

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В АРМРЕСТЛИНГЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Армрестлинг – это скоростно-силовая спортивная дисциплина, где атлеты соревнуются в непосредственной поединке за армстолом. Техническая подготовка в армрестлинге разделяется на базовые движения, которые составляют основу техники и дополнительные движения, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями.

Исходя из всех возможных технических действий и индивидуальных особенностей спортсмена можно сказать, что существует три основных технических приема: борьба через «верх», борьба в «крюк», борьба в «бок». Для каждого основного приема имеются характерные только для этого стиля технические особенности.

Для исследования связи владения техническим арсеналом с уровнем спортивного мастерства был проведен опрос участников Кубка Республики Беларусь 2019 по армрестлингу. Исследуемая выборка $n = 88$ представлена мужчинами одного возрастного диапазона с различным уровнем спортивного мастерства. Исследуемая выборка была разделена на три однородные по составу группы. В первую группу вошли спортсмены массовых спортивных разрядов, имеющие I взрослый разряд и II взрослый разряд, а также юношеские разряды (группа 1, $n = 28$). Во вторую группу вошли спортсмены, имеющие разряд кандидата в мастера спорта (группа 2, $n = 30$). Третья группа (группа 3, $n = 30$) представлена мастерами спорта, мастерами спорта международного класса и заслуженными мастерами спорта. Как было выяснено, тренировочный стаж взаимосвязан со спортивным званием и находится в определенной зависимости. Так, для 1-й группы стаж тренировок составляет в среднем $2,4 \text{ года} \pm 0,4 \text{ года}$ ($\bar{X} \pm m\bar{x}$), для 2-й группы – $4,2 \text{ года} \pm 0,5 \text{ года}$ ($\bar{X} \pm m\bar{x}$), а для 3-й группы – $9,9 \text{ года} \pm 1 \text{ год}$ ($\bar{X} \pm m\bar{x}$).

Согласно проведенному опросу среди испытуемых было выяснено следующее. Половина спортсменов в каждой группе на левую руку предпочитают бороться техникой «верх». Это вполне закономерно, так как эта техника считается весьма эффективной и наименее травмоопасной по сравнению с остальными техническими приемами. Кроме того, техника «верх» чаще всего обеспечивает наименьшую по продолжительности борьбу, что в условиях соревнований позволяет спортсмену сохранять больше сил для предстоящих поединков. Тем не менее, на правую руку более трети всех опрошенных предпочитают бороться только в «крюк», что так же объяснимо. Подавляющее большинство спортсменов правши, а для техники «крюк» характерна в большей степени затяжная борьба, чем для «верха». Затяжная борьба в «крюк» требует от спортсмена проявления не только высокого уровня специальной силовой выносливости и волевой устойчивости, но и более широкого арсенала технических навыков. Чистое движение в «бок» наименее популярно, хоть и является очень эффективным приемом.

Также существенно возрастает доля «универсальных» спортсменов в исследуемых группах от 1 к 3. Если в 1-й группе «универсалами» считают себя только 15% опрошенных, то в группе мастеров уже 40%. Можно предположить, что это явление напрямую зависит от тренировочного и соревновательного стажа и характеризует 3-ю группу как наиболее эталонную в плане спортивного мастерства.

Таким образом, для спортсменов высших спортивных званий в сравнении со спортсменами массовых разрядов и кандидатами в мастера спорта характерно владение большим арсеналом технических действий, что выражается в универсальности навыков ведения поединка в рамках индивидуальных эффективных техник, в возможности навязывать и диктовать свой стиль борьбы, подстраиваться под «неудобных» соперников, эффективно менять текущий стиль борьбы, если это требуется для тактического превосходства.