

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Кафедра фізичного виховання

09-02-52М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до практичних занять з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання» (група спортивного
вдосконалення з армрестлінгу)
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей
НУВГП усіх форм навчання

Схвалено
науково-методичною радою
НУВГП
Протокол № 5 від 29.05.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (група спортивного вдосконалення з армрестлінгу) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання. [Електронне видання] / Комаревич О. Є. – Рівне : НУВГП, 2024. – 39 с.

Укладачі: Комаревич О. Є., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Зубрицький Б. Д., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Вчений секретар
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© О. Є. Комаревич,
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	7
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	10
Практичне заняття № 1-6 (12 год). Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	10
Практичне заняття № 7-12 (12 год). Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.	14
Практичне заняття № 13-16 (8 год). Технічна підготовка. Навчання техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку арм стола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги.	16
Практичне заняття № 17-20 (8 год). Технічна підготовка. Навчання різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом	18

- («розігнутою кистю», «супінацією кисті»).
Правильність використання технічної переваги.
Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях. 19
- Практичне заняття № 21-26 (12 год). Загальна фізична підготовка. Вдосконалення загальної фізичної підготовки. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності. 23
- Практичне заняття № 27-32 (12 год). Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу. 25
- Практичне заняття № 33-34 (4 год). Технічна підготовка. Вдосконалення техніки армрестлінгу. Стійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню стійку арм стола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. 26
- Практичне заняття № 35-37 (6 год). Технічна підготовка. Вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю».

«супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.	
Практичне заняття № 38-43 (12 год). Тактична підготовка. Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).	30
Практичне заняття № 44-49 (12 год). Тактична підготовка. Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку з гідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.	31
Практичне заняття № 50-52 (4 год). Інструкторська та суддівська практика. Освоєння показу технічних елементів та тактичних прийомів.	33
РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	37
ЛІТЕРАТУРА	39

ВСТУП

Методичні вказівки розроблені для студентів, які займаються армрестлінгом у групах спортивного вдосконалення в рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

На сучасному етапі фізичне виховання студентів здійснюється шляхом організації навчального процесу у секціях з видів спорту за власним вибором здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Армрестлінг є одним з засобів фізичного виховання – силової боротьби руками, це один із доступних, цікавих, емоційних видів спорту.

Мета дисципліни – формування всебічного розвитку, зміцнення здоров'я, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за допомогою засобів армрестлінгу та їх здатності до реалізації у соціально-професійній, побутовій і фізкультурно-спортивній діяльності.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні та вдосконаленні техніки і тактики з армрестлінгу, методики навчання технічних і тактичних прийомів, придбанні навичок щодо організації та проведення змагань з армрестлінгу, їх суддівства та проведення навчально-тренувальних занять.

РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	12
2	Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.	12
3	Тема 3. Технічна підготовка. Навчання техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку арм стола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги.	8
4	Тема 4. Технічна підготовка. Навчання різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом»,	8

	«притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю», «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.	
5	Тема 5. Загальна фізична підготовка. Вдосконалення загальної фізичної підготовки Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	12
6	Тема 6. Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.	12
7	Тема 7. Технічна підготовка. Вдосконалення техніки армрестлінгу. Стійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню стійку арм стола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги.	4
8	Тема 8. Технічна підготовка. Вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка	6

	боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.	
9	Тема 9. Тактична підготовка. Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).	12
10	Тема 10. Тактична підготовка. Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку з гідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.	12
11	Тема 11. Інструкторська та суддівська практика. Освоєння показу технічних елементів та тактичних прийомів.	4
	Разом:	102

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1-6 (12 год)

Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності

Мета: Розвиток загальних фізичних якостей спортсменів.

Завдання:

1. Ознайомити з поняттям загальна фізична підготовка.
2. Виконання вправ для розвитку силових якостей спортсменів.
3. Виконання вправ для розвитку швидкості.
4. Виконання вправ на розвиток гнучкості.
5. Використання вправ, що сприяють розвитку витривалості спортсменів.
6. Використання вправ, що сприяють розвитку фізичної якості – спритність.
7. Засвоїти основні вправи загально-фізичної підготовки.

Короткий виклад теми

Загальна фізична підготовка проводиться з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, рівня розвитку фізичних якостей та загальної фізичної підготовки. Основним засобом загальної фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи: біг, спортивні і рухливі ігри, вправи на спортивних снарядах, вправи з обтяженнями та ін. Загальна фізична підготовка розширює функціональні можливості організму, дозволяє збільшувати фізичні навантаження і створює передумови для розвитку спеціальної фізичної підготовки спортсмена та досягнення їм високих спортивних результатів.

Розминка поділяється на загальну і спеціальну. Завданням загальної розминки є поступове входження в тренувальне навантаження, розігрівання м'язів, підготовка

серцево-судинної, дихальної та інших систем до майбутньої роботи. Розігрівання тіла прискорює біохімічні реакції в м'язах, збільшує еластичність у зв'язках, рухливість у суглобах.

Вправи розминки:

- ходьба;
- біг у помірному та перемінному темпі;
- гімнастичні (загальні) вправи в русі та на місці;
- вправи з легкими обтяженнями.

Вправи з легкою вагою:

- нахили вперед з гантелями або диском від штанги за головою;
- нахили в сторони з легкою гирькою в опущеній руці;
- піднімання гантелі або гирі до рівня грудей, голови і вище;
- присідання з обтяженнями.

Сила м'язів значною мірою визначає швидкість рухів і відіграє важливу роль при виконанні класичних вправ з гирями на кількість разів, що вимагають великої витривалості та координації рухів.

Вправи для розвитку сили:

“Засобами виховання сили є вправи з підвищеним опором – силові вправи поділяються на дві групи.

Перша – вправи із зовнішнім опором. Як зовнішній опір у тренуванні використовують:

- гравітаційні сили – вагу предметів (гантелі, штанги тощо). Вправи з навантаженнями зручні універсальністю, якими можна впливати як на дрібні, так і на великі м'язові групи, вагу легко дозувати;
- протидію партнера (вправи у парах);
- опір пружних предметів (пружини, гумові джгути, тренажерні пристрої).

Друга група – вправи гравітаційного тяжіння ваги власного тіла.

Класифікують силові вправи за режимом функціонування м'язових груп:

- статичні;
- динамічні;
- статодинамічні;
- пліометричні” [3, с. 7].

Під *швидкістю* розуміють комплекс функціональних властивостей спортсмена, які визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

Вправи для розвитку швидкості:

“Основні методи виконання вправ та їхні комбінації для розвитку швидкості:

- повторний метод – виконання вправ з близько межевою чи максимальною швидкістю, інтервал відпочинку між вправами 1,5-2 хвилини;
- сполучений метод (виконання вправ з обтяженнями), інтервал відпочинку між вправами 2-4 хв.;
- метод колового тренування” [3, с. 9].

Витривалістю називають функціональну здатність організму спортсмена протистояти стомленню у будь-якій спортивній діяльності.

Розрізняють декілька видів витривалості: загальну, силову та спеціальну.

“Під загальною витривалістю розуміють функціональну здатність спортсмена довгостроково виконувати різні м'язові зусилля з невисокою інтенсивністю. Вважається, що загальна витривалість є головною для виховання інших спортивних різновидів витривалості.

Засобами розвитку загальної витривалості є різноманітні фізичні вправи, переважно циклічного характеру при дотриманні наступних умов:

- активна участь у роботі великих груп м'язів;

- значна тривалість роботи;
- інтенсивність виконуваної роботи повинна бути помірно-великою, але не виходити за межі аеробного енергозабезпечення” [3, с. 11].

Спритність є вродженою якістю, але у процесі спортивного тренування можна значно удосконалити. “Ієрархічна якість спритності являє собою комплексний прояв, до якого відносяться:

- висока координація рухів;
- реалізація якостей швидкості та почуття ритму темпу рухів;
- уміння своєчасно та правильно виконувати необхідні рухи залежно від конкретних постійно мінливих обставин;
- уміння своєчасно напружувати та розслабляти м’язи.

Високий рівень розвитку спритності дозволяє швидше засвоювати нові рухи та виконувати їх з найменшою витратою енергії” [3, с. 11].

Вправи на гнучкість, координацію рухів, рухливість в суглобах:

- кругові рухи руками вперед, назад;
- нахили в різні сторони;
- кругові рухи тулубом в одну й іншу сторону.

Питання до співбєсїди:

1. Дайте визначення поняттю «Загальна фізична підготовка».
2. Охарактеризуйте загальну та спеціальну розминку.
3. Поясніть виконання вправ для розвитку швидкості.
4. Складіть комплекс вправ для розвитку гнучкості.
5. Дайте визначення фізичній якості – витривалість.
6. Які вправи, сприяють розвитку витривалості спортсменів.
7. Які вправи, сприяють розвитку спритності.

Практичне заняття № 7-12 (12 год)

Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу

Мета: Розвиток спеціальних рухових якостей.

Завдання:

1. Ознайомити з поняттям спеціальна фізична підготовка.
2. Виконання вправ для розвитку спеціальних рухових якостей.
3. Використання вправ, що сприяють розвитку функціональних можливостей організму студентів.
4. Засвоїти основні вправи спеціальної фізичної підготовки.

Короткий виклад теми

Тривалість блоку попереднього тренування становить два цикли по 12 тижнів. “Такий термін підготовки обумовлюється швидкістю, з якою різні системи організму адаптуються до роботи з обтяженням:

- обмінні процеси стабілізуються протягом декількох тижнів;
- серцево-судинна, нервова та м’язова системи адаптуються протягом 2 тижнів;
- зв’язково-суглобовий апарат починає пристосовуватися після трьох місяців роботи, повністю адаптується протягом 6 місяців” [3, с. 38].

Приклади тренувань:

Тренування 1

1. “Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
2. Стоячи згинання рук з W-подібним грифом, хват зверху.
- 3 Сидячи жим гантелей.
4. Сидячи згинання рук у зап’ястях зі штангою.

5. Пронація кисті з обтяженням на ремені.
6. Згинання пальців на тренажері.
7. Стоячи згинання руки з обтяженням на ремені.

Тренування 2

1. Стоячи підтягування штанги до підборіддя.
2. Сидячи підтягування вертикального блоку до грудей.
3. Згинання рук у зап'ястях зі штангою, хват зверху.
4. Статична напруга руки у стартовому положенні.
5. Сидячи приведення кисті з односторонньою гантеллю (держак-«пістолет»).
6. Лежачи підйом тулуба.

Тренування 3

1. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги.
2. Присідання зі штангою на плечах.
3. Віджимання на брусах.
4. Стоячи згинання рук зі штангою.
5. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
6. Обертання кисті з односторонньою гантеллю.
7. Почергове згинання пальців на тренажері (затримка 6 с).
8. Лежачи підйом тулуба з поворотом” [3, с. 39].

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення поняттю «Спеціальна фізична підготовка».
2. Запропонуйте вправи для розвитку спеціальних рухових якостей.
3. Складіть комплекс вправ, що сприяють розвитку функціональних можливостей організму спортсмена.
4. Охарактеризуйте основні вправи, що використовуються у спеціальній фізичній підготовці.

Практичне заняття № 13-16 (8 год)

Технічна підготовка. Навчання техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку арм

**стола; з використанням спеціальної підставки.
Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця).
Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»).**
**Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми,
комбінації). Досягнення та реалізація технічної
переваги**

Мета: Навчання техніки армрестлінгу.

Завдання:

1. Навчання техніки армрестлінгу.
2. Виконання стійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню стійку арм стола; з використанням спеціальної підставки.
3. Засвоїти стартову позицію: положення плечей та ліктя борця.
4. Постановки рук. Захват руки: простий, «в замок».
5. Виконання основних технічних дій: захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації.

Короткий виклад теми

Стійки. “Перед початком поєдинку рукоборці приймають такі стійки: ноги суперників знаходяться під столом і стоять паралельно або опираються на бокові сторони стола. Якщо ж суперники ведуть боротьбу лівою (правою) рукою, то під столом вперед ставиться ліва (права) нога, права (ліва) трохи ззаду. Рукоборці можуть однією ногою опиратися на протилежну сторону стола, а також у ближню сторону стійки стола. У будь-якому з названих положень одна нога не повинна відриватися від підлоги”[6, с. 91].

Стартова позиція. “У стартовій позиції рукоборець повинен намагатися наблизити плече та передпліччя на якомога ближчу відстань, щоб використати «золоте правило» механіки: програючи у відстані, виграєш у силі. У такому випадку «програш» створює додаткові переваги рукоборцеві для успішного проведення поєдинку.

Стартова позиція рукоборця має сталий характер, тобто чотирьохопорне положення, важливим моментом створення оптимальних умов поєдинку є положення загального центру тяжіння (ЗЦТ). Найстійкіше положення тулуба рукоборця в цій ситуації буде тоді, коли проекція загального центра тяжіння буде знаходитися точно по середині площі опори. Однак для максимального використання стартової позиції рукоборцеві необхідно прийняти таке положення, щоб проекція загального центра ваги «рука, яка бореться», була перпендикулярна і знаходилася б в центрі стола»[6, с. 94].

Постановка рук. “При стартовій позиції руки суперників захоплюють одна одну таким чином, щоб було видно фаланги великих пальців. Кисть «руки, яка бореться» повинна бути перпендикулярна до плеча, а кут між передпліччям і плечем має бути 90° . Друга рука рукоборця повинна триматися за штир»[6, с. 94].

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення поняттю «Технічна підготовка».
2. Поясніть виконання стійки лівосторонньої.
3. Поясніть виконання стійки правосторонньої.
4. Як виконується стійка проста; з упором однією ногою у ближню стійку арм стола?
5. Як виконується стійка з використанням спеціальної підставки?
6. Поясніть виконання стартової позиції.
7. Як виконується постановки рук.
8. Захват руки: простий та «в замок», поясніть різницю.

Практичне заняття № 17-20 (8 год)

Технічна підготовка. Навчання різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю», «супінацією кисті»).
Правильність використання технічної переваги.

Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях

Мета: Навчання різновидів техніки боротьби за столом.

Завдання:

1. Навчання техніки боротьби за столом.
2. Виконання техніки боротьби тягою: «верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком».
3. Засвоїти виконання техніки поштовхом: «розігнутою кистю», «супінацією кисті».
4. Правильність використання технічної переваги.

Короткий виклад теми

Фаза атаки. Мета фази атаки полягає в тому, щоб досягти переваги над суперником шляхом виведення його руки до кута в 45° відносно площини столу. Розрізняють три основні способи атаки.

Перший спосіб – “атака через верх. Рукоборець, який атакує за командою судді до початку поєдинку одразу починає зісковзувальний рух своїх пальців уздовж вказівного пальця суперника й накриває його своєю долонею. Одразу відбувається силовий тиск на пальці суперника, щоб розігнути його кисть до положення загального центра ваги. Той, хто атакує намагається тиснути руку суперника. Перевагу при такому способі атаки мають спортсмени з сильними м'язами пальців, кисті, брахіарадіалісу і брахіалій”[6, с. 95].

Другий спосіб – “атака гаком. Із стартової позиції той, хто атакує починає різко крутити свою кисть мізинцем до себе, а великим пальцем – угору-назовні, підламуючи таким чином кисть суперника донизу. При цьому центр ваги рукоборця зміщується вліво від початкового положення”[6, с. 96].

Третій спосіб – “атака поштовхом. Рукоборець, який атакує, штовхає свою руку вперед, вигинаючи її в зап'ястку, продовжує рух до перемоги. Досягнення переваги

враховується, коли один із спортсменів, проводячи той чи інший прийом, виконує рух кистю руки, випереджаючи суперника, в результаті чого досягається перемога ”[6, с. 96].

Реалізація переваги. “Дії рукоборця в цій фазі поєдинку спрямовані на посилення тиску на руку суперника в напрямку тієї результативної сили, яка була у фазі атаки, до досягнення переможного результату. Ця фаза поєдинку вважається важливою, тому що багато спортсменів, дуже добре провівши стартову фазу, вважають, що перемога забезпечена, але втрачають контроль і самі опиняються в програвшому положенні ”[6, с. 97].

Питання до співбесіди:

1. Поясніть особливості техніки боротьби за столом.
2. Поясніть виконання техніки боротьби тягою: «верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком».
3. Які особливості виконання техніки поштовхом: «розігнутою кистю», «супінацією кисті»?

Практичне заняття № 21-26 (12 год)

Загальна фізична підготовка. Вдосконалення загальної фізичної підготовки. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності

Мета: Вдосконалення загальних фізичних якостей спортсменів.

Завдання:

1. Вдосконалення загальної фізичної підготовки.
2. Виконання вправ для розвитку фізичних якостей спортсменів.
3. Підвищення загальної працездатності спортсменів.

Короткий виклад теми

Сила м'язів відіграє важливу роль при виконанні класичних вправ.

“При оцінці величини у вправах застосовують терміни «відносна» й «абсолютна» сили.

Абсолютна сила – граничне максимальне зусилля, яке спортсмен може виконати у динамічному та статичному режимах.

Відносна сила – величина сили, що приходить на 1 кг ваги спортсмена. До силових якостей спортсмена відносять також силову витривалість – здатність довго або багаторазово проявляти оптимальні зусилля.

Прояв силових можливостей в армспорті залежить від:

- рівня розвитку координаційних рухів;
- рівня розвитку витривалості;
- антропометричних даних спортсмена;
- сили окремих м'язових груп” [3, с. 9].

“Відповідно до загальної класифікації засобів тренування силові вправи поділяються на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та змагальні.

Загальнопідготовчі силові вправи базуються на засобах спортивно- допоміжної гімнастики.

Спеціальнопідготовчі силові вправи складають елементи силових дій, яким надається характер спрямованих силових навантажень.

Змагальні силові вправи використовують з відносно невеликими додатковими навантаженнями під час підготовки та участі у змаганнях.

Для виконання силових вправ використовується кілька методів і їх сполучень:

- метод максимальних зусиль – спортсмен виконує 1–2 рухи з максимальною для нього вагою або проявляє максимальне зусилля;
- метод максимальних зусиль – спортсмен виконує 1–2 рухи

з максимальною для нього вагою або проявляє максимальне зусилля;

- метод повторних зусиль – спортсмен повторює одну вправубагаторазово (до стомлення);

- метод динамічних зусиль – спортсмен, який прикладає зусилля, намагається виконати рух швидше;

- ізометричний метод – полягає у виконанні максимальних зусиль у статичному режимі, кожна вправа виконується з максимальним напруженням м'язів протягом 7–10 секунд по 3–5 повторів з відпочинком між вправами 2–3 хвилини” [3, с. 8].

Вправи для розвитку швидкості:

“Колове тренування має ряд методичних варіантів. Кожен варіант розраховується на комплексний розвиток різноманітних фізичних якостей. До головних варіантів колового тренування відносяться:

- метод тривалої безперервної вправи(направленість виховання загальної витривалості);

- метод інтервальних вправ з жорсткими інтервалами відпочинку (направленість виховання силової та швидкісно-силової витривалості);

- метод інтервальних вправ без жорстких інтервалів відпочинку (направленість виховання силових, швидкісних здібностей та інших компонентів фізичної силової працездатності). У коловому тренуванні поєднуються чітке повторювання тренувальних факторів та «ефект змін діяльності», що сприяють високому рівню фізичної силової працездатності та позитивній емоційній сфері змагального плану.

Крім спеціальних вправ для розвитку швидкості застосовуються вправи інших видів спорту, як, наприклад, баскетбол, футбол, боротьба тощо” [3, с. 9].

“Під силовою витривалістю розуміється функціональна здатність спортсмена долати силове

напруження протягом часу. Силову витривалість залежно від режиму роботи м'язів розділяють на статичну та динамічну. Статична силова витривалість характеризується межовим часом збереження робочої пози спортсмена. Динамічна силова витривалість визначається кількістю рухів спортсмена за фіксований час. При розвитку силової витривалості спортсмена у вправах динамічного характеру застосовують повторне виконання силових вправ з величиною навантаження (опору) 30–80% від максимального” [3, с. 11].

“Спеціальна силова витривалість залежить від функціональної здатності спортсмена проявляти м'язові зусилля відповідно до специфіки вправи. Рівень її залежить від багатьох факторів: психологічної та загальної витривалості, силових факторів, техніко-тактичної майстерності, вольових якостей спортсмена.

Наводимо головні правила виховання витривалості:

- поступове збільшення навантаження повинне мати хвилеподібний характер з урахуванням циклів і фаз спортивної підготовки;
- ліквідація накопичення стомлення. Методами педагогічного та лікарського психофізичного контролю необхідно чітко оцінювати час для повноцінного розвантаження та якісної рекреації спортсмена” [3, с. 11].

Питання до співбесіди:

1. Що ви розумієте під поняттям «Загальна фізична підготовка».
2. Поясніть виконання вправ для розвитку сили.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку швидкості.
4. Що ви розумієте під поняттям «силова витривалість».
5. Які вправи, сприяють розвитку витривалості спортсменів.

Практичне заняття № 27-32 (12 год)
Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення

спеціальної фізичної підготовки. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу

Мета: Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів.

Завдання:

1. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.
2. Виконання вправ для розвитку спеціальних рухових якостей.
3. Підвищення функціональних можливостей організму студентів.

Короткий виклад теми

Попередній “блок тренування характеризується мобілізацією та підтримкою робочої активності морфофункціональної системи організму, сформованої у попередніх циклах тренування. Вирішуються завдання підвищення аеробної потужності організму, активізується процес морфофункціональної спеціалізації. Усі використовувані засоби фізичної підготовки мають орієнтуватися не на розвиток сили м’язів, а на інтенсифікацію режиму роботи організму з метою розвитку локальної м’язової витривалості” [3, с. 38].

Приклади тренувань:

Тренування 1

- 1 “Згинання-розгинання рук зі стрибком в упорі лежачи.
- 2 Стоячи згинання рук з W-подібним грифом.
- 3 Лежачи на горизонтальній лавці підкидання штанги.
- 4 Сидячи на похилій лавці жим штанги.
- 5 Сидячи згинання рук зі штангою в зап’ястях.
- 6 Згинання пальців на тренажері.
- 7 Підйом ніг у висі.

Тренування 2

1. Стоячи підтягування штанги до підборіддя.
- 2 Підтягування на щабліні.
3. Стоячи згинання рук зі штангою, хват зверху.
4. Сидячи згинання рук зі штангою в зап'ястях, хват зверху.
- 5 Статична напругаруки у стартовому положенні.
- 6 Лежачи підйом тулуба з поворотом.

Тренування 3

- 1 Лежачи на горизонтальній лавці жим штанги.
- 2 Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
- 3 Присідання зі штангою на плечах.
4. Сидячи згинання руки з обтяженням на ремені.
5. Із положення стоячи падіння на руки з відштовхуванням” [3, с. 40].

Питання до співбесіди:

1. Що ви розумієте під поняттям «Спеціальна фізична підготовка»?
2. Запонуйте вправи для вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.
3. Які вправ ви знаєте для розвитку спеціальних рухових якостей?
3. Що сприяє підвищенню функціональних можливостей організму студентів.

Практичне заняття № 33-34 (4 год)

Технічна підготовка. Вдосконалення техніки армрестлінгу. Стійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню стійку арм стола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної

переваги

Мета: Вдосконалення техніки армрестлінгу.

Завдання:

1. Вдосконалення техніки армрестлінгу.
2. Відпрацювання виконання стійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню стійку арм стола; з використанням спеціальної підставки.
3. Вдосконалювати виконання стартової позиції: положення плечей та ліктя борця.
4. Постановки рук. Захват руки: простий, «в замок».
5. Виконання основних технічних дій: захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації.

Короткий виклад теми

Удосконалення та відпрацюванні технічних дій здійснюється за допомогою спеціальних тренажерів. З тренажерами корисно виконувати спеціальні вправи або імітацію окремих елементів.

“Базові (комплексні) *вправи* передбачають залучення однієї великої групи м’язів і кількох невеликих – допоміжних. Так, у присіданнях як одній із базових вправ задіяні кілька суглобів (тазостегнові, колінні та гомілковостопні суглоби) та великих м’язів (сідничні та квадрицепси).

Виконуючи ці вправи, можна отримати зростання загальної сили та маси, оскільки задіюється більш важка вага обтяжень, однак під час їхнього виконання є ризик травмуватися” [3, с. 17].

“Класичний зразок базової вправи – жим штанги лежачи. У вправі задіяні м’язи грудей, крім того, працює передня та бічна групи дельтоподібних м’язів, які урухомлюють руки, водночас за допомогою трицепсів руки розгинаються в ліктьових суглобах.

Ізолювальні вправи виконуються за участю тільки одного м'язу та одного суглоба. Варто зауважити, що фактично повна ізоляція неможлива.

Наочним прикладом ізоляції є вправи для розвитку біцепсів – згинання рук зі штангою (гантелями) з опорою на лікті. Під час виконання цієї вправи тіло атлета залишається нерухомим і лише руки згинаються в ліктьових суглобах. Вправа спрямована на акцентоване опрацювання біцепсів. Таким чином, локальні вправи «обточують» ту неповною мірою оформлену м'язову масу, яка створюється під впливом базових вправ” [3, с. 17].

Питання до співбесіди:

1. Що ви розумієте під поняттям «технічна підготовка»?
2. Як виконати стійку лівосторонню та правосторонню?
3. Продемонструйте виконання стійки простої; з упором однією ногою у ближню стійку арм стола та з використанням спеціальної підставки.
4. Поясніть виконання стартової позиції та постановки рук.
5. Продемонструйте виконання захвату руки: простий та «в замок».
6. Запопонуєте вправи для вдосконалення технічних дій.

Практичне заняття № 35-37 (6 год)

Технічна підготовка. Вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях

Мета: Вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом.

Завдання:

1. Вдосконалення техніки боротьби за столом.

2. Відпрацювання техніка боротьби тягою: «верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком».
3. Вдосконалення виконання техніки поштовхом: «розігнутою кистю», «супінацією кисті».
4. Використання технічної переваги.
5. Відпрацювання техніки боротьби на змаганнях.

Короткий виклад теми

Техніка боротьби «верхом» – розгинання кисті і пальців суперника кистьовим рухом до себе з пронацією.

«Прямим рухом» – за командою рефері атакуючий різко акцентованим рухом згинає своє зап'ястя і своєю кистю прямо штовхає кисть атакуючого.

«Притягуванням» – атакуючий супінує свою руку, не відпускаючи захвату, і зігнутою кистю притягує кисть суперника до себе.

«Гаком» – атакуючий супінує свою кисть і такому положенні намагається подолати опір суперника (суто силова дія).

Технічні дії поштовхом виконуються «розігнутою кистю» та «супінацією кисті».

Рух «розігнутою кистю» виконується, коли спортсмен програв на старті або спеціально розгинає кисть і рухом вперед прагне «довести» руку суперника до бічного валика.

Поштовх «супінацією кисті»: атакуючий супінує свою руку, не відпускаючи захвату, і у верхньому положенні свого великого пальця виконує різкий поштовх вперед

Реалізація переваги. “Дії рукоборця в цій фазі поєдинку спрямовані на посилення тиску на руку суперника в напрямку тієї результативної сили, яка була у фазі атаки, до досягнення переможного результату. Ця фаза поєдинку вважається важливою, тому що багато спортсменів, дуже добре провівши стартову фазу, вважають, що перемога забезпечена, але втрачають контроль і самі опиняються в програшному положенні ”[6, с. 97].

Приклади тренувань:

Тренування 1

1. “Згинання-розгинання руки гантеллю на лавці Скотта важкою вагою (розгинати до кута 90° між плечем і передпліччям): 4 підходи по 8-10 повторень.
2. Згинання-розгинання руки гантеллю на лавці Скотта важкою вагою (розгинати до кута 90° між плечем і передпліччям): статика 3 підходи по 10 с.
3. Згинання-розгинання рук зі штангою стоячи (розгинати до кута 90° міжплечем та передпліччям): 5 підходів по 8-10 повторень.
4. Згинання-розгинання рук з гантелями сидячи з упором спини позмінно 4 підходи по 8-10 повторень.
5. Відведення кисті з держакон-«пістолет», рука перед собою: 4 підходи по 20 повторень.
6. ЗФП (м’язи преса, підтягування на щабліні) ” [3, с. 41].

Тренування 2

1. “Згинання кисті з гантеллю сидячи з коліна (нахил коліна донизу):4 підходи по 8-10 повторень.
2. Згинання кисті з гантеллю сидячи з коліна (нахил коліна донизу):статика – 3 підходи по 10 с.
3. Згинання кисті на блоці на армстолі (держака зі зміщеним центром):5 підходів по 8-10 повторень.
4. Згинання кисті штангою стоячи в напівприсіді з колін (нахил коліна донизу) або в опущених руках ззаду: 4 підходи по 15 повторень.
5. Пронація кисті з дерев’яним держакон стоячи: 4 підходи по 15-20 повторень ” [3, с. 42].

Морально-вольові якості рукоборця багато в чому впливають на тактику ведення поєдинку. Вольовий спортсмен може вести гостро наступальний двобій, нав’язувати потрібну йому манеру, нівелювати ініціативу й волю суперника. Рукоборець із слабкою волею нерідко приймає нав’язану йому тактику. Він не зможе протистояти

натиску суперника, мобілізуватися для рішучого двобою, особливо у випадках, коли сутичка складається не на його користь. повторень ” [6, с. 253].

Використання технічної переваги. Якщо рукоборець має перед суперником перевагу в техніці, доцільно брати ініціативу на себе і стартувати першим. Діяти слід, не розкриваючи своїх намірів. Важливо, щоб старт застав суперника зненацька. Не варто виявляти зайву агресивність, чим можна залякати суперника й ускладнити подальшу підготовку і проведення технічних дій. Зайва агресивність змусить суперника бути обережним. Зі слабким супротивником доцільно домагатися перемоги без повного використання й демонстрації всіх своїх технічних можливостей – вони знадобляться в поєдинку з сильнішим суперником. ” [6, с. 256].

Питання до співбесіди:

1. Поясніть особливості техніки боротьби за столом.
2. Поясніть виконання техніки боротьби тягою: «верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком».
3. Які особливості виконання техніки поштовхом: «розігнутою кистю», «супінацією кисті»?
4. Як використати технічну перевагу у поєдинку?

Практичне заняття № 38-43 (12 год)

Тактична підготовка. Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія)

Мета: Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів

Завдання:

1. Навчити тактичним прийомам.
2. Вдосконалювати тактичну майстерність.
3. Оволодіти атакуючою стратегією.

4. Оволодіти контратакуючою стратегією.

Короткий виклад теми

Тактика боротьби – це вміння користуватися перевагою. Багато спортсменів говорять, що тактика армспорту – це вміння перемагати. Тактично грамотний рукоборець уміло розподіляє сили, вчасно реалізує свою перевагу, зводить до мінімуму перевагу суперника і не дає йому нею скористатися.

Армрестлери, що володіють хорошими швидкісно-силовими якостями, найбільш часто (приблизно в 90% випадків) вибирають *атакуючу* стратегію.

Пропонуємо варіанти манери боротьби:

- рух кисті до себе;
- прямий поштовх кисті суперника (без супінації);
- супінація руки і зігнутою кистю притягання руки суперника;
- супінація кисті і прямий поштовх руки суперника.

Армрестлери, у яких краще розвинені силові якості, як правило, використовують *контратакуючу* стратегію боротьби.

Пропонуємо варіанти такої манери боротьби:

- дія «прогнутою» кистю. У цьому випадку на старті атлет не діє кистю, а рухом руки вперед з відведеною кистю прагне подолати опір суперника. Іноді така ситуація може виникнути і в атакуючого, коли він програє старт;
- цілеспрямований програш старту, потім зупинка руху супротивника і доведення до перемоги. Такий варіант можливий при значній перевазі в силі, що на змаганнях високого рівня трапляється вкрай рідко.

Питання до співбесіди:

1. Що ви розумієте під «тактичним прийомом»?
2. Що таке «тактика боротьби»?
3. Поясніть що таке «тактична майстерність»?

4. У чому полягають особливості «атакуючої стратегії» спортсмена?
5. Як оволодіти «контратакуючою стратегією»?

Практичне заняття № 44-49 (12 год)

Тактична підготовка. Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку.

Здобуття досвіду на змаганнях

Мета: Складання планів ведення поєдинків.

Завдання:

1. Навчити складати плани ведення поєдинку.
2. Навчити збирати відомості про суперника.
3. Вдосконалювати уміння вибору стилю та темпу поєдинку.
4. Проведення поєдинків.
5. Відпрацювання техніки боротьби на змаганнях.

Короткий виклад теми

Кожному змагальному двобою повинна передувати відповідна підготовка, яка передбачає збирання відомостей про суперника, вибір тактики і плану двобою, психологічне налаштування та ін.

Збирання даних про суперника. “Виходячи на двобій із суперником, потрібно знати його технічну підготовленість, улюблені старти, манеру ведення сутички, фізичний й моральний стан на день ведення поєдинку. Найкраще складати характеристику суперника на основі особистих спостережень.

Вибір тактики двобою. Вибір тактики двобою з відомим супротивником часто здійснюється ще до виходу на поєдинок. Коли суперник невідомий, тоді на першій хвилині сутички доводиться розвідувати його наміри,

технічну оснащеність, характер, тощо і тільки після цього остаточно обирати тактику двобою з ним” [6, с. 253].

План двобою. “План майбутнього двобою потрібно продумувати заздалегідь, однак ретельно не деталізуючи. Передбачити все, що може виникнути під час двобою, неможливо. Іноді намічений план може виявитися неприйнятним у цих умовах. Діяти доведеться на підставі сформованих ситуацією обставин. Якість цих дій багато в чому залежатиме від уміння швидко і правильно оцінювати ситуацію, приймати й технічно виконувати свої рішення. Дії рукоборця за столом повинні бути спрямовані на використання своїх технічних, морально-вольових і фізичних переваг над суперником, на основі чого і вибирається план проведення сутички. План двобою визначає і кінцеву мету сутички – перемогу.

Психологічне налаштування. “З яким би сильним супротивником не відбувався двобій, завжди потрібно налаштовувати себе на його позитивне завершення. Навіть у найдужчого рукоборця є свої негативи й недоліки, потрібно лише їх розгледіти і скористатися ними. Недооцінювати суперника не слід, але і переконувати себе в його абсолютній невразливості тим більше не можна. Невіра в свої сили – це запорука поразки. Потрібно реально бачити свої можливості, переконувати себе в успішному результаті двобою, результативності своїх дій, налаштовуватися на рішучу боротьбу. Впевнена поведінка за столом і на змаганнях, рішучість і сміливість – головні засоби в боротьбі за моральну перевагу в двобої. Перед поєдинком слід не усамітнюватися, а бути в колі товаришів і по змозі не думати постійно про майбутні зустрічі. Це дозволить акумулювати нервову енергію і налаштуватися на поєдинок.” [6, с. 254].

Питання до співбесіди:

1. Як вірно скласти план ведення поєдинку?

2. Для чого потрібно збирати відомості про суперника?
3. Як вдосконалювати уміння вибору стилю та темпу поєдинку?

Практичне заняття № 50-52 (4 год)

Інструкторська та суддівська практика. Освоєння показу технічних елементів та тактичних прийомів

Мета: Показ технічних елементів та тактичних прийомів.

Завдання:

1. Знати правила змагань.
2. Знати склад та обов'язки суддівської колегії.
3. Демонструвати технічні елементи та технічні прийоми.

Короткий виклад теми

“Для проведення змагань необхідно:

- розробити положення про змагання, скласти та затвердити кошторис витрат і підготувати наказ про проведення;
- розробити і затвердити оргкомітет на чолі з керівником провідної організації за місцем проведення заходу;
- вирішити питання про призначення головного судді і головного секретаря змагань;
- оргкомітету доручити скласти план заходів з підготовки та проведення змагань із зазначенням виду робіт, термінів їх виконання та відповідальних за виконання” [4].

Суддівські колегії для обслуговування всеукраїнських, міжнародних турнірів з армрестлінгу затверджуються керівним органом УФА. Всі члени суддівських колегій зазначених змагань повинні пройти обов'язкову підготовку.

До “складу суддівської колегії входять: головний суддя, його заступник (старший суддя), головний секретар, технічні секретарі, рефері, судді, лікар, комендант змагань.

Головний суддя зобов'язаний:

- перевірити придатність приміщення, обладнання,

інвентарю, необхідну документацію, відповідність їх до Правил;

- керувати проведенням змагань відповідно до Правил і Положення про змагання;

- проводити засідання суддівської колегії перед початком змагань та після їх закінчення для підведення підсумків та затвердження результатів, а також у тих випадках, коли це необхідно під час проведення змагань;

- затвердити оцінку роботи кожного члена суддівської колегії;

- надати звіт зі своїм підписом і підписом головного секретаря до організації, що проводить змагання, у термін не пізніше 3-х днів після їх закінчення” [4].

“У безпосередні обов’язки старшого судді входить:

- керівництво рефері, які судять поєдинки за столами;

- спостереження за тим, щоб за всіма столами дотримувалися Правил і застосовувалися необхідні особливості суддівства;

- проведення перед кожним днем змагань короткого курсу за прийомами й особливостям суддівства, а також змін у Правилах;

- ротация рефері за столами, рефері не повинен працювати безперервно більше 2 годин.

Головний секретар зобов’язаний:

- підготувати всю необхідну документацію для проведення змагань;

- скласти програму змагань;

- вивісити стартові протоколи не пізніше, ніж за 20 хвилин до початку змагань;

- контролювати роботу секретарів;

- приймати від офіційних представників команд апеляції та своєчасно передавати їх голові апеляційної комісії;

- надати головному судді необхідні дані для звіту про змагання” [4].

Для проведення поєдинку необхідні рефері та боковий суддя. Суддя, який розпочинає поєдинок, буде вважатися рефері цього змагання. Рефері призначається з числа найбільш підготовлених суддів. Він стежить за ходом поєдинку, оцінює дії спортсменів й оголошує переможеця двобою.

Боковий “суддя зобов’язаний:

- дублювати жести рефері (якщо згоден з його оцінкою);
- зупиняти поєдинок і повідомляти рефері причину зупинки поєдинку, але остаточне рішення повинен прийняти рефері поєдинку;
- у разі помилки рефері у результаті поєдинку апелювати до головного судді змагань.

Комендант змагань відповідає за підготовку місця проведення змагання. Відповідно до технічних завдань головного судді та головного секретаря він зобов’язаний забезпечити:

- радіофікацію місця проведення змагання;
- доставку, встановлення армстолів з підставками для ніг і порядковими номерами;
- магnezію;
- столи та стільці для секретаріату, лікаря, суддів;
- ваги;
- комп’ютер, принтер, копіювальний апарат;
- кімнату для суддів;
- приміщення для проведення мандатної комісії, зважування;
- місця для глядачів” [4].

“Лікар змагань зобов’язаний:

- здійснювати медичне спостереження за учасниками в ході змагань;
- оглядати спортсменів при зважуванні та у разі потреби за погодженням з головним суддею та представником організації, що проводить змагання, давати письмовий

висновок про недопуск учасників до змагань;
- надавати медичну допомогу у разі травми або захворювання учасника під час змагань;
- стежити за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог при розміщенні та харчуванні учасників змагань;
- надавати головному судді звіт (з відповідними висновками та пропозиціями) про лікарсько-санітарне забезпечення змагань, про випадки захворювання та травматизму учасників” [4].

Питання до співбесіди:

1. Розкажіть правила змагань.
2. Який склад суддівської колегії?
3. Що входить в обов'язки суддівської колегії?
4. Які обов'язки та права головного судді змагань?
5. Судді за столом: рефері та боковий суддя, їх обов'язки?
6. Які обов'язки та права головного секретаря змагань?

РОЗДІЛ 3

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів. Поточний контроль проводиться за такими критеріями: - визначення рівня фізичної підготовленості,

що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ; - результати виступу в змаганнях різних рівнів; - задача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».
https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1.6-хвилинний біг (к-сть м)	чол.	1165	1205	1245	1285	1315
	жін	880	930	980	1030	105
2.Біг 100 м (с)	чол.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	жін	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
3.Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін	35	31	28	27	26
4.Згинання і розгинання рук в упорі від підлоги (разів)	чол.	34	28	22	16	11
	жін	20	17	12	9	7
5.Підтягування на	чол.	14	12	10	8	6

перекладині (разів)						
6.Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	чол.	18	15	12	9	5
	жін	18	15	12	9	7
7.Стрибок у довжину з місця	чол.	246	232	215	200	185
	жін	203	190	178	165	155
8.Човниковий біг 4х9 м (с)	чол.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	жін.	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0

ЛІТЕРАТУРИ

1. Безкоровайний Д. О. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту : методичні вказівки. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2014. 106 с.

2. Безкоровайний Д. О. Звягінцева І. М. Армрестлінг. Техніка, тактика, методика навчання : навч. посібник / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2019. 105 с.

3. Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М., Комаревич О. Є. Організація та проведення навчально-тренувального процесу з армспорту : методичні вказівки. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 49 с.

4. Комаревич О. Є., Безкоровайний Д. О.,

Красов В. П., Звягінцева І. М. Організація суддівства змагань з армспорту : навч. посібник. Рівне : НУВГП. 2018. 84 с.

5. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / 3-тє вид., без змін ; Круцевич Т. Ю. та ін. Київ, 2018. 383 с.

6. Мартин В. Д. Неолімпійські силові види спорту : підручник. Львів : ЛДУФК. 2017. 628 с.

7. Мосійчук Л. В. Армспорт : методичні рекомендації. Тернопіль : Осадца Ю. В. 2017. 36 с.

8. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладівю Вінниця : ВНАУ. 2020. 283 с.

9. Плотка В. С., Петрук Л. А. Методичні рекомендації до самостійного виконання спеціальних фізичних вправ студентами спортивних секцій з гирьового спорту. Рівне : НУВГП, 2018. 27 с.