

# ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УМЕНИЙ АТАКОВАТЬ ПРИ АЛЬТЕРНАТИВНОМ ВЫБОРЕ ПРОСТЫХ КОБИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ

**МАХМУДОВ**

**Мехтихан Магометханович**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Доцент кафедры ТИМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

**MAKHUMODOV Mehdikhan**

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow  
Associate Professor of Department of T&M Weightlifting Sports

*Ключевые слова:* армрестлинг, реакция альтернативного выбора, специальные умения выполнения атак, методика тренировки психомоторных реакций.

**Аннотация.** Статья посвящена повышению эффективности применения сложных атакующих действий при совершенствовании реагирования в ситуациях альтернативного выбора в поединке армрестлеров.

## FORMATION OF SPECIAL SKILLS TO ATTACK IN ALTERNATIVE CHOICE AND SIMPLE COMBINATION MOTIONS

*Keywords:* arm wrestling, response alternative choice, special skills execution of attacks, technique training of psychomotor reactions.

**Abstract.** Article is dedicated to increasing the effectiveness of complex attack in improving response in situations alternative choice in the fight of armrestlers.

**Актуальность** исследования определяется необходимостью совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации в армспорте. Одной из сторон процесса совершенствования является специализирование психомоторных реакций в структуре боевых взаимодействий спортсменов в поединке и, особенно в ситуациях альтернативного выбора. В научных исследованиях широкое применение находят теоретические разработки, расширяющие представления о тактике применения боевых действий в спортивных единоборствах, раскрывающие новые моменты их применения, а именно, конфликтные отношения спортсменов в поединке (В.С. Келлер, Д.А. Тышлер, 1972; В.С. Келлер, 1977; В.В. Гожин, О.Б. Малков, 2008).

В армспорте не произошла адаптация научно-исследовательского материала накопленного в спортивных единоборствах по вопросам

совершенствования действий нападения в ситуациях альтернативного выбора. Поэтому возникла проблема разработки методики совершенствования действий нападения в зависимости от психомоторных реакций выбора, возникающих у спортсменов армспорта. Мы предположили, что применение атакующих действий в ситуациях альтернативного выбора в зависимости от тактической сущности боевых задач (выбора между простыми атаками или комбинационными), позволит повысить эффективность применения техники атак в соревновательных поединках на этапе высшего спортивного мастерства.

При **анализе** доступной литературы по спортивным единоборствам мы не обнаружили данных об исследовании формирования оперативного мышления за счет специализирования сенсомоторных реагирования при совершенствовании выполнения типовых стартовых движений

квалифицированными спортсменами в армспорте. Однако работы по специализированию психо-моторных реакций в спортивных единоборствах позволяют адаптировать их результаты в учебно-тренировочный процесс в армспорте.

Тренировка преднамеренных действий в ситуациях с альтернативным выбором позволяет предугадывать ожидаемые действия противника, и тем самым увеличивать диапазон возможностей спортсмена для успешного завершения нападения или обороны. При подборе двигательного состава с выбором между альтернативными атакующими действиями необходимо учитывать возможные сочетания боевых действий при выполнении как простых атак, так и комбинаций приемов борьбы.

При совершенствовании боевых взаимодействий с выбором между альтернативными действиями в начале обучения необходимо подбирать технические приемы борьбы, отличающиеся

большой контрастностью. В конфликтных взаимодействиях при тренировке способности различать направление нападений противника, нужно научить спортсменов выбирать открывающиеся направления для атаки – это расширяет возможности спортсмена для результативного завершения нападений.

Методика тренировки нападений с «выбором» характерна тесной взаимосвязью между развитием способности сохранять технику взрывных движений и повышением уровня проявления альтернативных реакций.

Совершенствовать атакующие действия с выбором направления атаки, следует после освоения скоростных движений, последовательного выполнения простых и ответных атак.

При совершенствовании атакующих действий, с разной структурой движений, необходимо:

– произвольно чередовать атакующие движения в различных направлениях;



*Рис.1. Комбинация – ложная атака верхом, переходящая в движение крюком*

- произвольно чередовать нападения различными атакующими движениями;
- атаковать после вхождения в захват в различных направлениях;
- атаковать различными атакующими движениями: боком, верхом, крюком и т.д.

При составлении упражнений предпочтение отдается действиям технически наиболее простым, автоматически выполняемым каждым спортсменом. Почти все атакующие действия с альтернативным выбором, особенно состоящие из выбора простых атак, легче осваивать, выполняя сначала одноименные технические приемы. Однако освоить необходимо и сочетание простых боевых действий и комбинаций, требующих противоположных по направлению движений.

При решении альтернативного выбора сначала обязательно надо научиться точно, выбирать требуемое действие, а затем тренировать быстроту реагирования, которая должна возрастать по мере роста технического мастерства спортсмена.

Для совершенствования тренировки умений альтернативного выбора нами были взяты тактико-технические структуры, выявленные в ходе анализа поединков высококвалифицированных спортсменов в армспорте:

- атака верхом и атака крюком выполняются последовательно и в комбинации: ложная атака верхом, переходящая в движение крюком;
- атака боковым движением и атака толчок-удар выполняются последовательно, в комбинации: ложная атака крюком, переходящая в атаку верхом.

Пример выполнения комбинации ложная атака верхом, переходящая в движение крюком показана на рис.1.

При тренировке спортсменов в ситуациях вариативной неопределенности было установлено, что во время атакующих действий спортсмены одновременно осуществляют различные варианты тактических психомоторных воздействий на противника, что приводит к повышению эффективности применяемых атакующих движений.

**Заключение.** Анализ тактических конфликтных взаимодействий, возникающих в нападении и обороне, позволил выявить алгоритмы сложных реагирований в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов в армспорте в ситуациях альтернативного выбора применения типовых атакующих действий и выделить основные тактические умения:

- определять направление выполнения атакующего движения и применять его в поединке с противником;
- выбирать разновидности атак и варьировать направления атаки;
- применять атакующие действия, имеющие сходство структуры движений;
- применять атакующие действия с разной структурой движений;
- выбирать разновидности атакующих движений;
- выбирать комбинации атакующих движений с одинаковой или различной тактической сущностью;
- применять атакующие действия для решения противоположных тактических задач

Полученные исследования могут быть использованы при подготовке высококвалифицированных спортсменов в армспорте. Предлагаемая в работе последовательность освоения содержания позволяет совершенствовать двигательный состав движений нападения и механизмы достижения успеха, применяемые в атакующих действиях в армспорте.

### Литература

1. Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учебник для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования единоборствах / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 232 с., ил.
2. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В.С. Келлер. – Киев: Здоровья, 1977. – 120 с.
3. Келлер В.С. Тренировка фехтовальщиков / В.С. Келлер, Д.А. Тышлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.

