

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**IV Науково-практична конференція з  
міжнародною участю**

**«Фізична активність і якість життя  
людини»**

присвячена 95-річчю заснування кафедри фізичного  
виховання та здоров'я ХНМУ

**7 квітня 2023 року**



**Харківський національний медичний університет  
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна  
Харківська державна академія фізичної культури  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Національний юридичний університет імені  
Ярослава Мудрого  
Харківська державна академія культури  
Національний аерокосмічний університет імені  
М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди  
Харківський регіональний центр професійної освіти  
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»  
Харківська академія безперервної освіти  
Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка**

## **«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»**

Матеріали IV Науково-практичної конференції з  
міжнародною участю  
(07 квітня 2023 року, Харків)

**2023 рік**

**ШАНОВНІ КОЛЕГИ, ВИКЛАДАЧІ,  
СТУДЕНТИ!**

**24 ЛЮТОГО 2022 РОКУ РФ ЦИНІЧНО ТА  
ЖОРСТОКО НАПАЛА НА УКРАЇНУ.  
СЬОГОДНІ В НАШІЙ КРАЇНІ ТРИВАЄ  
НЕВПИННА БОРОТЬБА ЗА СВОБОДУ ТА  
ЖИТТЯ ВСІХ УКРАЇНЦІВ. МИ  
ВКЛОНЯЄМОСЬ ЗСУ, МИ ВКЛОНЯЄМОСЬ  
ПЕРЕД КОЖНИМ, ХТО  
БОРОНИТЬ НАС!**

**НЕ ДОЗВОЛИМО ВІЙНІ ЗАБРАТИ НАШЕ  
ПРАВО НАВЧАТИСЯ ТА РОЗВИВАТИСЯ!**

***Разом, ми - сила!***

***І разом ми переможемо!***

***Слава Україні! Героям Слава!***

## ЗМІСТ

*Бойко С.В., Шутєєв В.В.*

ПЕРЕВАГИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО —  
КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТІ. МЕТОДИ  
ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ У СУЧАСНЕ  
ЖИТТЯ.....11-14

*Бойченко А.В., Чалий В.Ю.*

УПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕСУ В НАВЧАЛЬНО-  
ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ  
СПОРТУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ СЕРЕДНЬОГО  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....15-19

*Войлокова Г.О., Скиданенко Є.В., Ленська О.В.*

ВПЛИВ СПОРТУ НА ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ З  
ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ..... 19-23

*Галашко М.М., Якименко О.С.*

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ АРМРЕСТЛЕРІВ  
ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТ ЗМАГАННЯ.....24-31

*Голощанов Є.О., Стратій Н.В.*

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ  
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ ..... 32-35

Галашко Максим Миколайович  
кандидат наук з фізичного виховання, доцент  
E-mail: [mm.halashko@knmu.edu.ua](mailto:mm.halashko@knmu.edu.ua)  
Якименко Олександр Сергійович  
старший викладач  
E-mail: [os.yakumenko@knmu.edu.ua](mailto:os.yakumenko@knmu.edu.ua)  
Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет

## **ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ АРМРЕСТЛЕРІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТ ЗМАГАННЯ**

**Анотація.** Якщо техніка і фізичні властивості армрестлера – це перевага, прерогатива, то в такому разі тактика боротьби – це здатність користуватися цими привілеями. Тактика боротьби в армрестлінгу вважається мистецтвом використання техніки в певних умовах, а також протиставлення власних фізичних і морально-вольових властивостей якостям і намірам суперника. Техніка армспорту, морально-вольові, фізичні якості та тактика поєдинку взаємопов'язані між собою. І безперечно, якщо армрестлер не достатньо фізично сформований, йому не допоможе ні наймудріша стратегія, ні потужні технічні прийоми.

**Ключові слова:** армрестлінг, тактична підготовка, стратегія, психологічна підготовка, змагання.

Вступ. Армспорт – шахова партія за кілька секунд. Підготовка армрестлерів містить у собі всі без винятку основні напрямки: фізичний, технічний, теоретичний, тактичний та психологічний. Особливу увагу в армспорті приділяють індивідуальній тактиці. Вміння правильно організувати стратегічну атаку гарантується значною технічною, вольовою підготовкою армрестлерів та рівнем його фізичної підготовленості (Петренко, 2000; Клочко, Безкоровайний, 2005).

Тактика боротьби в армрестлінгу вважається мистецтвом використання техніки в певних умовах, а також протиставлення власних фізичних і морально-вольових властивостей якостям і намірам суперника. Як тільки стає відомим місце проведення змагань, відразу необхідно починати розробляти стратегію поєдинку. Перед боєм армрестлеру необхідно вирішити основну проблему: підлаштовуватися під дії суперника чи брати ініціативу в свої руки. Велике значення в підготовці до бою має наявність інформації про суперника. Відштовхуючись від цих даних, надаючи здорову оцінку особистим здібностей,

співвідношенню сил, спортсмен має правильно вибрати стиль боротьби. Армрестлери, які володіють чудовими швидкісно-силовими властивостями, найчастіше віддають перевагу атакуючій стратегії (Клочко, Безкоровайний, 2005).

**Мета дослідження:** визначити особливості тактичної підготовки армрестлерів та вплив її на змагання.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити теоретичне поняття тактичної підготовки.
2. Визначити різновиди тактичної підготовки армрестлерів.

**Об'єкт наукового дослідження:** тактична підготовка армрестлерів до змагань.

**Предмет дослідження:** особливості тактичної підготовки армрестлерів до змагань.

**Результати досліджень.** Тактична підготовка армрестлерів та її вплив на результати змагань. Тактично компетентний армрестлер майстерно розподіляє сили, у потрібний час реалізує власну перевагу, майстерно зменшує до мінімуму перевагу конкурента і не дає можливості нею скористатися.

Морально-вольові здібності значною мірою впливають на тактику спортсмена. Сильний армрестлер здатний здійснювати гостро наступальний поєдинок та задавати необхідний напрямок бою, придушуючи ініціативу і свободу суперника. Армрестлер з слабкою волею часто приймає ту стратегію, яку нав'язує йому суперник. Ретельно підготовлений поєдинок це поєднання технічних здібностей армрестлера, його фізичних властивостей, морально-вольової підготовки, а також аналіз турнірного розташування та ступеню спортивного професіоналізму супротивника. Будь-якому конкурсному бою повинна передувати відповідна підготовка, до неї входить підготовка даних про суперника, підбір стратегії, проєкт бою, вміння застосувати технічну перевагу, перевагу в витривалості, психологічна підготовленість (Безкоровайний, Мазуренко, Камаєв 2017).

*Підготовка інформації про суперника.* Перед виходом на поєдинок з противником, необхідно мати повну уяву про його технічну підготовленість, улюблені старты, стиль ведення єдиноборства, моральні та фізичні здібності.

*Вибір стратегії бою.* Підбір стратегії бою з супротивником, якого знаєте, найчастіше визначається ще до виходу до столу. Якщо противник не знайомий, розвідку його



планів, стилю боротьби, технічної оснащеності доведеться здійснювати на перших секундах. І тільки після цього остаточно вибирати стратегію бою з ним.

*План бою.* План майбутнього бою необхідно створювати заздалегідь, але передбачити все без винятку не можливо. Іноді ретельно продуманий, підготовлений план може виявитися неприйнятним. Діяти, необхідно орієнтуючись в ситуації, що складається під час бою. Якість цих дій залежатиме від уміння блискавично і грамотно оцінити і виконати все ж таки раніше поставлені цілі. В діях армрестлера можлива імпровізація, але наріжний камінь, головна ідея це дотримання плану бою.

Дуже часто армрестлери, що показують на тренуваннях високий професіоналізм, виступають на змаганнях слабо. Як правило, це не впевнені у собі люди з недостатньою вольовою підготовкою. Від великої нервової напруги, страху перед противником, розгубленості перед глядачами, у них виникає скутість у рухах, порушення координації, сумнів у власних силах.

Безпосередньо в тактиці бою виражається характер армрестлера. Відважний, активний спортсмен не стане чекати дій противника, він намагатиметься нав'язати йому власні.

Потрібно завжди пам'ятати, що стратегія активного наступу – найкращий інструмент досягнення перемоги. Швидко наступаючи, можна приборкати ініціативу супротивника і нав'язати йому свою тактику бою.

*Застосування технічної переваги.* Якщо армрестлер має перевагу над іншим учасником змагань в техніці, то раціонально взяти ініціативу і стартувати першим. Зі слабким противником раціонально досягати перемоги без абсолютного застосування та демонстрації всіх власних технічних здібностей – вони підійдуть при старті з більш потужним і сильним противником.

*Застосування переваги у витривалості.* Високий темп бою дуже швидко виснажує і знесилює супротивника, вгамовує його свободу та ініціативу. З незагартованим противником необхідно бути особливо обережним на початку бою, коли він, як правило, намагається досягти переваги. Підтримуючи допустимо високий темп бою, потрібно поступово переходити до більш активних дій.

*Психологічна підготовленість.* Спортивна підготовка допомагає армрестлеру адаптовано реагувати на тривалі навантаження, збільшує психологічну стійкість, впливає на регуляцію психофізіологічних властивостей та

механізмів, що характеризують підготовленість до виконання інтелектуальної і спортивної роботи.

**Висновки.** Таким чином, можна сказати, що тактична підготовка має великий вплив, як на перебіг бою, так і на змагання загалом. Якщо тактично правильно розпланувати бій, можна перемогти, не докладаючи величезних зусиль.

Важливо заздалегідь ознайомитися з інформацією стосовно характеру ведення бою супротивником, про його сильні сторони, якщо це не вдалось зробити, то потрібно якнайшвидше, на перших секундах, «вивчити» супротивника і відразу атакувати його. Оскільки високий темп бою сильно вимотує суперника, потрібно з самого початку підтримувати темп і переходити до активних дій.

Вагому значимість представляє наявність даних про суперника і, відштовхуючись із цих відомостей, здорова оцінка особистих здібностей, співвідношення їх зі здібностями суперника і ухвалення правильного вирішення проблеми з підбором стилю боротьби.

Тактично компетентний армрестлер майстерно розподіляє сили, у потрібний час реалізує власну перевагу,

майстерно об'єднує до мінімальної кількості перевагу конкурента і не дає йому нею користуватися.

### Список літератури

1. Петренко В. А. Залізни руки : навч. посіб. з основ армспорту. Харків : НТУ «ХП», 2000. 96 с.
2. Клочко В.М., Безкоровайний Д. О. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання : консп. лек. для вивч. модуля «Фізичне виховання». Харків : ХНАМГ, 2005. 96 с.
3. Bezkorovainyi D. O. Base system of training and system of direct preparation to competitions in armsport. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu*. 2010; 1: 13-16.
4. Безкоровайний Д. О. Багаторічна підготовка спортсменів в армспорті / Д. О. Безкоровайний, І. О. Мазуренко, О. І. Камаєв // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – Вип. 147. Т. II. – С. 215–218.
5. Правила армспорту. URL: <https://www.armsport.com.ua/профедерацію/правила.html>