

## Перспективна програма тренувальних навантажень для студентів перших курсів закладів вищої освіти, які займаються у секціях з армспорту

Джим В.Ю.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Мета даної статті полягає в експериментальній розробці тренувальних навантажень студентів першого курсу з армспорту для закладів вищої освіти та перевірка її ефективності протягом року. **Результати** даного дослідження показали, що автор пропонує експериментальну програму тренувальних навантажень для покращення змагальних результатів студентів перших курсів з армспорту. **Висновок:** на основі проведеного дослідження автором пропонується оптимальна програма тренувальних навантажень для покращення результатів та підвищення індивідуальної майстерності в армспорті для студентів першого курсу.

**Ключові слова:** армспорт, студенти, експериментальна програма, контрольні нормативи.

**Актуальність роботи.** У системі фізичного виховання армспорт розглядається як нетрадиційний вид єдиноборства. В свою чергу, рівень розвитку і різноманітність спортивного і оздоровчого напрямів армспорту, дозволяє вважати його окремим видом спорту. Армспорт захоплює своєю емоційністю, динамічністю, можливістю багатобічної дії на організм людини, де в процесі занять значно активізується діяльність серцево-судинної і дихальної системи, зміцнюються м'язи, розвиваються силові якості, підвищується фізична працездатність (Безкоровайний, 2009; Живора, & Рахманов, 2001; Звягінцева, 2009; Усанов, & Чуглина, 2010). Вищезазначене і обумовлює актуальність нашого дослідження.

Сучасний армспорт носить силовий характер, але, по суті прояву якостей, це швидкісно-силовий вид спорту. У той же час, за роллю техніко-тактичної підготовленості для досягнення результату у змаганнях, наближається до боротьби (Безкоровайний, 2008а; Безкоровайний, 2008b). Таким чином, уявлення про силу, швидкісно-силові якості, прямо пов'язані з боротьбою на руках. Для армспорту, як і для інших видів спорту, характерна спрямованість до максимальних досягнень (Безкоровайний, 2007). Досягнення високих показників в армспорті реалізується за допомогою відповідної побудови спортивного тренування, використання найбільш дієвих та ефективних засобів і методів поглибленої багаторічної і цілорічної підготовки (Безкоровайний, 2010; Бельский, 2003; Камаев, 2000; Ключко, & Безкоровайний, 2005). В науково-методичній літературі питання планування, програмування тренувального процесу викладаються у вигляді дискусійних варіантів підготовки спортсменів. Тому, виходячи з вікових змін в організмі юних спортсменів, особливості

розвитку сили та силової витривалості у них, структури багаторічної підготовки спортсменів, запропонованої В. Н. Платоновим (2015), була розроблена зразкова програма і структура багаторічної підготовки юних армспортсменів.

На основі запропонованої структури багаторічного тренування армспортсменів і системи періодизації підготовки, розроблена експериментальна програма тренування студентів перших курсів закладів вищої освіти.

**Мета роботи** полягає в розробленні обсягів тренувальних навантажень для студентів перших курсів, згідно запропонованої навчальної програми секційної роботи з армспорту в закладах вищої освіти та експериментальна перевірка їх ефективності протягом року

**Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проводилися в Харківських закладах вищої освіти. В ньому приймало участь 20 студентів першого курсу 17-18 років (10 дівчат та 10 хлопців). Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури використовувався для вивчення ступеню актуальності напрямку дослідження, методи дослідження фізичного розвитку – для визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, які систематично відвідують секційні заняття з армспорту, педагогічне тестування використовувалося для визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей, які в сукупності відображають рівень підготовленості студентів першого курсу, методи математичної статистики – для визначення середнього арифметичного, стандартної похибки середнього арифметичного та достовірності відмінності між показниками хлопців і дівчат одновікової групи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі теоретико-методологічних розробок Ю. В. Верхошанського про особливості системи тренувань (2005), науково-методичних рекомендацій І. В. Бельського (2003), за системою тренувань з армспорту нами розроблена експериментальна програма підготовки студентів першого курсу. Порівняльний аналіз рівня розвитку силових здібностей юних армспортсменів вибраної групи наприкінці експерименту засвідчив, що істотні позитивні зміни у функціональному стані організму та рівні фізичної підготовленості студентів експериментальної групи як у хлопців так і у дівчат уможливили досягнення достовірно високих показників сили та статичної витривалості основних для армспортсменів м'язових груп. Так, аналіз результатів силових показників згинання рук на перекладині у кутах 45°, 90°, 120° (над хватом) у студентів першого курсу експериментальної групи показав, що у хлопців у куті 45° збільшився на 26 % (з 17 разів до 23 разів), у дівчат збільшився на 30 % (з 9 разів до 13 разів) приріст показника у куті 90° у хлопців показав 26 % (з 23 разів до 31 разів), у дівчат 29 % (з 12 разів до 17 разів), силовий приріст у куті 120° у хлопців становив 37 % (з 15 разів до 22 разів), у дівчат 33 % (з 10 разів до 15 разів) (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняння показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів першого курсу (n=20), які займаються у секціях з армспорту на початку і наприкінці річного тренувального циклу**

Контрольні випробування	До проведення експерименту		Наприкінці експерименту		Приріст за період експерименту	
	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
Біг на 100 м, с	14,52	14,8	13,61	14,1	6%	0,91
Біг на 60 м, с	9,1	9,8	8,2	9,0	9%	0,9
Біг на 30 м, с.	4,34	5,1	4,0	4,8	3%	0,34
Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,75	1,92	1,78	3%	0,07
Згинання рук на перекладині положення рук у куті 45°, разів (над хватом)	17	9	23	13	26%	6
Згинання рук на перекладині положення рук у куті 90°, разів (над хватом)	23	12	31	17	26%	8
Згинання рук на перекладині положення рук у куті 120°, разів (над хватом)	15	10	22	15	32%	7
Згинання рук на перекладині положення рук у куті 45°, разів (підхватом)	19	15	23	17	17%	4
Згинання рук на перекладині положення рук у куті 90°, разів (підхватом)	21	13	26	16	19%	5
Згинання рук на перекладині положення рук у куті 120°, разів (підхватом)	18	11	21	13	14%	3
Згинання рук в упорі лежачи, разів	35	24	49	31	28%	14
Піднімання ніг до перекладині у висі на прямих руках, разів	29	24	38	29	23%	9
Піднімання тулуба із положення лежачи, разів	91	87	109	95	16%	18
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	178	180	212	220	16%	34
Втримання на перекладині положення рук у куті 45° (над хват)	25	15	34	23	26%	9
Втримання на перекладині положення рук у куті 90° (над хват)	32	24	41	32	22%	9
Втримання на перекладині положення рук у куті 120° (над хват)	23	17	31	24	26%	8
Втримання на перекладині положення рук у куті 45° (підхват)	25	16	37	23	32%	12
Втримання на перекладині положення рук у куті 90° (підхват)	57	33	63	41	9%	6
Втримання на перекладині положення рук у куті 120° (підхват)	30	23	38	27	21%	8
Лазіння на канаті	6	4	8	5	25%	2

Силовий показник згинання рук на перекладині у кутах  $45^\circ$ ,  $90^\circ$ ,  $120^\circ$  (підхватом) у студентів першого курсу експериментальної групи показав, що у хлопців у куті  $45^\circ$  збільшився на 17% (з 19 разів до 23 разів), у дівчат збільшився на 12 % (з 15 разів до 17 разів) приріст показника у куті  $90^\circ$  у хлопців показав 19 % (з 21 разів до 26 разів), у дівчат 18 % (з 13 разів до 16 разів), силовий приріст у куті  $120^\circ$  у хлопців становив 14 % (з 18 разів до 21 разів), у дівчат 15 % (з 11 разів до 13 разів) (табл. 1).

Динаміка силових здібностей спортсменів має аналогічну ступінь змін. Аналіз результатів згинання рук в упор лежачи за експериментальний період показав, що показник у хлопців збільшився на 28 % (з 35 разів до 49 разів), у дівчат на 22 % (з 24 разів до 31 разу) (табл. 1).

Аналіз бігу на 100 м, на 60 м, на 30 м, характеризує, що показники розвитку швидкісних здібностей показали покращення результатів. За час експерименту цей показник зріс у хлопців 100 м – на 6 % (з 14,52 с до 13,61 с), 60 м – на 9 % (9,1 с до 8,2 с), 30 м – на 3% (4,34 с до 4,0 с), у дівчат 100 м – на 5 % (14,8 с до 14,1 с), 60 м – на 6 % (9,8 с до 9,0 с), 30 м – на 2 % (5,1 с до 4,8 с) – таблиця. 1. Так, стрибки у довжину з місця, що характеризують показник визначення «вибухової» сили спортсмена, показав у хлопців приріст на 3 % (з 1,85 м до 1,92 м), у дівчат цей приріст склав 2% (з 1,75 м до 1,78 м) – таблиця 1. Аналізуючи результати виконання вправи піднімання прямих ніг до перекладини у висі на прямих руках, які визначають максимальну динамічної силу м'язів живота спортсмена, можна відмітити, що відсотковий приріст у хлопців склав 23 % (з 29 разів до 38 разів), у дівчат він склав 17 % (з 24 разів до 29 разів) – таблиця 1. Так, показник піднімання тулуба із положення лежачи, що дає можливість виміряти силову витривалість м'язів тулуба і живота спортсмена показав, що хлопці покращили результат на 16 % (з 91 разів до 109 разів), а дівчата покращили його на 8 % (з 87 разів до 95 разів) (табл. 1). Аналізуючи виконання вправи стрибки через скакалку за 1 хв., які визначають розвиток швидкісних здібностей спортсмена, можна зробити висновок, що показник у хлопців зріс на 16 % (з 178 разів до 212 разів), а у дівчат на 18 % (з 180 разів до 220 разів) покращився результат (табл. 1).

Проведене в кінці експериментальної програми підготовки контрольне тестування статичної силової витривалості дало змогу констатувати, що скориговані плани тренування на етапах базової та спеціалізованої підготовки уможливають достовірне підвищення силової витривалості різних м'язових груп спортсменів експериментальної групи студентів першого курсу. Так, показник статичної силової витривалості у кутах (над хватом) показав, що у куті  $45^\circ$  у хлопців показник зріс на 26 % (з 25 с до 34 с), у дівчат показник покращився на 34 % (з 15 с до 23 с), у куті  $90^\circ$  у хлопців цей показник покращився на 22 % (з 32 с до 41 с), у дівчат на 25 % (з 24 с до 32 с), у куті  $120^\circ$  цей показник зріс у хлопців на 26 % (з 23 с до 31 с), у дівчат він становив 29 % (з 17 с до 24 с тест для). Втримання на перекладині положення рук у кутах (під хватом), що визначає розвиток статично-силових здібностей студентів

першого курсу показав, що процентний приріст показників у куті 45° у хлопців на 32% (з 25 с до 37 с), у дівчат на 30 % (з 16 с до 23 с), у куті 90° у хлопців цей показник зріс на 9 % (з 57 с до 63 с), у дівчат на 19 % (з 33 с до 41 с), у втримання куті 120° показав підвищення статично-силових здібностей у хлопців на 21 % (з 30 с до 38 с), у дівчат на 15 % (з 23 с до 27 с) (табл. 1). Динаміка зростання силових здібностей згиначів і розгиначів передпліччя мала аналогічну тенденцію вищевикладених змін. Так, лазіння по канату, що визначає розвиток динамічно-силових здібностей спортсмена показав покращення показників у хлопців на 25 % (з 6 разів до 8 разів), у дівчат на 20 % (з 4 разів до 5 разів) (табл. 1).

Підбиваючи підсумки треба додати, що обов'язково треба спланувати відновлювальні тренування для фізичного та психологічного відновлення спортсменів після проведеного підготовчого періоду та виступу на змаганнях, виявлення й осмислення допущених помилок і пошук способів їхнього усунення. На цьому етапі не має бути повної фізичної бездіяльності, необхідно проводити тренування за допомогою засобів загальної фізичної підготовки та допоміжної фізичної підготовки: тренування слід проводити активним відпочинком – виконання напівспеціальних вправ із гумовими джгутами й еспандерами, спортивні ігри, кросова підготовка, плавання у водоймі.

**Висновки.** Експериментальна програма підготовки студентів першого курсу армспортсменів дала змогу достовірно підвищити показники спеціальної та фізичної підготовленості в усіх досліджуваних м'язових групах. Встановлено, що усі досліджувані силові показники спортсменів експериментальної програми достовірно покращилися наприкінці експерименту

Авторська методика включала вправи, які виконувалися у статодинамічному та силових режимах. Дослідження ефективності впровадження авторської методики в тренувальний процес студентів першого курсу у закладах вищої освіти, визначило позитивний вплив на спеціальну та фізичну підготовленість.

#### Література:

- Безкоровайний, Д. О. (2007). «Вікові зміни статичної витривалості у школярів 15–17 років, які займаються армспортом». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 12, 8–11.
- Безкоровайний, Д. О. (2008а). «Розвиток сили литкових м'язів та розгиначів тулуба у школярів 8–17 років, які займаються армспортом». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 3, 15–18.
- Безкоровайний, Д. О. (2008б). «Розвиток сили згиначів передпліччя та згиначів кисті у школярів 8–17 років, які займаються армспортом». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4, 9–12.
- Безкоровайний, Д. О. (2010). «Базова система тренування та система безпосередньої підготовки до змагань в армспорті». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №1, 13–16.
- Безкоровайний, Д. О. (2009). *Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом*. ХНАМГ, Харків.



- Бельский, И. В. (2003). *Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг*. Вида-Н, Минск.
- Живора, П. В., & Рахманов, А. И. (2001). *Армспорт: учеб. пособие для студ. высших пед. учебных заведений*. Изд. центр «Академия», Москва.
- Звягінцева, І. М. (2009). *Силова та фізична підготовка. Армспорт : методичні вказівки*. ХНАМГ, Харків.
- Камаев, О. И. (2000). *Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков (автореф.дисс. д-ра наук по физ. восп.)*. Харьков, Украина.
- Клочко, В. М., & Безкоровайний, Д. О. (2005). *Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання*. ХНАМГ, Харків.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник*. Олимпийская л-ра, К.
- Усанов, Е. И., & Чуглина, Л. В. (2010). *Армрестлинг – борьба на руках : учеб. Пособие*. РУДН, Москва.

### **Відомості про автора:**

**Джим Віктор Юрійович –**

к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри важкої атлетики та боксу

E-mail: [djimvictor@gmail.com](mailto:djimvictor@gmail.com)

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 10.12.2018 р.*