

5. Вяткин, Б.А. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин, ГВ. Ложкин // Наука в олимпийском спорте. 2002. № 1. – С.88-89.

6. Лисенчук, Г. Технология оценки потенциальных возможностей футболистов детского возраста /Г. Лисенчук // Наука в олимпийском спорте. 2002. № 3-4. – С. 45-48.

7. Родионов, А.В. Проблемы психологии спорта /А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. 2006. №6. – С.2-4.

УДК 796.06

**Мальцева А.С., Кетриш Е.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия  
*anngel007@yandex.ru*

### **ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ТРЕНЕРА ПО АРМРЕСТЛИНГУ**

*Аннотация:* в настоящей статье рассмотрены основные аспекты повышения профессионализма тренеров по армрестлингу. Автором подчеркнута актуальность исследования, которая связана, прежде всего, с отсутствием научно-практических разработок по исследуемой проблеме. Настоящая статья может явиться основой для разработки соответствующей общепринятой программы подготовки тренеров в рамках рассматриваемой спортивной дисциплины.

*Ключевые слова:* армрестлинг, тренер, тренерская деятельность, программа.

**Maltseva A.S., Catris E.V.**

Russian state vocational pedagogical university,  
Ekaterinburg, Russia  
*anngel007@yandex.ru*

## **IMPROVING THE PROFESSIONALISM OF THE ARMWRESTLING COACH**

*Abstract:* this article describes the main aspects of improving the professionalism of arm wrestling coaches. The author emphasized the relevance of the study, which is associated primarily with the lack of scientific and practical developments on the studied problem. This article may be the basis for the development of an appropriate generally accepted training program for coaches in this sports discipline.

*Keywords:* arm wrestling, coach, coaching program.

Проблемой поиска инновационных подходов к повышению стратегической и тактической подготовленности спортсменов в каждом виде спорта должны заниматься тренеры. Именно тренер должен получать новую информацию об особенностях методики подготовки армрестлеров в разных регионах, государствах, национальных спортивных школах и своевременно ее перерабатывать и трансформировать с опорой на личный опыт практической деятельности в принципиально новый подход к разработке собственной информативной методики. О наличии творческого подхода наставника к достижению его подопечными спортивного мастерства (в том числе в армрестлинге) свидетельствует, прежде всего, динамика, отражающая устойчивый прирост показателей тренированности по ряду основных направлений спортивной подготовки.

Под армспортом следует понимать один из наиболее молодых видов спорта в России. Несмотря на это, популярность рассматриваемой спортивной дисциплины в Российской Федерации неуклонно растет за счет доступности, демократичности и зрелищности.

Вместе с тем, практика свидетельствует о важной проблеме, заключающейся в том, что преподаватели, учителя физической культуры, тренеры, занимающиеся армрестлингом, испытывают острую потребность в использовании специальной методической литературы и повышении собственной квалификации. В свою очередь, как отмечается

в ряде источников за последние десятилетия отечественная наука так и не коснулась исследований в области армрестлинга [5].

Более того, существует проблема отсутствия грамотных специалистов, которые помимо практики, должны владеть базовыми знаниями о влиянии силовых упражнений на организм человека, а также информацией о глубинных процессах, происходящих в работе скелетных мышц [1].

Немаловажным аспектом в повышении квалификации тренерского состава при работе с подрастающим поколением в армспорте является изучение основополагающих нормативно-правовых актов: Устава WAF; Устава Европейской Федерации по армрестлингу; Устава Общероссийская общественная организация «Федерация армрестлинга России»; ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с учетом текущих изменений и дополнений); ФЗ «О физической культуре в Российской Федерации» (с учетом текущих изменений и дополнений); приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. No 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» (с учетом текущих изменений и дополнений); приказа Минспорта России от 12.11.2015г. No931 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армспорт» (с учетом текущих изменений и дополнений) ; приказа Минспорта России 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (с учетом текущих изменений и дополнений) [2]; Положения о штрафах и дисквалификации в ФАР; Правила ФАР; иных нормативно-правовых актов.

Наряду с вышеперечисленным, по нашему мнению, с учетом требований времени, тренер по армрестлингу должен постоянно повышать свою квалификацию, исходя из общепринятых принципов проведения занятий, а именно:

– повышать навыки применения лично-ориентированного подхода в организации тренировок. В данном аспекте предлагается обучение тренеров навыкам проведения психологических тренингов и тестирований с целью определения мотивации подопечных, а также

обеспечивать нестандартные занятия в том числе, исходя из возрастных, гендерных и отдельных индивидуальных особенностей спортсменов;

- обучение навыкам, обеспечивающим высокий уровень эмоциональной вовлеченности и интеллектуальной активности начинающих армрестлеров, в том числе психологическим приемам;

- обучение проведению занятий в интерактивном режиме, в том числе с использованием мини-лекций, презентаций, просмотру и правильному обсуждению видеофильмов по армрестлингу, использованию обратной связи, проведение лекций с заранее объявленными ошибками и т.д. [4].

- повышение уровня базовых знаний в рамках тренерской деятельности с приведением статистики в области медицины ( в том числе травм),

- обучение оказанию первой медицинской помощи при характерных для армрестлеров травмах.

Кроме того, с целью сохранения и приумножения накопленных знаний для тренерской работы необходимы следующие аспекты:

1. Изучение (повторение) истории и терминологии армспорта ( в том числе на английском языке);

2. Изучение (повторение) основ физиологии и анатомии;

3. Изучение (повторение) правил, регламентирующих проведение соревнований, а также изучение нововведений и ограничений в рассматриваемом виде спорта;

4. Изучение (повторение) правил гигиены, спортивного питания и т.д.

Немаловажным аспектом является разработка индивидуальных программ для армрестлеров, которые должна учитывать физические возможности того или иного организма, включать в себя основные виды тренировочных упражнений, а также соблюдать режим тренировок и отдыха с целью повышения производительности спортсменов-армрестлеров, и т.д.

Нельзя в данном аспекте обойтись без иностранного опыта, который необходимо учитывать тренеру при подготовке спортсменов. При повышении квалификации тренеров по армрестлингу необходимо включать в программу обучения иностранные научно–практические и научно-методические разработки, что позволит перенимать передовой опыт.

Инициаторами проведения подобных курсов повышения квалификации для тренеров по армрестлингу должны стать

региональные федерации. При этом основная роль по информационно-финансовому обеспечению должна быть возложена на Федерацию армрестлинга России.

Анализ сайта указанной организации показал отсутствие информационно-методического подхода в обеспечении деятельности тренеров. На сайте размещается информация лишь о спортивных мероприятиях, проводимых на уровне Российской Федерации и в регионах, а также результаты указанных мероприятий [3]. Вместе с тем, размещение результатов научных исследований, обучающих видеороликов и различных вариаций программ армрестлеров должно стать частью полноценного интерактивного обучения.

Таким образом, следует сделать вывод об отсутствии системной работы в рамках рассматриваемого вида спорта. В данном аспекте требуется разработка отдельной Федеральной программы по развитию армрестлинга в Российской Федерации. Кроме того, очевидна необходимость разработки отдельной программы повышения квалификации тренеров по армрестлингу с соответствующим финансированием.

#### *Библиографический список*

1. Бодакин, А.В. Основы армрестлинга. Учебное пособие // Режим доступа: [http://storage.elib.mgur.ru/1/Bodakin\\_Kornilov\\_ucheb\\_posobie\\_2014.pdf](http://storage.elib.mgur.ru/1/Bodakin_Kornilov_ucheb_posobie_2014.pdf)
2. Консультант Плюс // Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. Сайт Федерации армрестлинга России // Режим доступа: <https://armwrestling-rus.ru/>
4. Сафонова, Л.Ю. Методы интерактивного обучения // Режим доступа: [https://www.filialpskovgu.ru/attachments/article/55/MU\\_Metodi\\_interaktivnogo\\_obucheniya.pdf](https://www.filialpskovgu.ru/attachments/article/55/MU_Metodi_interaktivnogo_obucheniya.pdf)
5. Теория армрестлинга. Группа в контакте. // Режим доступа: <https://vk.com/club85480840>