

большого эмоционального напряжения, что довольно часто встречается в различных жизненных ситуациях. Хорошие результаты принесло использование эстафет, содержащих выполнение: последовательно нескольких изученных двигательных действий; двух двигательных действий одновременно; сочетания двигательных действий, при котором одно из них вызывало затруднение выполнения другого.

Игровой и соревновательный методы ценны тем, что они дают возможность моделировать условия выполнения двигательных действий, создавать игровые ситуации с учетом их сложности и адекватности ситуациям, встречающимся в жизни. Помогают они и прививать детям в умело подобранных и построенных педагогом командных играх и соревнованиях навыки совместной деятельности, сотрудничества для достижения общей цели. Эффективность обоих методов зависит от их применения в строгом соответствии с конкретными задачами обучения.

#### *Библиографический список*

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

2. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с.

3. Холодов Ж.К., В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2 изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.

**Суржиков И.А., Кропотухина О.С.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

### **СПЕЦИФИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА АРМРЕСТЛЕРОВ (НА МАТЕРИАЛАХ ИНТЕРВЬЮОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ ПО АРМСПОРТУ)**

Многовековая история спорта показывает, что устойчивый интерес к занятиям спортом у детей, подростков, молодежи и населения в значительной степени напрямую зависит от правильного выбора спортивной специализации, определяющегося соответствием индивидуальных особенностей человека и его организма специфике того или иного вида спорта. Поскольку у разных людей при относительно одинаковых тренировочных возможностях степень тренируемости двигательных качеств различна, все эти люди обладают различными перспективами спортивного «роста» в различных видах спорта. Иначе говоря, когда один спортсмен со своими способностями добивается успеха в одном виде спорта, другой спортсмен с другими способностями достигает спортивных побед в другом виде состязаний. Это правило не является исключением, в том числе и для такого вида спорта, как армрестлинг.

Опрос ряда специалистов, занимающихся подготовкой армрестлеров в г. Екатеринбурге на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета, показал, что можно выделить несколько общих принципов спортивного отбора будущих армборцов. Эти принципы, что характерно, объединяют самые разные характеристики, включая морфометрические, физиометрические, психофизиологические. Немаловажную роль при этом играют также такие факторы, как спортивный талант и спортивная одаренность. Исходя из способности организма человека к регенерации, наиболее выраженной в возрасте 17–18 лет, именно этот период является предпочтительным для начала систематических занятий армрестлингом.

Среди выраженных противопоказаний к таким занятиям специалисты называют, прежде всего, заболевания суставов и связок. Астма и заболевания дыхательной системы не исключают возможности занятий армрестлингом, поскольку, по мнению тренеров, они не предполагают критических нагрузок. В свою очередь пороки сердечнососудистой системы в связи с сильной статической нагрузкой, вызываемой специальными тренировками, являются безусловными факторами риска и практически исключают возможность занятий армрестлингом для людей, страдающих названными заболеваниями.

Специалисты также отмечают, что армрестлинг предъявляет особые требования к телосложению тренируемых. Из выделенных немецким психопатологом Э. Кречмером основных вариантов конституции человека: астеник, атлетик и пикник, предпочтительными для людей, занимающихся армрестлингом, вариантами являются первый и второй. Если исходить из классификации соматотипов человека У. Шелдона, то наиболее приемлемыми в данном случае будут типы сложения, тяготеющие к мезоморфическому и эктоморфическому.

Большую роль при спортивном отборе армрестлеров играют характеристики плечевого пояса, а еще точнее - верхних конечностей. Речь идет в первую очередь о длине предплечья, ширине кисти и длине пальцев, которые определяют технику борьбы в армрестлинге. Так называемая борьба в крюк или борьба на бицепс - первую базовую технику армрестлинга, предполагает короткие конечности, в то время как борьба через верх, вторую такую технику - длинные. Наряду с силовыми показателями будущего армборца большое значение имеет естественная техничность, в разы повышающая результативность последующих тренировок.

Психологический портрет армрестлера предполагает его готовность к систематическим нагрузкам и нацеленность на результат, без которых положительная динамика в развитии любого спортсмена, включая мастера борьбы на руках, просто невозможна.

Следование перечисленным принципам спортивного отбора армрестлеров, конечно, не гарантирует подготовки чемпионов. Но задача массового спорта и не преследует такой цели, предполагая главным образом развитие различных физкультурно-оздоровительных практик. Среди них армспорт занимает свою нишу, формируя не только здоровый организм, но и здоровых дух. В этой связи уместно будет привести слова мастера спорта по армрестлингу Т. Грицкевича, который характеризует армспорт, подчеркнув: «Как и любой спорт, он формирует характер. Поскольку армрестлинг - не командный вид спорта, поэтому он учит тому, что нужно рассчитывать только на себя, совершенствоваться и развиваться. Дисциплина, умение добиваться цели, усердно работать над собой, здраво оценивать свои возможности - заслуга армспорта, так как он воспитывает во мне стержень, который помогает бороться с трудностями».

#### *Библиографический список*

1. Кречмер Э. Строение тела и характер. М.: Педагогика-Пресс, 1995. 680 с.
2. Никитюк Б. А., Чтецов В. П. Морфология человека. М.: Изд-во МГУ, 1983. 320 с.
3. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М.: ФиС, 1984. 151 с.