

Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 223-226.

Physical Culture and Health. 2023, 81 (5), 223-226.

Научная статья

УДК 796.4

DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_223

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУКОБОРЦЕМ ТАКТИЧЕСКОГО ДОСТИЖЕНИЯ В ПОЕДИНКЕ НАД СОПЕРНИКАМИ



Ахмеджан Ибрагимович Рахматов

Национальный исследовательский университет «Московский государственный строительный университет»  
Москва, Россия

Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта  
тел.: +7(926)112-37-22, e-mail: alex-ra-84@mail.ru  
ORCID 0000-0002-6193-5489

**Аннотация.** В данной статье рассматривается важность формирования взаимосвязи при решении тактических задач с использованием механизмов успеха в процессе формирования тактического мышления для применения приёмов борьбы на поединках. Общеизвестно, что в теории армрестлинга принято выделять тактику достижения успеха, в которой 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 приёмы технических действий преднамеренно и при этом не опаздывая, а даже опережая соперника.

**Ключевые слова:** поединок в армрестлинге, биомеханические механизмы, психофизиологические механизмы, тактическое умение, представление, соревновательные действия.

**Для цитирования:** Рахматов А. И. Использование рукоборцем тактического достижения в поединке над соперниками // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 223-226. DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_223.

### Введение<sup>©</sup>

На начальном этапе подготовки спортсменов рукоборцев основой является общая физическая подготовка. Но воспитанию тактических принятых решений практически не отводится времени. Это неправильное решение тренерского состава. Современный армрестлинг предъявляет все более высокие требования к физической подготовленности и работоспособности спортсменов [1]. Основным факторам, влияющим на физическую работоспособность рукоборцев, относят реакцию различных органов и систем на физические нагрузки и скорость восстановительных процессов в организме. Многими специалистами отмечается, что занятия армрестлингом способствует развитию и формированию специфических морфофункциональных реакций организма спортсмена [2]. Изучение функционального состояния спортсменов дает представление о работе кардиореспираторной системы, что позволяет своевременно корректировать тренировочные нагрузки для повышения эффективности тренировочного процесса [3]. Различные аспекты комплексного контроля квалифицированных спортсменов достаточно полно раскрыты в работах В.Б. Иссурин, В.И. Лях, В.Н. Платонов, П. Гузееви,

Ю. Пеганов, Л.С. Дворкин, И.П. Жеков и других авторов [4–6]. Однако большинство современных методик текущего контроля требует наличия специального оборудования для функциональной диагностики спортсменов, которое не всегда имеется в наличии у студенческих сборных команд по армрестлингу. Для занятий армрестлингом необходим высокий уровень развития тактического мышления рукоборца. Поэтому необходимость обучения тактическому мышлению на начальном этапе 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

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

### Методика и организация исследования

В исследовании принимали участие спортсмены – рукоборцы с октября по декабрь 2022 г., который проходил в Национальном исследовательском университете

«Московский государственный строительный университет», Москва. Спортсмены начального этапа подготовки были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ) по 25 человек в каждой.

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.

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.

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. Механизм достижения успеха связаны с использованием биомеханических, психофизиологических закономерностей противоборства, присущих контактному взаимодействию рукоборца в поединке за армстолом при стремлении их к выполнению оцениваемых приемов.

Таблица – Результаты педагогического эксперимента

Тест		КГ (n=20), $\bar{x} \pm S\bar{x}$	ЭГ (n=20), $\bar{x} \pm S\bar{x}$	П
Преднамеренные или ответные движения рукоборца, которые соперник использует в своих интересах (тест Руфье)	До	42.2±2.11	42.2±2.11	П>0.04
	После	43.2±3.11	47.5±4.11	П<0.04
	П	П>0.06	П <0,06	
Взаиморасположения рукоборца (тела, рук, ног) в захватах, стойках и т.д. – что дает пространственные преимущества при проведении приемов борьбы (тест штанге)	До	20.1±1.19	19.9±2.54	П=0.04
	После	21.0±1.18	23.2±2.21	П=0.04
	п	П>0.06	П<0.06	
Инерционные характеристики движения, которые задают необратимый характер при выполнении действий (гарвардский тест)	До	8.65±0.89	8.70±1.14	П>0.04
	После	8.67±0.70	7.56±1.15	П<0.04
	П	П>0.06	П<0.06	
Психомоторные (тест Серкина)	До	65.4±4.27	66.6±5.90	П>0.04
	После	68.5±4.90	70.0±6.90	П<0.04
	п	П>0.06	П<0.06	
Примечание: П – достоверность различий, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа				

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 реактивных 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. 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.

#### Результаты исследования и их достижения

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 поз-

воляет ему решать тактические задачи в условиях жесткого лимита времени, со скоростью простого реагирования.

Например, используя метод «мозгового штурма» 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.

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».

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.

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 эффективной 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 успевают 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.

### Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### Библиографический список

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 92 с.
2. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 35 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. 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., В.И. Шалупин М.П. Перминов. Физическая культура. Физическая подготовка студентов технического вуза на основе адекватных двигательных установок: учебно-методическое пособие – М.: ИД Академии Жуковского, 2020. – 10 с.
6. Рахматов А.И. Армспорт 2-е издание/ А.И. Рахматов. – М.: Изд-во Юрайт, 2022. 22 с.

### References

1. Begidova T. P. Theory and organization of adaptive physical culture. Moscow: Yurayt, 2019. 92 p.
2. Chernov I.V., Revunov R.V. Organization of the educational and training process in physical culture at a higher educational institution (on the example of weightlifting). Moscow: Lan, 2019. 35 p.
3. Vilensky M. Ya., Gorshkov A. G. Physical culture. Textbook. Moscow: KnoRus, 2020. 67 p.
4. Sizonenko K.N. Development of strength qualities in the process of physical education of students: textbook / K.N. Sizonenko. – Blagoveshchensk: Amur State University, 2020. – 15 p.
5. Rodionova I.A., V.I. Shalupin M.P. Perminov. Physical Culture. Physical training of students of a technical university on the basis of adequate propulsion systems: an educational and methodological manual – M.: Publishing House of the Zhukovsky Academy, 2020. – 10 p.
6. Rakhmatov A.I. Armsport 2nd edition/ A.I. Rakhmatov. - M.: Yurayt Publishing House, 2022. 22 p.

Поступила в редакцию 22.01.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 796.4

DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_223

## THE USE OF A TACTICAL ACHIEVEMENT BY A WRESTLER IN A DUEL OVER RIVALS

Akhmedzhan I. Rakhmatov

Национальный исследовательский университет «Московский государственный строительный университет»  
Москва, Россия

Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта  
тел.: +7(926)112-37-22, e-mail: alex-ra-84@mail.ru  
ORCID 0000-0002-6193-5489

**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, mechanisms for achieving success and tactical tasks in tactical thinking makes it possible 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.

**Keywords:** arm wrestling match, biomechanical mechanisms, psychophysiological mechanisms, tactical skill, performance, competitive actions.

**Cite as:** Rakhmatov, A. I. (2023). The use of a tactical achievement by a wrestler in a duel over rivals. *Physical Culture and Health*. (1), 223-226. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_223.

Received 22.01.2023

Accepted 29.03.2023