



Дмитро Безкоровайний, канд. наук з фіз. вих., доцент,

Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків, Україна

Олег Камаєв, док. наук з фіз. вих., професор,

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Артем Письмак, Голова ГО «Федерація армрестлінгу України»,

*Заклад-об'єднання громадян Полтавська обласна дитячо-юнацька спортивна школа «Колос»,
м. Кобеляки, Україна*

ДИНАМІКА РІВНЯ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ АРМРЕСТЛЕРІВ

Вступ. Армрестлінг за аналізом виконання змагальних вправ відноситься до групи видів спорту швидкісно-силового характеру. Структура змагального руху та величина подолання опору суперника свідчать про необхідність прояву максимальних як динамічних, а при збільшенні опору від суперника, так і статичних зусиль [1]. Тому для спортсменів-армрестлерів найважливіше прикладне значення має сила. Однак, як зазначено в численних джерелах інформації, в юнацькому віці спостерігається низький рівень розвитку сили і швидкісно-силових якостей [2, 3, 4], тому контроль за розвитком указаної якості набуває високої важливості, особливо на етапі попередньої базової підготовки юнаків.

Швидкісно-силова підготовка в армрестлінгу має украй важливе значення, так як рівень розвитку швидкісно-силових якостей в більшості визначає досягнення високих результатів під час проведення змагального поєдинку або армрестлер повинен володіти не тільки великою силою, але і здібності проявити її в короткий проміжок часу.

Як зазначається в науково методичних джерелах [4, 5, 6], за допомогою великих обтяжень ми збільшуємо силовий потенціал м'язів, необхідний для розвитку великої швидкості руху, але у вибухових фазах під час стартової атаки робочі м'язи не встигають проявляти максимум силових можливостей. Це свідчить про те, що армрестлеру для досягнення вищих спортивних результатів необхідна швидкісно-силова підготовка.

Мета дослідження – дослідження тренувального процесу із швидкісно-силовою спрямованістю 14–16-річних армрестлерів на етапі попередньої базової підготовки.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилося на території Полтавської області в м. Кобеляки з січня по червень 2023 року, в якому брали участь 10 спортсменів-армрестлерів віком 14-16 років, які тренувалися за програмою із швидкісно-силовою спрямованістю.

На основі аналізу результатів дослідження (Безкоровайний, 2013; 2023), анкетування тренерів і спортсменів було визначено чотири силові тестові вправи, що забезпечують виконання змагальної дії в армрестлінгу: згинання пальців рук, натяжка молотком, гак і згинання кисті. Ці вправи виконувалися лівою та правою руками.

Силові можливості армрестлера в тестових вправах визначалися електротензодинамометром серії FB5k (Польща) з класом точності до 100 г, що був закріплений на спеціалізованому столі для армрестлінгу за допомогою авторського блочного пристрою. Під час вимірювання сили м'язів рук випробуваний ставав обличчям до столу, хапав рукою тримачі приладів і стискав їх з максимальною силою, не відриваючи лікоть робочої руки від столу. Спеціальна комп'ютерна програма AXIS FM дозволила обробляти дані вимірювань, вона сумісна з операційними системами Windows. Статистичний аналіз виконувався за допомогою ліцензованої програми STATISTICA 10.

Результати дослідження. Аналіз результатів тестування на прояв максимальної сили у чотирьох тестових вправах показав, що у процесі тренування силові показники підвищилися в усіх тестових вправах обох рук (табл. 1).

Статистичний аналіз дозволив констатувати, що позитивні зміни, які відбулися в силових показниках тестових вправ, були достовірними ($t = 2,12-4,21$; $P < 0,05$) за винятком гаку правою рукою ($t = 2,04$; $P > 0,05$) і згинання кисті лівою рукою ($t = 1,74$; $P > 0,05$).

Висновки. Результати дослідження доводять, що використання програми підготовки із швидкісно-силовою спрямованістю сприяє розвитку силових можливостей армрестлерів, а це своєчасно призводить до підвищення результативності в армрестлінгу.

Розвиток швидкісно-силових якостей найефективніше здійснюється в підлітковому віці. Саме тому відразу після оволодіння технікою виконання змагальних вправ необхідно розвивати швидкісно-силові здібності з використанням спеціальних засобів і методів, оскільки це достатньо високо ефективно на етапі попередньої базової підготовки про, що свідчать результати дослідження наприкінці періоду підготовки.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Таблиця 1 – Динаміка силових показників армрестлерів, кг

Спортсмен	Вік, роки	Згинання пальців				Натяжка молотком				Гак				Згинання кисти			
		ліва		права		ліва		права		ліва		права		ліва		права	
		січ	чер	січ	чер	січ	чер	січ	чер	січ	чер	січ	чер	січ	чер	січ	чер
1	14	23,31	25,50	26,47	28,05	19,99	25,81	20,25	25,71	27,54	32,36	28,66	33,97	32,53	36,52	33,55	36,62
2	16	29,94	27,54	28,24	30,29	31,06	33,46	29,84	32,23	30,05	33,70	32,23	42,84	36,88	39,17	36,57	39,31
3	14	28,82	28,46	27,08	26,38	26,78	32,33	27,95	32,44	30,40	34,33	31,01	36,27	38,29	40,33	37,55	39,86
4	14	23,41	25,40	26,17	29,28	22,14	28,15	20,96	27,95	25,20	31,72	27,03	32,64	32,49	34,48	33,60	34,99
5	14	21,86	23,55	23,09	26,08	20,15	24,99	24,54	25,91	26,07	27,01	23,89	26,50	33,56	36,73	36,82	38,30
6	16	24,75	28,24	25,25	28,50	23,00	24,28	21,06	23,26	24,58	26,52	26,11	27,64	34,12	31,82	33,05	36,21
7	16	24,34	27,89	24,32	26,11	24,41	26,11	26,44	30,50	24,67	27,74	26,98	29,78	31,69	35,19	33,56	36,88
8	15	22,81	28,76	24,07	26,50	25,25	27,13	26,78	27,64	24,79	25,60	27,03	28,36	37,33	35,60	36,67	35,17
9	14	24,43	29,78	28,05	30,76	22,80	30,29	21,22	26,62	29,99	31,01	30,91	32,84	35,03	40,53	36,54	38,31
10	16	28,31	30,58	27,47	30,52	26,83	26,83	26,47	27,74	29,48	31,11	28,41	27,74	35,34	36,31	34,72	35,29
середнє достовірність	14,90	25,20	27,57	26,02	28,25	24,24	27,94	24,55	28,00	27,28	30,11	28,23	31,86	34,73	36,67	35,26	37,09
	0,31	0,88	0,68	0,56	0,60	1,07	0,98	1,09	0,93	0,79	0,99	0,81	1,59	0,71	0,86	0,55	0,56
	t	2,12		2,70		2,54		4,21		2,23		2,04		1,74		2,35	
	P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		>0,05		>0,05		<0,05	

Список використаної літератури

1. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості юнаків в армспорті: монографія. Х.: ХНУМГ, 2013. 178 с.
2. Галашко О. І. Система відбору й прогнозування успішності спортивної діяльності у силових видах спорту (армспорт, гирьовий спорт): автореферат. Х.: ХДАФК, 2013. 22 с.
3. Камаєв О. І., Безкоровайний Д. О. Вплив експериментальної програми тренування з армспорту на силові показники основних м'язових груп 16-17-річних рукоборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. 2013. № 1. С. 34-37.
4. Півень О. Б. Особливості навчально-тренувального процесу важкоатлетів 15-16 років в змагальному періоді річного макроциклу циклу з використанням різних методів швидко-силової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. № 9. С. 86-89.
5. Джим В. Ю., Півень О. Б. Особливості тренувального процесу важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки з використанням різних методів швидко-силової підготовки. Актуальні проблеми спортивних єдиноборств в вузах. ХДАФК, 2016. № 12. С. 76-79.
6. Безкоровайний Д. О., Камаєв О. І., Мулик К. В., Літовцев Е. А., Звягінцева І. М., Плотницький, Л. М., Глядя С. О., Кравчук Є. В. Аналіз й оцінка особливостей прояву динамічної сили у провідних армрестлерів світу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. 2(160). С. 9-15.