

**Гаркавина Сергій Михайлович,**  
*викладач фізичної культури*  
*ВСП «Професійно-педагогічний фаховий коледж*  
*Глухівського НПУ ім. О. Довженка»*

## **ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЩОДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗАСОБАМИ АРМСПОРТУ**

Сьогодні арсенал технічних дій студентів, які займаються армспортом, складається з прийомів ведення змагального поєдинку, який весь час розвивається на основі аналізу змісту змагальної діяльності. Діалектика процесу передбачає врахування базових вимог до раціональних варіантів силових дій, що враховують положення кінцівок тіла спортсмена в просторі, їхню траєкторію і основні моменти узгодження в тісному зв'язку з положенням і розподілом зусиль суперника. Незважаючи на доступність армспорту, техніка його досить консервативна, тому що обмежена правилами змагань і малою площиною взаємодій спортсменів. Підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки, розвиток індивідуальних здібностей у армреслінгу – все це впливає на техніку та її елементи, але основний механізм рухів зберігається, тому що він максимально відповідає анатомо-фізіологічним можливостям людини. Становлення і розвиток техніки кожного рукоборця, як правило, відбувається з урахуванням його зросту і вагових показників, розвитку сили основних м'язових груп. Адекватне розуміння техніки армспорту дозволяє спортсмену точніше оцінити і краще використовувати в процесі тренування основні й допоміжні вправи з арсеналу армспортсменів [1; 4]. Процес удосконалення технічних дій спортсменів повинен відбуватись з урахуванням підвищення силових показників та майстерності атлетів.

Урахувавши рекомендації провідних науковців, щодо планування тренувального процесу, ми розробили наступний план тренувань розвивального мікроциклу [2]:

*Перший тренувальний день.* Навантажуємо м'язи, які беруть участь у боротьбі «гаком», такими вправами: жим штанги лежачи; боковий тиск на блоці за столом; згинання кисті зі штангою сидячи.

*Другий тренувальний день.* Виконуємо загальнорозвиваючі вправи: присідання зі штангою; жим штанги стоячи від грудей; скручування на похилій дошці; гіперекстензія м'язів спини.

*Третій тренувальний день.* Вправи на розвиток м'язів, які беруть участь у боротьбі «через верх»: тяга нижнього блоку до поясу; натяжка через вказівний палець; пронація передпліччя стоячи.

На кожному тренуванні після ретельної розминки кожна вправа виконується 6-8 підходів, дві перших з яких підвідні (виконуються не в повну силу), а всі наступні – з інтенсивністю 75-80% від разового максимуму (РМ) з максимальною кількістю повторень, швидкість виконання вправи – висока.

Час тренувального підходу повинен тривати не менше 8 секунд та не більше – 20 і складати приблизно 6-10 повторень. Відпочинок між підходами 3-6 хв. Так як гіпертрофія м'язів ніг не буде впливати на результати у боротьбі, то присідання зі штангою можна виконати лише 2 підходи.

План тренувань четвертого, п'ятого та шостого днів відповідає першому, другому і третьому тренувальним дням, але змінюється інтенсивність виконання запропонованих вправ, вона має досягати 25-50 % від РМ, а швидкість – повільна.

Інтенсивність виконання вправ – 80-100 %, кількість підходів – 5-15, повторень – 1-3, відпочинок між підходами – 1-5 хв. У плані реалізаційного мікроциклу тренувальні вправи – кожна окремо планується у визначені дні, це необхідно для максимальної концентрації у кожному різновиді боротьби [5].

Згідно із сучасним уявленням про теорію підготовки спортсменів, план тренувань повинен включати розподіл у межах мікроциклу різних методів для досягнення поставленої мети з урахуванням процесів довгострокової адаптації систем та органів спортсмена [3]. Нові теоретичні напрямки дослідження на основі побудови моделі дають можливість розробити мікроцикли, мезо- та макроцикли, які могли б задовольнити потреби сучасних спортсменів щодо розвитку окремих фізичних якостей детермінованих тренувальним та змагальним елементом того чи іншого виду спорту.

Аналіз науково-методичної літератури дає змогу констатувати, що проблема підготовки рукоборців ще недостатньо вивчена. Так, питання розвитку силових якостей студентів-спортсменів не повною мірою відображено в наукових дослідженнях, цю проблематика до сьогодні повністю не досліджено. На основі вищезазначеного та враховуючи анатомо-фізіологічні особливості розвитку силових якостей, нами було розроблено методика розвитку силової підготовленості рукоборців на основі засобів армспорту. Розроблена методика може бути використана у роботі тренерів-викладачів спортивних клубів, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ для оптимізації силової підготовленості молодих рукоборців на етапах базової та спеціальної підготовки.

### Список використаної літератури

1. Безкоровайний Д.О. Розвиток сили згиначів передпліччя та згиначів кисті у школярів 8–17 років, які займаються армспортом. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. № 4. С. 25.
2. Безкоровайний Д.О. Базова система тренування та система безпосередньої підготовки до змагань в армспорті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 35.
3. Галашко М.І. Армспорт: метод. посібник. Харків: ХДПУ, 2000. 60 с.

4. Драгнєв Ю.В. Етапи формування рухових умінь і навичок у старшокласників на заняттях з армспорту. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2010. № 8. С. 31–34.

5. Рибалко П.Ф., Прокопова Л.І., Гвоздецька С.В., Красілов А.Д., Пономаренко О. Мінімальна сила як базовий компонент диференційованого розвитку силових здібностей підлітків. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 1 (105). С. 20-24.