

Мальцева А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ В СЕКЦИЮ АРМРЕСТЛИНГА

Аннотация. В статье описываются особенности отбора детей в возрасте 10-12 лет в секцию армрестлинга. Представлена история становления данного вида спорта в России и мире. Приведены особенности развития организма ребенка, а также его строения тела, характерного для данного вида спорта.

Ключевые слова: армрестлинг, дети 10-12 лет, спортивный отбор.

Одним из видов спортивных единоборств на руках между двумя участниками-соперниками, является армрестлинг. Согласно приказу Минспорта России от 06.04.2018 N 305 "Об утверждении правил вида спорта "армрестлинг" соревнования по данному виду спорта подразделяются на личные и командные и могут начинаться с борьбы как левой, так и правой рукой.

В 1952 году армрестлинг появился как отдельный вид спорта. В Калифорнии, в небольшом городе Петалума, который находится недалеко от Сан-Франциско, вошло в традицию скопление мужчин в баре, желающих бороться силой рук. Первый основатель армрестлинга – Билл Соберанес – журналист, вдохновившийся идеей проведения соревнований. Впервые чемпионат мира по wrist wrestling (ранее так назывался армрестлинг, дословно переводится как борьба запястьями) был проведен в г. Петалума в Калифорнии в сентябре 1962 года. В России данный вид спорта появился в 1990-х годах, а самым первым мировым чемпионом из СССР стал Казбек Золоев в 1992 году [1, С. 15].

Армрестлинг все больше популяризируется в России. Данный вид спорта интересен, в первую очередь возможностью испытать свою силу и стать сильнее, закаляя свою волю и совершенствуя характер. Во-вторых, армрестлинг не требует практически никаких приспособлений, помимо стола. В данном виде спорта себя показать могут все, независимо от возраста и пола. Армрестлинг – немногочисленный вид спорта, в

котором на одном уровне могут соревноваться как маломобильные граждане, так и полностью здоровые люди, что стирает многие границы.

Для начальной подготовки к зачислению в секции армрестлинга принимаются дети в возрасте 10-12 лет, которые изъявляют желание заниматься спортом, не имеют медицинских противопоказаний к занятиям и имеют письменное разрешение врача-педиатра. В начале и в конце учебного года ученики проходят углубленное медицинское обследование, что определяет исходное состояние здоровья, физического развития и функциональной подготовленности[2, С. 23].

Для оценки физического развития у детей 10-12 лет учитываются такие критерии, как возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень развития физических качеств, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к детям должны соответствовать особенностям их развития.

На этапе отбора детей в секции армрестлинга осуществляется работа по укреплению здоровья, выявляются задатки и способности к занятиям, определяется мотивация, происходит развитие физических качеств, формируется обучение технике борьбы. Этот этап характеризуется постепенным переходом к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.

В возрасте 10-12 лет у детей значительно увеличивается скорость роста скелета, увеличивается масса тела. Длина тела увеличивается за счет роста туловища. Особое внимание следует обращать на развитие у детей мышечных волокон. В результате роста трубчатых костей изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. В данном возрастном периоде нежелательны чрезмерны нагрузки на опорно-двигательный и суставно-связочный и мышечный аппарат, так как это может повлиять на ускорение процесса окостенения и может произойти низкий рост трубчатых костей. Строго запрещено выполнять движения очень резко, необходимо уделять особое внимание правильной осанке. В возрасте 10-12 лет происходит значительный расход энергетических ресурсов на пластические процессы, а напряженная продолжительная работа может тормозить рост и развитие. Сердце у детей интенсивно растет, и растущие органы и ткани требуют к нему интенсивного внимания. Рост кровеносных сосудов происходит медленнее роста сердца, поэтому увеличивается кровеносное давление и быстро наступает утомление, поэтому

физические упражнения должны оказывать разностороннее влияние на организм ребенка, стимулировать обмен веществ и укреплять нервную систему. Для совершенствования моторики развитие мышечной силы имеет одно из важных элементов. Сила мышц у детей десяти-двенадцати лет возрастает в среднем на 30-60%, а скорость прироста отдельных мышечных тканей неравномерна. Также в данном возрасте у детей особенно заметно проявляется преимущество в силе мышц ведущей руки, чаще всего правой[3, С. 71].

Основной целью тренировочного процесса является утверждение в выборе спортивной специализации «армспорт» и овладение основами техники. В основе подготовки лежат подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостоятельной страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метания (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом). Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторяющийся; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный[4, С. 105].

Отбор детей в такой вид спорта, как армрестлинг заключается в определении природных способностей и склонности ребенка на соответствие возможностям данному виду спорта и требует специальных профессиональных знаний тренера. Соответствие многим объективным показателям определяет состояние здоровья ребенка и степень готовности к серьезным занятиям и продуктивной работе. Если некоторые показатели не соответствуют норме, то тренеру необходимо проконсультироваться с врачом для допуска либо недопуска к тренировкам. К таким показателям, во-первых, относятся показатели физиологические. Это – уровень артериального давления, частота сердечных сокращений, задержка дыхания, жизненная емкость легких, степень напряжения и расслабления мышц ортостатическая проба, мышечно-суставное чувство, скорость восстановления после нагрузки. Во-вторых, помимо приемлемых физических данных, важное значение имеют психозмоциональные особенности личности ребенка. Особое внимание следует обращать на такие качества, как целеустремленность и дисциплинированность, которые не сразу возможно выявить, а через определенное время в процессе тренировок, что спо-

способствует выявлению перспективности юных спортсменов. Также значительное внимание следует обращать на психическую устойчивость, возможность справиться с нервноэмоциональным напряжением в сложных ситуациях. При отборе в секцию армрестлинга также важно изучить наследственный фактор, обращая внимание на анатомические особенности кандидата. Армрестлинг – скоростно-силовой вид спорта, поэтому определяющая характеристика при отборе – это скорость реакции. Одним из простых тестов, свидетельствующим о привлекательных потенциальных возможностях спортсменов, является отталкивание руками в упоре лежа. Если этот показатель приближается к 50 см, то это говорит о хороших физических данных.

В процессе спортивного отбора детей 10-12 лет в секцию армрестлинга важно выявить перспективность юных спортсменов с точки зрения занятий силовыми видами спорта. Задача тренера – проектирование тренировочного процесса на достижения весомых результатов и полноценное становление личности ученика.

Библиографический список

1. Ахтемзянов Ф.Ю. Армспорт в вузе : учеб. пособие / Ф.Ю. Ахтемзянов, Б.А. Акишин. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006-87 с.
2. Бодакин А.В. Основы армрестлинга : учеб. пособие / А.В. Бодакин, Е.В. Корнеев, М.П. Рогов ; Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова. – М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2014 – 86 с.
3. Павлов В.И., Тарасов В. А., Панина О. В. Некоторые педагогические проблемы в тренерской работе по обучению технике соревновательных приёмов в армрестлинге// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008, №9.С.69-73.
4. Усанов Е.И. Армрестлинг – борьба на руках : учеб. пособие / Е.И. Усанов, Л.В. Чугина. – М.: Изд-во РУДН, 2006-298 с.