DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).28
УДК. 796.8

Павлюк Ірина
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Національний університет харчових технологій, м. Київ
Долиніна Мила
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет харчових технологій, м. Київ

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО АРМСПОРТУ В УКРАЇНІ

В статті досліджено розвиток розвиток армреслінгу на міжнародному рівні, а також студентського армреслінгу у світі. Проаналізований сучасний стан розвитку студентського армреслінгу в Україні, організаційні структури та правила проведення змагань. Визначено, що студентський армреслінг допомагає зберегти здоров'я студентів та підтримувати їх у хорошій фізичній формі. Регулярні тренування з армреслінгу позитивно впливають на м'язову систему, зміцнюють кістки та зменшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Крім того, студентський армреслінг може стати засобом для підвищення самооцінки та впевненості у собі. Для багатьох студентів участь у змаганнях з армреслінгу стає важливою складовою їхнього життя, що дозволяє реалізувати свій потенціал та досягати нових висот. В результаті дослідження були зроблені висновки, що для розвитку студентського армреслінгу в Україні необхідно залучати студентів до занять цим видом спорту, проводити змагання та тренування, залучати талановитих спортсменів та підтримувати їх.

***Ключові слова**: студентський армреслінг, спорт, розвиток, турніри, чемпіонати.*

***Pavliuk Iryna, Dolinina Mila. Organizational fundamentals of the development of student arms sports in Ukraine**. The article examines the development of arm wrestling at the international level, as well as student arm wrestling in the world. The current state of development of student arm wrestling in Ukraine, organizational structures and competition rules are analyzed. It was determined that student arm wrestling helps to preserve the health of students and keep them in good physical shape. Regular arm wrestling training has a positive effect on the muscular system, strengthens bones and reduces the risk of developing cardiovascular diseases. In addition, student arm wrestling can be a means to increase self-esteem and self-confidence. For many students, participation in arm wrestling competitions becomes an important part of their lives, which allows them to realize their potential and reach new heights. It has been proven that in order to popularize arm wrestling among students, it is necessary to organize competitions among students from various universities and colleges; use of social networks; attracting famous athletes to participate in arm wrestling competitions and training, this can stimulate students to engage in this sport; cooperation with universities and colleges to help draw students' attention to arm wrestling and provide them with access to gyms and coaches with relevant experience. As a result of the research, the conclusions were drawn that for the development of student arm wrestling in Ukraine, it is necessary to attract students to this sport, hold competitions and trainings, attract talented athletes and support them.*

***Key words**: student armwrestling, sport, development, tournaments, championships.*

Постановка проблеми. Студентський армреслінг є одним з популярних видів спорту у багатьох країнах світу. Цей вид спорту вимагає від учасників не тільки сили, але й техніки та стратегії, що робить його цікавим і привабливим для занять. Армрестлінг не потрибує спеціальної форми або приміщення. Попри це, змагання з армреслінгу може виграти будь який спортсмен не зважаючи на вік [1,6].

Розвитком армреслінгу займається Міжнародна федерація армспорту — керівні органи, якої були засновані США, Канадою, Бразилією та Індією у 1967 році, а вже у 2020 році федерація об'єднувати 81 країну.

Армспорт входить до реєстру визнаних видів спорту в Україні та має активний розвиток у більшості її областей України.

У США студентський армреслінг є одним з найбільш популярних видів спорту серед учнів середніх шкіл і університетів. Кожен рік проводяться чемпіонати з армреслінгу серед студентів, які збирають учасників з усієї країни. У Європі також існує розвинена студентська армреслінгова спільнота [1,2].

Одним з найбільш значущих подій у світі студентського армреслінгу є Всесвітні студентські ігри, які проводяться щорічно Федерацією студентського спорту (FISU). Ці ігри збирають учасників з різних країн світу та дають можливість спортсменам продемонструвати свої навички та знайомитись зі спортивними традиціями інших країн.

На сьогоднішній день все більше університетів та вищих навчальних закладів починають звертати увагу на розвиток студентського армреслінгу як спортивного виду. Завдяки цьому з'являються нові можливості для молодих спортсменів розширити свої можливості та взяти участь в міжнародних змаганнях. Таким чином, у статті буде проаналізовано стан розвитку студентського армреслінгу у світі та визначимо його перспективи розвитку в України .

Мета. Аналіз розвитку студентського армреслінгу в Україні

Задачі: 1. Дослідити тенденції розвитку армреслінгу в Україні. 2. Проаналізувати популярність армреслінгу серед студентської молоді України. 3. Визначити основні напрямки розвитку студентського армреслінгу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Армреслінг на сьогоднішній день, є популярним видом спорту в Україні, який розвивається на двох рівнях: професійний та аматорський.

Розвитком професійного армреслінгу в Україні займаються Ukrainian Armwrestling Association (UAA), Professional

Armwrestling League (PAL) і World Armwrestling Federation (WAF). Зазначені спортивні організації проводять національні та міжнародні змагання з армреслінгу, до яких залучаючи професійних спортсменів і любителів цього виду спорту. є В світовому армреслінгу українські спортсмени є досить відомими, вони приймають участь у міжнародних турнірах та світових першостях [3,4,7].

У аматорському армреслінгу в Україні популяризацією цього виду спорту займаються багато клубів та організацій. Любителі армреслінгу збираються на змаганнях та турнірах, організованих спорт клубами, та активно взаємодіють з професійними спортсменами, щоб покращити свої навички.

Також в Україні існують фізкультурно-спортивні комплекси та тренажерні зали, які пропонують тренування з армреслінгу, що сприяє зростанню популярності цього виду спорту серед населення України.

Для студентів армреслінг є одним із способів для зміцнення здоров'я та підтримки фізичної форми. Крім того, це один із способі знайомства зі студентами спортсменами інших, що дозволяє в майбутньому тренуватися та проводити дозвілля разом.

Серед студентів в Україні армреслінг є популярним видом спорту. В армреслінгу спортсмени між собою змагаються у сили, тримаючись за ручку яка знаходиться на кінці спеціального и намагаючись перемогти один одного [6].

Всі заявлені студенти армборці розподіляються на вагові категорії, між собою змагаються спортсмени чоловічої та жіночої статі.

Загання з армреслінгу проводяться:

- особисті;
- командні;
- особисто-командні.

Перед початком змагань спортсменів розподіляють на вагові катерові (на праву і ліву руку) і в кожній ваговій категорії проводиться жеребкування. Форма учасників передбачає спортивні штани та футболку (T-short) з рукавом до середини плеча або майку [5,7].

Спеціальний стіл для армреслінгу обладнаний ручками для захвату та валиками для торкання та підлокітниками.

Після виклику спортсмена до змагального майданчику, спортсмен армреслер розташовується за столом, встановлює лікоть на підлокітник та захоплює штир, займає загальне положення тіла та встановлює ноги. Підчас захвату студенти-спортсмени не можуть змінювати положення тіла та відривати лікоть від підлокітника[5,7].

Спортсмен вважається переможеним за таких умов:

- рука суперника була притиснута до валика;
- армреслер порушив правила або отримав друге попередження;
- у спортсмена у програшному для нього положенні відбувся розрив;
- спортсмен не вийшов на поміст після запрошення (протягом 1 хвилини) [6,7].

У вищих навчальних закладах України студентський армреслінг став частиною програми фізичного виховання. Створені спортивні клуби з армреслінгу у багатьох університетах та інших вищих навчальних закладах України, де студенти мають можливість займатися армспортом. Таким чином, можна зробити висновок що студентський армспорт має велике значення серед студентської молоді України, а спортивні організації з армспорту активно співпрацюють з вищими навчальними закладами України популяризуючи цей вид спорту через організацію змагань.

Армспорт серед студентів має велике значення через доступність, а також динамічність та непередбачуваність. Правельні тренування (технічні та методичні) з армспорту допомужуть досягти успіхів в зазначеному виді та стати професіоналом.

Під час змагань студентів з армспорту нами було проведено анкетування студентів-спортсменів, в дослідженні прийняло участь 56 респондентів, студентів вищих навчальних закладів.

Після проведення аналізу анкет, було визначено що респонденти зазначили, що для більшої популяризації армреслінгу серед молоді Україні необхідно (рис.1):

- популяризації спорту серед населення;
- підтримки спорту на державному рівні;
- сприяння розвитку армреслінгу в регіонах;
- розширення мережі клубів та тренерів.

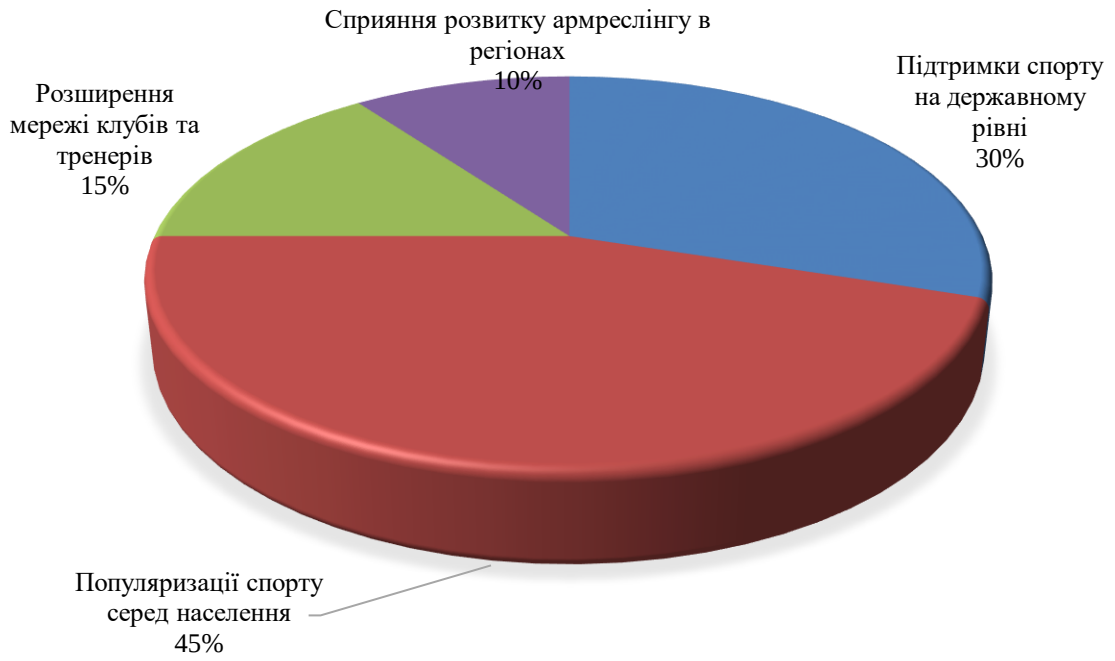


Рис. 1. Засоби популяризації армспорту серед молоді України

Щоб привернути увагу до армспорту необхідно проводити демонстраційні виступи, майстер класи відомих спортсмені з залученням до реклами відомих блогерів. Для більшої популяризації армреслінгу необхідна підтримка центральних державних органів влади, а також регіональної влади, яка буде здійснювати фінансову підтримку клубів, організацію місцевих та міжнародних змагань. З метою привернення уваги до армреслінгу, необхідно проводити демонстраційні виступи,

Підтримка спонсорів та меценатів має можливість позитивно впливу на армреслінг в Україні, зокрема, для організації шоу-змагань з залученням повідних світових зірок армспорту, підготовки спортсменів, покращення залів для тренувань, залучення провідних фахівців для підвищення кваліфікації тренерів в студентських клубах та привертати нових фахівців до розвитку цього виду спорту.

Респондентами був визначений позитивний вплив занять армреслінгом на здоров'я студентської молоді (рис.2), а саме:

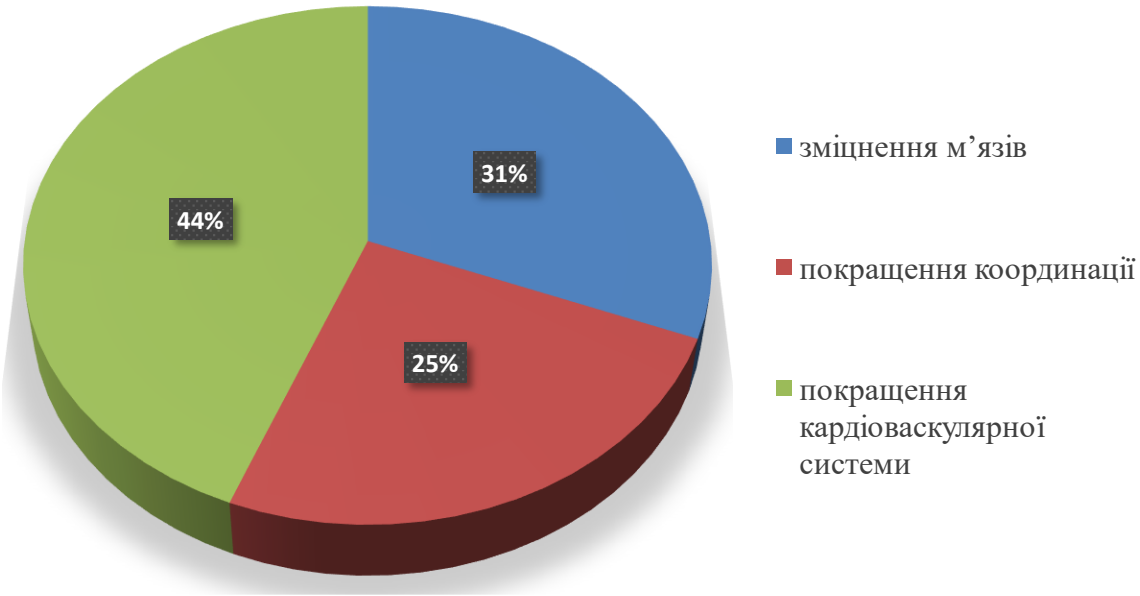


Рис.2. Вплив занять армреслінгов на здоров'я студентів

Таким чином, при регулярних заняттях армреслінгом під контролем тренера та з дотриманням правил тренувань спостерігається позитивний вплив на здоров'я студентів.

Крім того, студентський армреслінг може стати важливим фактором формування здорового способу життя серед молоді в Україні. Виконання тренувань з армреслінгу сприяє розвитку сили, витривалості та координації рухів, що має позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я студентів.

Таким чином, студентський армреслінг є перспективним видом спорту в Україні, який має великий потенціал для розвитку та популяризації серед молоді.

Одним із позитивних моментів студентського армреслінгу є те, що цей вид спорту дозволяє розвивати важливі навички: силу волі, витривалість та самодисципліну. Саме ці навички можуть стати в нагоді не тільки у повсякденному житті але й в спорті та на роботі. Крім того, студентський армрестлінг сприяє збереженню здоров'я студентів та підтримці їх у хорошій фізичній формі. Регулярні заняття армреслінгом позитивно впливають на зміцнення м'язів та кісток, зменшує ризик серцево-судинних захворювань. Також, студентський армреслінг може бути інструментом для підвищення впевненості та самооцінки. Для багатьох студентів участь у змаганнях з армспорту стає важливою частиною їхнього повсякденного життя, що дозволяє досягти нових висот і реалізувати свій внутрішній потенціал.

Таким чином, студентський армреслінг має не тільки спортивний, а й соціальний та психологічний вплив на студентів. Армспорт сприяє розвитку психічних якостей студента, формуванню здорового способу життя та фізичних якостей. Для подальшого розвитку студентського армреслінгу необхідно більше залучати студентів до різноманітні спортивно силових заходів, які б допомагали популяризувати цей вид спорту серед молоді в Україні. Наприклад, можна проводити тренування з армреслінгу для студентів, організовувати змагання серед студентів з різних університетів та коледжів, а також привертати увагу ЗМІ до цього виду спорту .

Важливо створювати сприятливі умови для зайняття армреслінгом, а для цього необхідна підтримка влади, спонсорів та викладачів фізичної культури, саме за цих умов розвиток студентського армреслінгу буде успішним.

Крім того, для розвитку студентського армреслінгу необхідно залучати та підтримувати талановитих спортсменів засобами заохочення.

Українські спортсменів своїми досягненнями на міжнародній арені доводять, що мають чималий потенціал у цьому виді спорту. Залучення нових талантів до студентського армреслінгу та підтримка вже наявних спортсменів допоможуть підвищити рівень цього виду спорту в Україні та забезпечити його подальший успіх.

Таким чином, для розвитку студентського армреслінгу в Україні необхідно проводити змагання та тренування із залученням студентів до тренувань з професіоналами, залучати талановитих студентів-спортсменів та підтримувати їх. Тільки таким чином можна забезпечити успіх студентського армреслінгу в Україні та його популяризацію.

Висновок. Існує кілька шляхів, які можуть допомогти популяризувати армреслінг серед студентів: організація заходів. Необхідно організовувати та проводити змагання серед студентів з різних університетів та коледжів, а також, відкриті тренування з армреслінгу для студентів. (зазначені заходи допоможуть привернути увагу студентів до армреслінгу та показати їм, як цей вид спорту може бути цікавим та захоплюючим); використання соціальних мереж. Соціальні мережі - це потужний інструмент для популяризації армреслінгу серед студентів. Наприклад, можна створити спеціальну сторінку на Facebook або Instagram, де будуть публікуватися фото та відео з тренувань та змагань; залучення відомих спортсменів (залучення відомих спортсменів до тренувань з армреслінгу та участі в змаганнях може стимулювати студентів до занять цим видом спорту. Відомі спортсмени можуть підкреслювати важливість здорового способу життя ділитися своїм досвідом активної фізичної діяльності; співпраця з університетами та коледжами (організація спільних заходів з університетами та коледжами може допомогти привернути увагу студентів до армреслінгу та забезпечити їм доступ до спортивних залів та тренерів з відповідним досвідом); привертання уваги ЗМІ (організація масштабних спортивних турнірів та змагань може привернути увагу ЗМІ та сприяти популяризації армреслінгу серед студентської молоді.

Література

1. Lichand, Guilherme and Wolf, Sharon, Arm-Wrestling in the Classroom: The Non-Monotonic Effects of Monitoring Teachers (February 17, 2021). University of Zurich, Department of Economics, Working Paper No. 357, Revised version, Available at SSRN: https://ssrn.com/abstract=3662146
2. L. He, Y. Ge, K. Yong An arm wrestling robot system designed to imitate the force-applying process of human player, 2009 IEEE International Conference on Robotics and Biomimetics (ROBIO) (2009),
3. Iermakov, Sergii and Podrigalo, L.V. and Alekseev, A.F. and Rovnaya, O.A., Studying of Interconnections of Morphological Functional Indicators of Students, Who Practice Martial Arts (February 25, 2016). Physical Education of Students, 2016; 1:64–70.
4. Історія армспорту, правила [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://www.armsport.com.ua/
5. Die anfänge des armwrestling-sports [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://armwrestling.de/wettkampf-regeln/
6. Житомирськими прикордонниками здобута першість в «Динаміаді-2018» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https:// https://topnews.zt.ua/sport/2018/10/25/105460.html
7. Правила проведення змагань з армреслінгу [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://4sport.ua/stuff/mn1001/2010-10/3369/files/Pravila.doc

References

1. Lichand, Guilherme and Wolf, Sharon, Arm-Wrestling in the Classroom: The Non-Monotonic Effects of Monitoring Teachers (February 17, 2021). University of Zurich, Department of Economics, Working Paper No. 357, Revised version, Available at SSRN: https://ssrn.com/abstract=3662146
2. L. He, Y. Ge, K. Yong An arm wrestling robot system designed to imitate the force-applying process of human player, 2009 IEEE International Conference on Robotics and Biomimetics (ROBIO) (2009),

3. Iermakov, Sergii and Podrigalo, L.V. and Alekseev, A.F. and Rovnaya, O.A., Studying of Interconnections of Morphological Functional Indicators of Students, Who Practice Martial Arts (February 25, 2016). Physical Education of Students, 2016; 1:64–70. doi: 10.15561/20755279.2016.0109
4. Istoriya armsportu, pravyla [Elektronniy resurs] : http://www.armsport.com.ua/
5. Die anfänge des armwrestling-sports [Elektronniy resurs]: https://armwrestling.de/geschichte/
6. Jitomirskie prikordoniki zdobuta pershist "Dinamisdi – 2018" [Elektronniy resurs] : https://topnews.zt.ua/sport/2018/10/25/105460.html
7. Pravila provedenya zmagan [Elektronniy resurs] : https://4sport.ua/stuff/mn1001/2010-10/3369/files/Pravila.doc

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).29
УДК : 796.011.1:612.769+615.825(477)

Пимоненко М. М.,
здобувач Національного університету фізичного виховання і спорту України м.Київ,
Носова Н. Л.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації, Національного університету фізичного виховання і спорту України, м.Київ.
Бондар О. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації, Національного університету фізичного виховання і спорту України, м.Київ,
Хабінець Т. О.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України, м.Київ,
Костюченко О. М.,
здобувач, викладач кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України, м.Київ.

ДОСЛІДЖЕННЯ БІОМЕХАНІЧНОЇ ДИНАМІЧНОЇ МОДЕЛІ РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ-БАТУТИСТІВ У ПЕРІОД НАБОРУ ВИСОТИ ЗЛЕТІВ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ВИКОНАННЯ ПРОГРАМИ ЗМАГАННЯ

Мета даного дослідження полягає у вивченні біомеханіки виконання вправи «прямий стрибок» на батуті серед спортсменів-батутистів високого рівня майстерності, фіналістів XXXI та XXXII Олімпійських ігор. Результати дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення і можуть бути використані для підготовки батутистів на етапі СБП. Вони також можуть бути корисні для тренерів та спортсменів, які прагнуть покращити свої навички у стрибках на батуті. Крім того, дослідження може призвести до розвитку нових методів навчання та тренування, які дозволять молодим спортсменам досягати більш високих результатів у цьому виді спорту. Насамкінець, це дослідження підкреслює важливість біомеханіки в тренувальних програмах для спортсменів, особливо для тих, хто займається такими дисциплінами, як батутний спорт. Результати можуть бути використані для покращення техніки спортсменів, а також розробки більш ефективних методів навчання для підготовки молодих. спортсменів.

Ключові слова: *біомеханіка, батутний спорт, техніка виконання, спеціалізована базова підготовка.*

Pymonenko M. M., Nosova N. L., Bondar O. M., Khabinets T. O., Kostiuchenko O. M. Study of biomechanical dynamic model of motor actions of trampoline athletes in the period of climbing height before the start of the competition program*. The purpose of this study was to study the biomechanics of performing straight jumps on a trampoline among athletes who participated in rock climbing as part of the competition program. The main task was to improve the technical training of young Ukrainian trampoliners who are at the stage of specialized basic training (SBP). As part of the study, data on the performance of high-level trampoliners, including participants of the XXXI and XXXII Olympic Games, were analyzed to reveal the specifics of their direct jump technique. For this, video recordings of athletes' performances were analyzed and a complex biomechanical, dynamic and kinematic exercise model was created, including energy parameters as close as possible to ideal ones. With the help of a step-by-step evaluation of the parameters and the technique of movements on the trampoline, the factors affecting the biomechanical parameters of the model and their influence on the performance of the exercise were determined. Research has shown that performing a straight jump on a trampoline requires following certain technical requirements, including correct foot placement, accurate landing on the center of the trampoline, and correct distribution of body weight during the jump. The results of the study have both theoretical and practical significance and can be used for the training of trampolinists at the SBP stage. They can also be useful for coaches and athletes looking to improve their trampoline skills. In addition, the research may lead to the development of new methods of learning and training that will allow young athletes to achieve higher results in this sport. In conclusion, this study highlights the importance of biomechanics in training programs for athletes, especially those involved in disciplines such as trampoline. The results can be used to improve the technique of athletes, as well as to develop more effective training methods for training young athletes.*