

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ физического воспитания

«РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У СТУДЕНТОВ АМРЕСТЛЕРОВ
20-23 ЛЕТ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД»

АВТОРЕФЕРАТ

магистерской работы

Студента 3 курса 331 группы
направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Абраменкова Кирилла Андреевича

Научный руководитель

к.п.н., доцент

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой

к.м.н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Армрестлинг — это борьба на руках, в ходе которой необходимо первым прижать к столу руку сидящего напротив соперника. Это вид спорта не входит в олимпийскую программу, однако пользуется большой популярностью во всем мире, в особенности в Северной Америке, Европе и на Кавказе.

Всемирная федерация армрестлинга появилась в 1977 году, а первый чемпионат мира прошел в 1979-м. Во времена СССР этот вид спорта в стране на официальном уровне не котировался, поэтому советские спортсмены не принимали участие в крупнейших международных турнирах.

Вплоть до 1990 года включительно на чемпионатах мира доминировали представители США и Канады, а после распада СССР в дело быстро включились представители бывших советских республик. С тех пор только в самой престижной весовой категории (110+) спортсмены из стран экс-СССР завоевали больше половины золотых медалей - 38 из 62. Соответственно, уже около 30 лет армрестлеры из России, Украины, Грузии, Казахстана и Узбекистана стабильно входят в мировую элиту.

Успех армрестлера в соревнованиях во многом определяется его физической, технической и тактической подготовкой. В технике ведения поединка в армрестлинге можно выделить несколько ключевых элементов: стойка, стартовая позиция, фаза атаки и реализация преимущества. В фазе атаки особенно важны такие физические качества, как быстрота и сила (скоростно-силовые способности), абсолютная сила, а также силовая выносливость.

Преимущества спортсмена в области скоростно-силовых способностей дают ему возможность одерживать победу над более сильными или выносливыми соперниками. Основной механизм движений руки в ходе поединка максимально соответствует анатомо-физиологическим характеристикам спортсмена. Следовательно, оценка потенциальных

возможностей спортсмена для развития скоростно-силовых качеств поможет тренеру разработать эффективную тренировочную программу и выстроить тактическую стратегию поединков.

Актуальность: Ключевым аспектом достижения высоких результатов в армрестлинге, как и в других видах единоборств, является улучшение физических качеств спортсмена. По мере продвижения на более высокий уровень спортивного совершенствования и приближения к соревнованиям, возрастает внимание к развитию специфических физических характеристик. Данный процесс требует постоянного саморазвития, работы над физическими показателями, улучшения навыков, изучения психологии противника и, безусловно, укрепления силы воли. Многие специалисты считают, что наиболее эффективным способом подготовки является специализированная физическая подготовка перед соревнованиями или значимыми стартами спортсмена.

Учитывая значительный рост числа спортсменов в этом виде спорта, можно сделать вывод, что армрестлинг становится все более популярным не только среди молодежи, но и среди школьников. Также наблюдается растущая потребность в правильной физической подготовке к соревнованиям. Поэтому рассмотрение данной темы, мы считаем наиболее чем актуально.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс студентов занимающихся в секции армрестлинга.

Предмет исследования – комплекс упражнений, направленный на развитие физического качества быстрота у студентов, занимающихся армрестлингом в период подготовки к соревнованиям.

Исходя из этого **целью исследования** будет являться изучение, теоретическое обоснование и экспериментальная апробация эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие и совершенствование специального физического качества - быстрота в армрестлинге в предсоревновательный период.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме.
2. Подобрать комплекс специальных упражнений по развитию быстроты в армрестлинге в предсоревновательный период.
3. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса специальных упражнений.

Гипотеза исследования - использование специальных упражнений в тренировочном процессе студентов армрестлеров в предсоревновательный период позволит улучшить физическое качество, быстроту.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ

Включает анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. В теоретической части работы рассмотрен армрестлинг как вид единоборств: история возникновения и ее современное становление, особенности тренировочного процесса по армрестлингу и его роль в развитии физических качеств, а именно армрестлинга. Особенности тренировочного процесса по армрестлингу и методики в предсоревновательный период. Физическое качество и виды её подготовки

Быстрота – способность организма выполнять двигательное действие за минимально короткое время. Выделяют следующие её виды:

- а) Механическая быстрота - способность быстро выполнять движения, например, бегать или делать рывки.
- б) Нейромышечная быстрота - скорость реакции и передачи нервных импульсов к мышцам.

с) Техническая быстрота - умение быстро выполнять технические действия, например, точные движения в спорте.

д) Информационная быстрота - способность быстро принимать решения и реагировать на ситуации.

Развитие быстроты в армрестлинге — важнейший аспект, так как скорость реакции и быстрые силовые реакции помогают получить преимущество в начале схватки и при быстром выходе на рукоятку.

Сильные рукоборцы отличаются исключительной реакцией и скоростью действий. Способность мгновенно реагировать на меняющуюся ситуацию и оперативно выполнять запланированные технические приемы – вот что определяет их успех на высоком уровне.

Для достижения максимальной эффективности совершенствование скорости необходимо тесно сочетать с усовершенствованием технической и тактической стороны боя. При выполнении технических и тактических действий с целью развития быстроты одновременно повышается и чувствительность спортсмена к восприятию мельчайших изменений в усилиях и движениях соперника, и прежде всего острота кожно-мышечного действия руки и зрительного анализатора. Быстрая реакция спортсмена в матче напрямую связана с его высокой чувствительностью и умением оперативно оценивать ситуацию. Важно отметить, что скорость реакции правой и левой рук практически идентична, различие не превышает 0,004 секунды. Однако, при выполнении сложных движений с одновременным участием обеих рук, левая рука демонстрирует преимущество в скорости реакции.

Скорость двигательных реакций во многом определяется состоянием высших отделов центральной нервной системы, поскольку именно они оказывают значительное влияние на скорость передачи нервных импульсов к мышцам. Интересно, что наиболее быстрые реакции обычно демонстрируют высококвалифицированные спортсмены.

В целом, регулярные занятия спортом приводят к функциональным изменениям в организме атлетов, которые позволяют им выполнять движения быстрее, точнее, более скоординированно и экономично. Кроме того, улучшается их способность к быстрому и эффективному освоению новых двигательных навыков, что полезно как в спорте, так и в повседневной жизни

Скорость реакции организма обусловлена множеством взаимосвязанных факторов. К ним относятся физиологические параметры, такие как температура тела, поза, степень утомления, фазы дыхания и сердечного ритма, а также внутренние биологические ритмы. Кроме того, на скорость влияют внешние условия: климат, время суток, акустическая среда (шумы, помехи) и прочие внешние раздражители.

Чтобы эффективно развивать данное качество, стоит проводить поединки, ориентированные на максимально быстрое выполнение технических элементов с опережением партнера. Для достижения наилучших результатов подбирайте спарринг-партнера, отличающегося высокой скоростью реакции и оперативностью действий. Это создаст необходимую стимуляцию для спортсмена к ускоренным движениям. Целесообразно чаще проводить такие тренировки с партнерами, чей вес равен или меньше вашего, чтобы обеспечить возможность выполнения приемов с максимальной скоростью без потери их правильной структуры. Время от времени можно включать в тренировочный процесс поединки с более тяжелыми соперниками. Помимо специфических упражнений, развитию быстроты реакции способствует интенсивное выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений. Техническая подготовка в армрестлинге, это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование. Она направлена на овладение техники соревновательного упражнения.

Техника должна быть: энергоёмкой – направлена на экономию энергии; с высокой координацией – движение должно быть точным и красивым.

Спортивная техника - это устоявшийся, общепризнанный и логически обоснованный метод выполнения двигательных задач в спорте. Иногда под этим термином подразумевают конкретный способ движения, оцениваемый по его эффективности в использовании физических возможностей спортсмена для достижения цели. Уровень владения спортсменом освоенными техническими приемами определяет его техническую подготовленность, а высокий уровень такой подготовленности называется техническим мастерством.

Критериями технического мастерства являются:

- объем техники: общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен;
- разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.

В армрестлинге это можно описать как разнообразие и частоту применения различных технико-тактических ходов. Эти показатели технического мастерства становятся особенно ценными в тех видах спорта, где спортсмену доступен богатый набор технических действий, как, например, в спортивных играх, единоборствах, гимнастике и фигурном катании. Тактическая подготовка - процесс формирования способов владения спортивной борьбой.

Если техника армрестлинга и физические качества армрестлера – его преимущества, то тактика борьбы – это умение пользоваться этими преимуществами.

Суть тактической подготовки заключается в обучении спортсменов наиболее рациональным способам ведения спортивной борьбы и развитию их способности эффективно применять эти способы. Это достигается через изучение тактических принципов выбранного вида спорта, правил соревнований, а также анализа успешных стратегий других спортсменов.

Важным этапом является формирование умения разрабатывать собственную тактику для предстоящих соревнований и её практическая отработка в тренировочных и контрольных условиях. Конечная цель – обеспечить высокий уровень тактической подготовленности, то есть способность спортсмена или команды грамотно управлять ходом поединка, учитывая специфику вида спорта, свои индивидуальные особенности, возможности оппонентов и внешние факторы. Чем шире арсенал освоенных тактических средств, тем выше считается тактическая подготовленность.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ

Тесты для оценки эффективности тренировочного процесса:

1. Тест 1. На зрительную реакцию и ответ на неё - измерение простой двигательной реакции.
2. Тест 2. На зрительную реакцию в стандартном онлайн варианте - оценивается способность организма испытуемого к измерению простой двигательной реакции.
3. Тест 3. На звуковую реакцию в стандартном онлайн варианте - основан на определении простой двигательной реакции.

Для проведения педагогического эксперимента нами были отобраны 11 студентов (юноши) из СГЮА из секции по армрестлингу. Возраст занимающихся составлял от 20 лет до 23 лет. Исследование проводилось с сентября 2024 года по февраль 2025 года и включало в себя три этапа.

На первом этапе нами был проведен теоретический анализ и обобщение литературных данных по исследуемой теме, подбор и подготовка испытуемых для проведения педагогического эксперимента.

Второй этап включал в себя проведение формирующего педагогического эксперимента, по результатам которого проводилась оценка эффективности применяемой экспериментальной методики.

На заключительном этапе исследования проходила математико-статистическая обработка полученных из эксперимента данных, а также их

дальнейшая интерпретация. Вся работа в целом была завершена формированием выводов и оформлением работы. Для эксперимента были отобраны 11 армрестлеров. Из них была сформирована группа занимающихся: «абсолютная». Участники эксперимента из 11 весовых категорий среди мужчин до 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 100, 110, 110+ килограмм. Эксперимент проводился при подготовке к межвузовским соревнованиям по армрестлингу. Занятия проводились одним и тем же тренером. Все участники экспериментальной группы придерживались одного плана тренировок, занимаясь 3 дней в неделю, отдыхая отдыхая через день. Причем, тренировки на скоростные способности проводились на протяжении всей недели, а последние 3 тренировки перед соревнованиями полностью посвящались отработке техники и старта, работе за столом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных источников помог выявить наиболее значимые физические качества у спортсменов, занимающихся армрестлингом, а также пути и особенности развития. А также показал, что при подготовке следует акцентировать внимание и делать упор на специальную физическую подготовку. Так как характер проявления этих способностей в соревновательной деятельности различен, то и в практической подготовке спортсмену необходимо использовать соответствующие средства и методы для воспитания различного их проявления, уделяя им основное внимание.

Проведена апробация методики, направленной на совершенствование специального физического качества, необходимого для успешной соревновательной деятельности и составленного с учетом возрастных особенностей, задач этапа подготовки. Использование данного комплекса упражнений при подготовке к соревнованиям доказало свою эффективность, поэтому можно рассчитывать на успешное прогрессирующее совершенствование спортсменов.

На успешное выступление спортсмена влияет ряд факторов и самым значимым из них является хорошая форма спортсмена, становлению которой

способствует правильно подобранная программа тренировок. Спортсмен должен быть готов поменять технику борьбы в зависимости от ситуации, применить взрывную силу или выносливость, вовремя среагировать на старт, распределить свои силы. Именно с учетом этих задач должны быть подобраны соответствующие средства, методы и формы.

Результаты исследования показали, что экспериментальная методика совершенствования специальных физических способностей армрестлеров эффективна. Во всех трех тестах результаты группы достоверно выше, чем в начале.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абди Оглы, Р. М. Содержание специальной физической подготовки квалифицированных армрестлеров / Р. М. Абди Оглы, А. В. Воронков, Н. И. Литвинов // Дискурс. – 2017. – 7 (9). – С. 6–11.
2. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований / В. Э. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.
3. Ибришев, Х. Р. Тренировка силы кисти армрестлеров / Х. Р. Ибришев // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 55–1. – С. 177–183.
4. Физическая культура : учеб. программа учреждений высш. образования для спортивного учеб. отделения ; сост.: С. В. Хожемпо, К. С. Вашкевич, О. Л. Гракович. – Минск : БГУ, 2018. – 66 с. Дополнительная
5. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс. – 2000. – 248 с.
6. Армрестлинг в вузе: техника, тактика : учеб. пособие / Т. А. Петухова [и др.]. – Пенза : ПГУАС, 2013. – 84 с.
7. Армрестлинг : программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь,

Белорусская федерация армрестлинга ; сост.: В. В. Бабук, К. А. Гусалов, В. А. Ладес. – Минск : РУМЦ ФВН, 2009. – 51 с.

8. Бражник, А. Л. Эффективные методики развития силы. Атлетическая подготовка, армрестлинг, пауэрлифтинг / А. Л. Бражник. – Харьков : ФЛП И. М. Дудукчан, 2010. – 264 с.

9. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

10. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский. – 3-е изд. – Минск : 2006. – 384 с.

11. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки / Ю. В. Верхошанский. – М., 1997.

12. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.

13. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М., 1985.

14. Воронков, А. В. Особенности развития силы мышц-сгибателей кисти и пальцев в армспорте. Культура физическая и здоровье / А. В. Воронков, И. Н. Никулин, М. С. Филатов. – 2010. – № 4. – С. 18–20.

15. Воробьев, А. Н. Тяжелая атлетика / А. Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 94–117.

16. Гандельсман, А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М., 1970. 333

17. Драгнев, Ю. В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Ч. 1. «Армспорт» : учеб. пособие для студентов высш. учеб.

заведений физ. воспитания и спорта / Ю. В. Драгнев. – Луганск : ЛНУ им. Тараса Шевченко, Элтон-2, 2011. – 428 с.

18. Елизарова, Т. Г. Медико-биологические аспекты перетренированности спортсменов в скоростно-силовых видах спорта / Т. Г. Елизарова // Актуальные проблемы физической культуры : материалы региональной науч.-практ. конф. : в 6 т. – Ростов н/Д : РГЭА, 1995. – Т. 6. – С. 125–128.

19. Живора, П. В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / П. В. Живора, А. И. Рахматов. – М. : Академия, 2001. – 112 с.

20. Живора, П. В. Борьба на руках / П. В. Живора // Спортивная жизнь России. – 1995. – № 9–11