**Описание педагогического опыта тренера-преподавателя по армспорту МБУ ДО «Центр дополнительного образования для детей»**

**Большеигнатовского муниципального района Республики Мордовия**

**Ермушева Сергея Анатольевича.**

**Актуальность**

В стране  есть потребность формирования физически здорового, социально активного, гармонически развитого общества. Однако здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

    Моя цель, как тренера-преподавателя,  подготовка всесторонне развитых детей, готовых к суровым реалиям жизни. Каждый  должен получить  знания и навыки, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни.  Моя же цель, как тренера-преподавателя по армспорту, обучить ребят технике армспорта, и в зависимости от таланта и амбиций воспитанников, достижение ими наивысших результатов.

Армспорт, как силовой, контактный вид спорта, традиционно выдвигает ряд требований к спортсменам для достижения высоких результатов. Исходя из моего опыта, в ходе тренерской деятельности в армспорте приходится сталкиваться с центральной проблемой повышения спортивных результатов, а именно, с недостатком психологических и ментальных качеств спортсменов, в частности – должных волевого начала, мотивации и дисциплины.

**Условия формирования опыта**

Построение тренировки и ее реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время накоплены достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обусловливают возможность работать в данном направлении.

 Решение задач по вовлечению максимального числа детей и подростков в систему армспорта, способы их заинтересовать, с целью сохранности контингента, воспитание гармоничного, здорового поколения – побудило меня на формирование данного опыта

**Теоретическая база опыта**

  Процесс подготовки юных спортсменов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Однако имеется и ряд характерных особенностей для детского и юношеского спорта, что обусловлено особенностями их возрастного развития. Основная цель спортивной подготовки на данном базовом этапе - заложить полноценный фундамент будущих достижений, обеспечить всестороннее гармоническое развитие организма, повысить общий уровень его функциональных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства.

Процесс подготовки юных спортсменов, помимо общих закономерностей обучения и воспитания, должен опираться на следующие методические принципы: 1) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству; 2) эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов; 3) соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов; 4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки; 5) перспективное опережение в формировании технического мастерства.

**Технология опыта**

Заинтересовать, привлечь ребят к занятиям армспорту можно лишь в том случае, если они будут видеть пусть небольшой, но зримый результат своей работы. Добиться этого,  должен помочь им я - тренер,  и в первую очередь на тренировках. И здесь ответственейший аспект моей деятельности -индивидуальная работа с каждым учеником. Достичь повышения уровня физической подготовленности слабоуспевающих учеников можно только при помощи дифференцированного обучения. При этом, простота, доступность, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, правильное дозирование нагрузки обязательное условие на каждой тренировке.

Обязательны общеразвивающие упражнения на каждой тренировке, включающие упражнения всех групп мышц и суставов, позволяющие поднять общий тонус, усилить кровообращение и улучшить обмен веществ. Для достижения спортивного результата я, как тренер, постоянно совершенствую техническую и тактическую подготовку ребят.

Рассмотрим основные этапы подготовки занятий по армспорту:

1. Этап начальной подготовки: Основная цель учебно-тренировочного занятия – овладение основами техники. Основная задача – обучение технике армспорта.
2. Учебно-тренировочный этап: Основная цель учебно-тренировочного занятия – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом армспорта. Основная задача – обучение и совершенствование техники.
3. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Преимущественная направленность тренировочного процесса: совершенствование техники армспорта, повышение технической и тактической подготовки.

Таким образом, вопросы совершенствования технико-тактической подготовки в армспорте я решаю на учебно-тренировочном этапе, т.е. после овладения занимающимися всего объема технико-тактического арсенала.

На начальном этапе подготовки, я закладываю фундамент общей и специальной физической подготовленности, формирую основы технико-тактического мастерства.

В тренировке детей большое внимание уделяю совершенствованию основных движений и действий, их рациональности и эффективности.

Изучив в процессе тренировки индивидуальные особенности своих обучаемых, их склонности  к определенным средствам при выполнении упражнений, я стараюсь индивидуализировать обучаемых к тому, чтобы они с наибольшим успехом использовали свои качества и навыки в соревнованиях. Продолжая вести воспитательную работу по развитию соревновательных качеств, я, учитывая особенности занимающихся, выделяю из пройденных средств техники те, которые, как мне кажется, наиболее подходит к индивидуальности  отдельного обучаемого с учетом его характерных особенностей. Конечно же, процесс индивидуализации соревновательной манеры  не может ограничиваться каким-то определенным отрезком времени, поэтому обучаемому важно всесторонне владеть боевыми навыками.

В процессе учебно-тренировочного занятия я совместно с обучаемым проверяю весь комплекс технических средств обучаемого, чтобы наиболее целесообразно использовать их в предстоящих соревнованиях.

Под тактикой в армспорте понимаю рациональное использование боевых средств для достижения победы.

 При подготовки к соревнованиям с неизвестными противниками, делаю упор на развитие большой тактической разносторонности, подготавливающей спортсмена к различным условиям. Если же противник заранее известен, задачи тактической подготовки я определяю средствами, которыми обучаемый может добиться именно над этим противником.

Придерживаясь общепринятой  групповой формы занятий, мне как тренеру, в виду различных индивидуальных возможностей каждого воспитанника, необходимо акцентировать внимание на индивдуализации тренировочного процесса. Индивидуализация – это акцентированное развитие «сильных» и устранение, а чаще компенсация «слабых» сторон и звеньев подготовки занимающихся.

Период непосредственной подготовки к соревнованиям длится около 20-30 дней. Содержание таких тренировок заключается в совершенствование техники, развитие боевых качеств и тактическая подготовка в соответствии с индивидуальной манерой соревнований и особенностями будущего противника, если он известен заранее.

Занятия, направленные на совершенствование техники, я провожу в размеренном темпе, так как действия должны быть точными, интенсивность в упражнениях средняя, не требующая большого напряжения и выносливости.

Учебно-тренировочное же занятие я провожу в следующей последовательности:

**Вводная часть**.

Исходя из общей направленности тренировки, недостатков и достоинств обучаемых, выявившихся в процессе предыдущих занятий, кратко напоминаю о них, направляя внимание на выполнение поставленных задач.

**Подготовительная часть.**

В данную часть занятия включаю упражнения, содействующие постепенному переходу организма к интенсивной нагрузке, «разогревающие» нервно-мышечную систему и усиливающие деятельность сердечно-сосудистой системы. К таким упражнениям относятся: упражнения в равновесии, заключающиеся в свободных передвижениях по залу, с произвольным и слитным сочетанием приставных шагов; ритмические упражнения в ударах по воздуху и движениях защиты в сочетании с передвижением по залу; упражнения на растягивание и быстроту, подготавливающие руки к резким движениям.

**Основная часть.**

В начале включаю упражнения, предназначенные для совершенствования соревновательных движений. Перед началом упражнений стараюсь сфокусировать внимание обучаемого на его «прошлых» ошибках, объясняю их причины и, в соответствии с этим, ставлю определенные задачи.

Далее, в зависимости от частных задач, включаю упражнения в условном, вольном, условно-вольном бою с партнером («отработка в парах»), упражнения со мной. Такие упражнения помогают разнообразить средства атаки и контратаки армрестлера.

Реализовав в перечисленных выше упражнениях основные задачи тренировочного занятия, я, в зависимости от физического состояния обучаемого, посвящаю остаток учебно-тренировочного занятия общеразвивающим упражнениям (на скакалке, с теннисным мячом, на перекладине, на укрепление вестибулярного аппарата и др.).

**В заключительной части**занятия даю упражнения, способствующие успокоению деятельности нервной, сердечно-сосудистой систем и расслаблению мышц: спокойная ходьба, дыхательная гимнастика, встряхивание, растяжка и др.

Для лучшего умственного усвоения изучаемого, либо закрепляемого материала подвожу итог занятия.

Организация занятий армспортом не зависит от сезона. Соревнования могут проходить как в зимнее, так и в летнее время.

**Мотивация занятий армспортом**

Специфика мотивации в армрестлинге может быть показана при выделении следующих моментов:

1. Относительная непопулярность этого вида спорта;
2. Малочисленность спортсменов по армрестлингу в области;
3. Отношение к армрестлингу как к «забаве», «игре»;
4. Возраст начала тренировок по армрестлингу.

Установлено, что мотивация спортсмена не одинакова на разных этапах соревновательной карьеры, в ее развитии можно выделить некоторые достаточно явные этапы. Разумеется, каждый спортсмен встречается с трудностями в достижении результативности в спорте, неизбежно должен пройти на этом пути ряд этапов становления и развития мотивации, повышения уровня сознательности отношения к специфике самого спорта, формирования и развития волевого начала, достижения при этом необходимых кондиций дисциплины как психологических качеств.

На начальных этапах формирования и развития мотивации у спортсмена, как показывает опыт, возникают трудности в связи с тем, что сам армрестлинг, как вид спорта, относительно менее популярен, чем, например, единоборства, бодибилдинг, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и др. Сами соревновательные движения в армрестлинге, по чисто субъективным представлениям начинающих, имеют меньше прикладного, бытового значения, чем навыки, приобретаемые в классических видах единоборств или функциональном кроссфите. Кроме того, для начинающих более предпочтительным является достижение эстетических идеалов физически развитого тела, которые присутствуют в том же бодибилдинге. То есть, с обывательской точки зрения, более понятными в практическом аспекте являются другие виды спорта. Однако именно эти мотивы, как правило, служат началом увлечения любым видом спорта. В случае же с армрестлингом эти побуждения оказывают отрицательное влияние на начальную мотивацию.

До стадии формирования предметного, содержательного осознанного отношения к армрестлингу у начинающих спортсменов возникают трудности на уровне бытовых мотивов, часто не имеющих прямого отношения вообще к спорту как таковому. Так, если целью прихода в секцию является мотив общения, то сами группы по армрестлингу, как правило, немногочисленны, неустойчивы по составу.

На стадии перехода от недифференцированного к предметному отношению к армрестлингу отрицательно сказывается на мотивации отсутствие изначальной информации об этом виде спорта. Так существует традиционное отношение к армрестлингу как к «забаве, игре» из-за кажущейся простоты соревновательного движения и доступной возможности проверить свои начальные кондиции. Это один из традиционно простых способов проверить свои силы в баре, на кухне, то есть за первым попавшимся столом, что создает стереотипное восприятие этого вида спорта как бытовой культурной забавы, подобно «битве подушками на бревне». Столкнувшись на первых же тренировках с достаточно серьезными физическими нагрузками, с особенностями рациона и режима питания, спецификой цикловой подготовки и другими признаками силового, контактного вида спорта, многие начинающие спортсмены психологически ломаются и уходят из секции.

Если начальные представления об армрестлинге, как сформированном виде спорта, отсутствуют, то начинающий спортсмен может столкнуться с разрушением своих ожиданий - быть успешным в борьбе за профессиональным столом. Так часто, приходя в секцию с личным опытом борьбы на бытовом уровне, победителем на «чемпионатах кухонного стола» и др., у начинающего изначально сформированы завышенные ожидания относительно его начальных кондиций в армрестлинге. Первый же день борьбы в секции или на профессиональных соревнованиях разрушает эти ожидания у начинающего спортсмена, в подавляющем большинстве случаев он терпит сокрушительное поражение по всем позициям в спарринге. Причиной таких часто завышенных ожиданий и завышенной самооценки является отсутствие даже начальной информации об армрестлинге как виде спорта. Здесь моей задачей является правильное информирование начинающих спортсменов о специфике вида спорта и о предстоящих, но преодолимых трудностях в ходе тренировочного процесса.

Возрастной характер армрестлинга выражен в том, что падение спортивных результатов при должном уровне мотивации и дисциплины происходит не ранее 40 лет. В современном армрестлинге есть спортсмены мирового топ уровня в возрасте 44 и более лет среди мужских категорий. Приходят в армрестлинг также уже не школьники, а, как правило, люди не ранее 16-17 лет часто из других видов спорта.

Как правило, начинающий спортсмен приходит в армреслинг из другого вида спорта, имеющего внешне схожие системы тренировок. В этом случае появляются психологические сложности в тренировочном процессе, так как возникает необходимость перестройки моторных программ тренировочных упражнений. К внешней схожести тренировочного процесса с армрестлингом в частности можно отнести бодибилдинг, пауэрлифтинг. Так общая базовая силовая подготовка в армрестлинге может достигать 70-80% времени тренировок и лишь 20-30% времени часто занимает специальная часть упражнений, включая непосредственно спарринги за профессиональным столом. В этом случае, выполняемые силовые упражнения с отягощениями, свободными весами со штангой и гантелями часто внешне очень похожи на аналогичные в бодибилдинге, пауэрлифтинге. Однако даже здесь есть своя специфика в биомеханике движений.

Начинающие спортсмены также испытывают трудности в переучивании, казалось бы, известной им техники выполнения упражнения. Этот фактор также отрицательно сказывается на начальных этапах формирования мотивации спортсменов. Речь даже не столько о построении новой нейромышечной координации в технике внешне похожих упражнений бодибилдинга и армрестлинга. Дело в том, что отрицательно сказывается на мотивации и психологическом самочувствии факт отличной техники выполнения упражнений от большинства занимающихся в тренажерном зале, и вызываемое этим ощущение психологической отчужденности. В данном случае следует упомянуть, что большинство специальных упражнений выполняются в статодинамическом режиме, где статический компонент и ограниченная амплитуда движения преобладают, что является специфичным для подготовки армрестлера. В этой части также со стороны тренера требуются различные педагогические воздействия. Базисно это проблема решается на уровне наличия общей информированности общества об этом виде спорта, привлечения средств массовой информации.

На стадии формирования более сознательного, предметного отношения к армрестлингу, повышается результативность соревновательной деятельности. Тренеру необходимо помочь начинающему спортсмену в формировании более-менее адекватной самооценки своих кондиций в армрестлинге, в постановке адекватных задач, которые необходимо достигнуть на соревнованиях, не допустить слишком ранний выезд на соревнования высокого уровня. В противном случае часто происходит либо конфликт завышенных ожиданий, либо, с другой стороны, в случае несформированных адекватных задач, «упаднический» настрой как перед соревнованиями, так и после них. Целью тренера в случае выезда спортсменов на соревнования, должно являться оказание помощи в формировании адекватной шкалы «успех-неудача», как системы адекватной самооценки, на базе которой будет происходить положительная мотивация на повышение спортивной результативности. В этой связи, безусловно, важной задачей тренера в армрестлинге является формирование плана календаря соревнований с постановкой сложно выполнимых, но реально выполнимых задач.

**Анализ результативности опыта**

Анализ соревновательной деятельности показал, что использование универсальной подготовки армрестлера приводит к достижению высоких результатов. Достижения моих подопечных- это мои достижения! В 2022 году мои воспитанники заняли призовые места в Открытом первенстве города Саранск по армрестлингу:

Мамаев Панкратий-2 место до 80 кг

Мамаев Сергей-3 место до 80 кг

Ермушев Максим-2 место до 70 кг

Гальперин Сергей-3 место до 70 кг

**Адресность опыта**

Методика совершенствования технической и тактической подготовки армрестлеров тесно связана с индивидуализацией технико-тактической подготовкой, с опорой на универсальность применения соревновательного арсенала приемов армспорта. Считаю, что материалы моего педагогического опыта, могут служить в качестве методических рекомендаций для тренеров-преподавателей, интересующихся проблемой совершенствования технической и тактической подготовки армрестлеров.