики.

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники, исключаящей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения приемов борьбы;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ф.Ю. Ахметзянов, В.В. Харитонов, С.Н. Мерида. Армспорт. Учебное пособие. Казань 2002 г. С.73
2. Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей младшего школьного возраста. Красноярск, 2000
3. Иванов В.А., Высоцкий В.Л., Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
4. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. АСADEМIA. 2001
5. Журнал «Спортивная жизнь России».
6. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288
7. Усанов Е.И., Чигина Л.В.. Ойкумена. 2002
8. Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.
9. Спортивный журнал «Олимп»
10. Справочник. Звезды российского армрестлинга
11. Информационные материалы на сайте WWW/ armsport - rus. Ru.
12. Информационные материалы на сайте WWW. Armwrestling.com. США
13. Информационные материалы на сайте WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт-Петербург