

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2019

# МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ З АРМРЕСТЛІНГУ 1–2 ЮНАЦЬКОГО РОЗРЯДУ

Босько В. М. к.фіз.вих., викл., Клименко Б. О., студ.  
*Сумський державний університет*  
*bosv87@gmail.com*

**Вступ.** Армспорт (боротьба на руках або армрестлінг) – вид екстремального спорту. Незважаючи на те, що армрестлінг не є олімпійським видом спорту, боротьба на руках має велику популярність в багатьох частинах світу. Під час матчу однойменні руки змагаються, ставляться на тверду, рівну поверхню (як правило, стіл) і долоні зчіплюються в замок. Завданням спортсменів є притиснення руки противника до поверхні. На учасників поєдинку накладається ряд тимчасових, технічних і тактичних обмежень (І.Н. Нікулін, 2016).

За результатами аналізу змагальної діяльності найбільш видатних спортсменів виявлено, що при достатньому розвитку м'язів плеча, спини, грудних м'язів, м'язів преса, силові показники біцепса і м'язів передпліччя роблять основний вплив на спортивні досягнення в даному виді спорту (М.П. Рогов, 2016; А.В. Політов, 2016). Тому важливою є проблема силової підготовки в армспорті.

**Мета:** розробити методику силових здібностей армспортсменів 18–20 років у підготовчому періоді.

**Виклад матеріалу дослідження.** Боротьба – це результат роботи загальних командних зусиль біцепса, передпліччя, м'язів плеча і спини, найширших (латеральної частини), а також м'язів преса і в незначній мірі ніг. Завдання армрестлерів (будь-якого рівня) в міжсезоння гранично розвинути всі групи цих м'язів, з акцентом на біцепс і передпліччя [1].

У будь-якому із способів боротьби можна виділити безліч фаз, причому в різних стилях в залежності від індивідуальних особливостей спортсмена кількість цих фаз широко варіюється. Аналіз науково-методичної літератури виявив кілька основних

принципів у побудові методики тренування для зростання силових показників в армспорті, а саме [2]:

- необхідність чіткого дозування навантажень;
- виконання статичних вправ з великими часовими показниками і частотою виконання в мікроциклі;
- в зв'язку з тим, що основне навантаження лягає на зв'язковий апарат ліктьового суглоба, то необхідно приділяти особливу увагу зміцненню зв'язок саме цієї зони;
- в тренувальному процесі специфічні методи розвитку сили повинні мати домінуюче значення.

Нами на базі спортивного клубу «Акадеік» проводилися дослідження силової підготовки спортсменів 18–20 років з армрестлінгу, які мають стаж занять від 6 до 12 місяців та займаються 3 рази в тиждень по 1,5 години. Проводився педагогічний експеримент, в якому застосовувалася методика виховання силових здібностей в армрестлінгу у спортсменів 1–2 юнацького розряду, розроблена на основі огляду методичної літератури (розрахована на 21 тижневий мезоцикл що включає 3–7-тижневих мікроцикла). По ходу проходження експериментальної програми проводилося тестування основних силових показників.

Для тренування у ході експерименту нами використовувалися такі вправи.

1. Згинання руки з обтяженням на ремені.
2. Накручування на горизонтальну вісь троса з обтяженням.
3. Ходьба з обтяженням у руках.
4. Лежачи на горизонтальній лаві підкидання штанги.
5. Почергове згинання пальців на тренажері.
6. Відведення кисті з однобічною гантеллю, передпліччя зафіксовано.
7. Пронація кисті з обтяженням на ремені.
8. Супінація кисті з однобічною гантеллю.
9. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
10. Відведення кисті з однобічною гантеллю, рука перед собою.
11. Розгинання кисті з гантелями.

12. Відведення кисті з однобічною гантеллю, передпліччя вертикально.

13. Згинання кисті зі штангою в опущених руках ззаду.

14. Стоячи відведення кисті з однобічною гантеллю.

15. Згинання руки з односторонньою гантеллю.

16. Відведення кисті з однобічною гантеллю, передпліччя горизонтально, рука відведена в сторону.

17. Згинання руки в ліктьовому суглобі з відведенням кисті.

18. Пронація кисті з однобічною гантеллю.

19. Приведення кисті з однобічною гантеллю.

20. Відведення і приведення кисті з однобічною гантеллю.

Нами були проведені тести, які за даними літератури надійно відображають рівень рухових здібностей юних спортсменів і при цьому використовуються в практиці спортивної школи (відділення армспорту). Найважливішим критерієм визначення рівня розвитку силових здібностей є динамометрія.

Зокрема, під час проведення цього дослідження отримані нами дані показують, що показники сили кисті лівої руки нижче правої, як в контрольній групі, так і експериментальній. До початку експерименту достовірних відмінностей між середніми показниками сили кисті не виявлено в обох групах ( $p > 0,05$ ). При цьому показники контрольної групи склали 39,7 кг лівою рукою і 45,1 кг правої, в експериментальній 40,5 і 48,3 кг відповідно.

Приріст показників був позитивним в обох групах. У контрольній групі цей показник +0,3 кг – ліва рука і +1,4 кг – права. В експериментальній групі приріст результатів лівою рукою склав 6,1 кг, а правою – 5 кг. Середнє значення показників після експерименту зафіксовано 41 і 46,6 кг лівою рукою і 46,5 і 53,3 кг – правої (в контрольній та експериментальній групі відповідно). При цьому відмінності між середніми арифметичними показниками двох груп достовірні у виконанні лівої і правої рукою, оскільки  $p < 0,05$  в обох випадках.

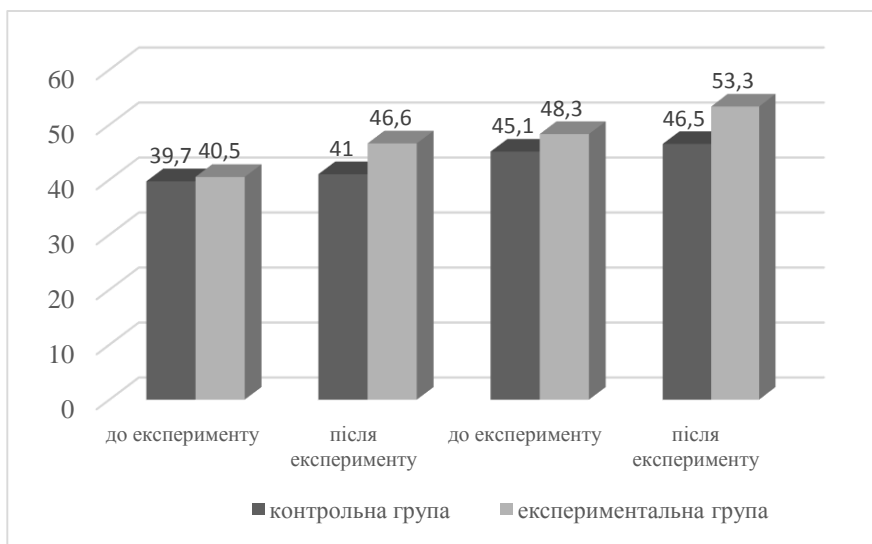


Рисунок 1 – Показники силових здібностей в тесті «Кистьова динамометрія»

**Висновки.** Нами розроблена експериментальна методика розвитку силових якостей армспортсменів 1–2 юнацького спортивного розрядів, що складалась із комплексу вправ розрахованих на сім тижнів. Відмінності, отримані в експерименті між середніми арифметичними значеннями в тестах дають змогу говорити про те, що запропонована нами методика виявилася своєю ефективністю при  $p < 0,05$ .

### Література

1. Никитченко С. Ю., Далнаев И. У. Значение армрестлинга как вида единаборства в становлении физического развития студентов-спортсменов в аграрных вузах. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №. 6. С. 7–11.
2. Рогов М. П., Корнеев Е. В. Методика применения изометрических упражнений на занятиях армрестлингом. Наука, образование, молодежь в современном мире. 2016. № 2. С. 59–63.