

ПОКРАЩЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВІЗ НА ЗАНЯТТЯХ АРМСПОРТОМ

Дмитро Шевчук, Вадим Шалаєв

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті представлені результати дослідження ефективності програми для покращення показників силових здібностей курсантів Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова на заняттях з армспорту.

Ключові слова: засоби, сила, фізична підготовленість, програма, тестування.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Питання формування базової фізичної підготовленості у молоді є надзвичайно актуальним, оскільки саме належний рівень розвитку основних фізичних якостей є надійним фундаментом для розвитку професійно-прикладних якостей. Одним із засобів фізичної підготовки, що сприяє вирішенню окресленої проблеми, можуть слугувати вправи з армспорту, що мають низку позитивних рис, таких як: простота, доступність, змістовність, низький рівень травматизму, нескладність матеріального забезпечення вважають фахівці фізичної підготовки і спорту [2, 3].

Сучасний армспорт є динамічним, емоційним видом спорту, що швидко розвивається. У досягненні успіху у змаганнях з армспорту окрім високого рівня силових можливостей, велику роль відіграє тактико-технічна та психологічна підготовленість [1, 5].

Армспорт у нинішньому його стані – це повноправний захоплюючий вид спорту з добре розробленою системою тренування і проведення змагань, який не потребує особливої екіпіровки [4]. Крім того, змагання з армспорту можна ефективно застосовувати й для покращання морального клімату в підрозділі,

зняття стресового напруження у курсантів й організації змістовного дозвілля військовослужбовців.

Мета роботи: дослідити вплив засобів армспорту на показники силових здібностей курсантів Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація досліджень. Дослідження проводилося на базі Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова.

Було сформовано на початок педагогічного експерименту на основі тестування дві однорідні групи контрольну та експериментальну. Заняття в експериментальній та контрольній групах проводилися три рази на тиждень та передбачали суттєву відмінність між контрольною та експериментальною групами в основній частині заняття. У контрольній групі в основній частині виконували силові вправи, використовуючи метод повторних зусиль і метод динамічних зусиль. В експериментальній групі в основній частині тренувального заняття силові вправи виконували з використанням методу одноразового вибухового зусилля та ізометричного методу.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті тестування на початку педагогічного експерименту ми визначили, що групи були однорідними, оскільки показники силових здібностей курсантів у контрольній та експериментальній групах були недостовірно відмінними ($P > 0,05$).

Результати проведеного дослідження показали, що в середньому в контрольній групі курсанти змогли пролізти канат за 8,9 сек, в експериментальній групі вони змогли виконати цю вправу за 8,5 сек ($P > 0,05$).

Жим штанги лежачи (кг) у контрольній групі виконали в середньому 67 кг, в експериментальній – 72 кг відповідно ($P > 0,05$). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 сек у контрольній групі середній результат становив 7 повторень, в експериментальній – 8 разів ($P > 0,05$). Підтягування на поперечині

у контрольній групі становив 16 разів і експериментальній групі середній результат становив 17 разів ($P>0,05$). Вис на поперечині на зігнутій правій руці середній результат у контрольній групі 24 сек., експериментальної 25 сек. Вис на поперечині на зігнутій лівій руці середній результат у контрольній групі 24,6 сек., в експериментальній 25,5 сек. Кистьова динамометрія (кг) права рука в контрольній групі середній результат становив 46 кг, в експериментальній – 47 кг ($p>0,05$). Кистьова динамометрія (кг) ліва рука в контрольній групі середній результат становив 44 кг, в експериментальній – 44,5 кг ($p>0,05$).

Після педагогічного експерименту було проведено повторне тестування в контрольній та експериментальній групі. В результаті проведення тестів на визначення показників силових здібностей курсантів, в експериментальній групі були отримані достовірно відмінні від контрольної групи $P < 0,05$.

Результати проведеного дослідження показали, що в середньому в контрольній групі курсанти змогли пролізти канат за 8,8 сек, в експериментальній групі вони змогли виконати цю вправу за 6,3 сек. ($P<0,05$).

Жим штанги лежачи (кг) у контрольній групі виконали в середньому 88 кг, в експериментальній – 96,7 кг відповідно ($P>0,05$).

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 сек в контрольній групі середній результат склав 11 разів, експериментальної – 16 разів ($P<0,05$).

Підтягування на поперечині у контрольній групі 19 разів, в експериментальній групі середній результат склав 22 разів ($P<0,05$). Вис на поперечині на зігнутій правій руці середній результат у контрольній групі 27 сек., експериментальної 28 сек.

Вис на поперечині на зігнутій лівій руці середній результат у контрольній групі 24,5 сек, експериментальної 28,5 сек. Кистьова динамометрія права рука в контрольній групі середній результат становив 52 кг, в експериментальній – 55 кг ($P>0,05$). Кистьова динамометрія (кг) ліва рука в контрольній групі середній результат становив 53 кг, в експериментальній – 57,5 кг ($P>0,05$).

У таких показниках як жим штанги лежачи, підтягування на перекладині, показники в експериментальній групі дещо кращі, але ці відмінності не є достовірними ($P > 0,05$). Тим не менш, враховуючи незначні відмінності на користь експериментальної групи в цих вправах і достовірні відмінності на користь експериментальної групи в кистьовій динамометрії ($P < 0,05$), можна зробити висновок, що метод одноразових вибухових зусиль та ізометричний метод позитивно позначаються на динаміку показників фізичної підготовленості курсантів експериментальної групи.

Висновки. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать про те, що впроваджена програма для покращення силових здібностей курсантів Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова дала кращий результат в експериментальній групі.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні засобів армспорту для жінок які навчаються у Житомирському військовому інституту імені С.П. Корольова

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безкоровайний Д. О. Методичні вказівки для практичних занять. Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом. Харків: ХНАМГ, 2011. 32 с.
2. Драгнєв Ю. В. Методика фізичної підготовки учнівської молоді. Частина I «Армспорт». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 393 с.
3. Іваницький Б., Мартин В. Армспорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2012. 78 с.
4. Мосійчук Л. В. Армспорт: методичні рекомендації. Тернопіль: Осадца Ю. В., 2017. 36 с.
5. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посібник. Київ, 2011. 444 с.