

37
B53

ВІСНИК

МІЖНАРОДНОГО
ДОСЛІДНОГО
ЦЕНТРУ

“ЛЮДИНА: МОВА,
КУЛЬТУРА, ПІЗНАННЯ”

Том 23
(4'2009)

А.О. КУЦИК, О.М. ПИСЬМЕННИЙ, І.С. РУДЬ
(м. Кривий Ріг, Україна)

УДК 796.012.11

РОЗВИТОК СИЛИ У СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ АРМСПОРТОМ

В статті розглядаються питання розвитку сили у студентів, що систематично займаються армспортом, та порівнюються показники розвитку сили різних груп студентів

The problems of students' powers systematically fond armresling has been examined. The indexes of different students' groups power have been compared.

Армспорт — доволі молодий вид спорту. Його офіційне визнання пов'язують із початком 60-х років минулого століття.

Армспорт — боротьба на руках — була відома ще понад дві тисячі років тому у різних народів світу. Батьківщиною армспорту за правом вважають Сполучені Штати Америки.

В теперішній час розвиток армспорту в Україні отримав небачений розмах. За 18 років розвитку армспорту в Україні були розроблені унікальні методичні програми тренувального процесу, накопичений досвід у проведенні змагань різних рівнів [2, с. 6-7].

За останні 5 років спортсмени України займають найвищі місця у різноманітних міжнародних змаганнях. Цікаве видовище та доступність армспорту роблять його популярним у широких колах людей та глядачів. Простота, демократичність, надзвичайна емоційність — ось те, що приваблює у цьому виді спорту дітей, жінок та чоловіків.

Армспорт є дійсно народним видом спорту. Сучасні розкладні столи роблять його бажаним видом спорту під час національних свят та народних гулянь.

До складу армспорту входять важкі та швидкі рухи. Якщо спортсмен не дотримується обережності, він може травмувати собі плече, руку або зап'ясток. Під технікою боротьби в армспорті, розуміється створення умов, та їх реалізація шляхом раціонального використання рухових можливостей спортсмена для перемоги.

Беручи до уваги величезну популярність армспорту в світі, доступність для кожної людини, є надія, що у недалекому майбутньому він увійде до програми Олімпійських ігор.

В армспорті головним фактором для досягнення високих результатів є спеціальна сила, тому домінуючим стає силове тренування [3, с. 48-49]. Засоби силового тренування представляють собою фізичні вправи, що використовуються для удосконалення діяльності нервово-м'язової системи. Внутрішньою силою називається сила, що виникає за рахунок скорочення мускулатури (сила м'язової тяги) та сила, що виявляється у діях кістково-м'язової системи. Зовнішня сила – вага снаряду, сила опору суперника, сила тертя.

В армспорті практично неможливо виконувати рухи з використанням якого-небудь одного м'язу. Для вирішення будь-якої рухливої задачі заохочується відносно велика кількість м'язів та м'язових груп.

При проведенні тренувальних занять використовуються такі вправи, як з вагою власного тіла, партнером, супротивником, навантаженням, гумовими еспандерами.

Вправи з вагою власного тіла: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба із положення лежачи на підлозі, використовуються спортсменами на кожному тренуванні. Використовуються вправи з партнером, за допомогою яких розвиваються силові якості, силова витривалість, максимальна та швидкісна сила. Навантаження керуються за допомогою партнера.

Під силою як фізичною якістю розуміється можливість людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Для тестування силових якостей включено вправи підтягування на перекладині (для хлопців) та згинання-розгинання рук в упорі лежачи (для дівчат) [2, с. 44-45]. Сила людини характеризується максимальною силою, швидкісною силою, вибуховою силою, стартовою силою та силовою витривалістю.

База дослідження– студенти криворізького державного педагогічного університету, що приймали участь у змаганнях.

Об'єкт дослідження – антропометричні показники.

Мета – виявити рівень розвитку сили у студентів, що займаються армспортом.

Завдання:

1. Дослідити ступінь розвитку сили у студентів загального курсу фізичного виховання.

2. Визначити рівень розвитку сили у юнаків і дівчат.

3. Виявити слабких та сильних окремо серед юнаків та дівчат.

Методи дослідження:

Показник розвитку біцепса (ПРБ)

Вимірюють обхват плеча (ОП в см) в стані спокою руки, що спрямована вертикально до низу (ОП 1), потім – горизонтально піднятої, зігнутої у ліктьовому суглобі в стані максимальної напруги (ОП 2).

$ПРБ = (ОП 2 - ОП 1) \times 100 : ОП 1$

Оцінка результатів:

1. Недостатній рівень розвитку мускулатури плеча – менше 5,
2. Нормально розвинута мускулатура плеча – 5-12,
3. Добре розвинута мускулатура плеча – більше 12.

Серед юнаків, що брали участь у дослідженні, були 4 особи, кожен з яких на професійному рівні займаються армспортом. Серед дівчат таких осіб не було.

Результати дослідження

У дослідженні приймали участь 19 юнаків (Рис. 1), серед них четверо спортсменів (Рис. 2), та 9 дівчат (Рис. 3), які приймали участь в ершості КДПУ з армспорту.

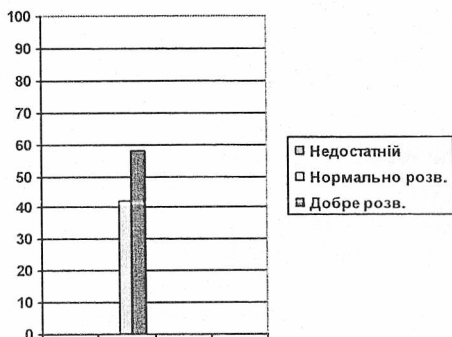


Рис. 1. Показник розвитку біцепса у юнаків.

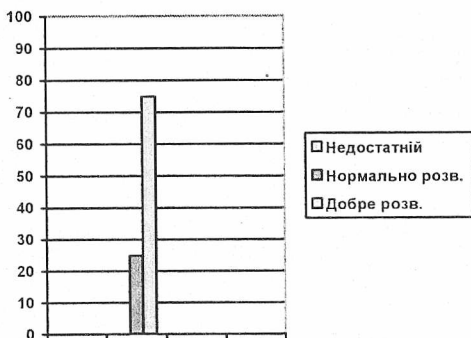


Рис. 2. Показник розвитку біцепса у спортсменів.

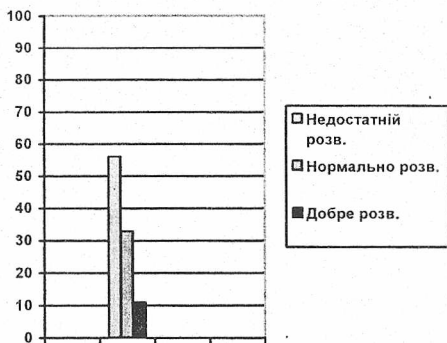


Рис. 3. Показник розвитку біцепса у дівчат.

Юнаки

Недостатній рівень розвитку мускулатури плеча – у юнаків таких осіб не виявлено.

Нормально розвинута мускулатура – 8 осіб.

Добре розвинута мускулатура – 11 осіб.

Дівчата

Недостатній рівень розвитку мускулатури плеча – 5 осіб.

Нормально розвинута мускулатура плеча – 3 особи.

Добре розвинута мускулатура плеча – 1 особа.

Висновки

1) Встановлено, що у юнаків, які приймали участь у змаганнях, не було виявлено недостатнього рівня розвитку мускулатури плеча. Розвиток мускулатури інших знаходиться майже на однаковому рівні. У юнаків, що стали переможцями та призерами змагань, показники набагато кращі, ніж у інших спортсменів.

2) Виявлено, що серед спортсменів різниця в показниках розвитку біцепсу є більш вагомою, завдяки більшій практиці у змаганнях з армспорту.

3) Знайдено, що показники розвитку біцепсу у дівчат, залежать лише від їхньої особистої ваги. Інших розбіжностей не виявлено.

Список використаних джерел

1. Бодібілдинг для початківців: Основи силового тренування. - М.: РИПОЛ класик, 2005. - 320 с.
2. Мандриков В.Б., Неумоїн В.В., Магомедов А.Ю. – Армспорт. – Волгоградська мед. академія - Волгоград, 1998. – 104 с.

3. Петренко В.А. Залізні руки. Навчально-методичний посібник по основам армспорту. – Харків: «Пошук», 2000. – 84 с.
4. Живора П.В. Боротьба на руках // Спортивне життя Росії. – 1995. – № 9-11.
5. Станков А.Г., Климин В.П., Письменський І.А. Індивідуалізація підготовки борців. – М.: ФіС, 1984.

О.О. ЛЕБЕДЮК

(м. Кривий Ріг, Україна)

УДК 0.25.5: 378.17

ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Розглядаються основні форми й методи інформаційного супроводу процесу формування здорового способу життя. Наводиться перелік тематичних виставок, інформаційно-бібліографічних покажчиків, рекомендаційних списків та довідок, які впроваджені в роботу бібліотеки КДПУ.

The essential forms and methods of information accompaniment to the process of formation of healthy lifestyle are considered in the article. One can find here the enumeration of subject exhibitions, informative and bibliographical indices, recommended lists and pieces of information which are applied in the normal functioning of the library at Kryvyi Rig State Pedagogical University.

У філософському розумінні спосіб життя - це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їхні духовні цінності. Тобто, поведінка або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих, чи інших соціальних груп населення. За сучасними уявленнями, здоровий спосіб життя - це сукупність таких умов навчання і виховання, спілкування, праці й відпочинку, в яких проявляються звички, режим і темп життя, які сприяють збереженню, зміцненню, формуванню, відтворенню й передачі здоров'я у майбутньому [11,с.25].

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80-90-х років, змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема