

КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ АРМРЕСТЛІНГУ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Безкоровайний Д.О.

Харківський національний університет міського господарства

ім. О.М. Бекетова,

Україна, м. Харків, dmytrobezkor@gmail.com

Анотація. У роботі розглянуто особливості контролю функціонального стану спортсменів у дитячо-юнацькому армрестлінгу як важливої складової ефективного тренувального процесу. Визначено, що специфіка армрестлінгу пов'язана з високими локальними статико-динамічними навантаженнями на м'язи верхніх кінцівок, що зумовлює необхідність системного медико-біологічного контролю. Обґрунтовано доцільність використання комплексу показників, зокрема частоти серцевих скорочень, варіабельності серцевого ритму, рівня ізометричної сили кисті та показників відновлення.

Показано, що контроль функціонального стану дозволяє своєчасно виявляти ознаки перевтоми, локального м'язового перевантаження та порушення адаптаційних процесів у юних спортсменів. Встановлено, що застосування об'єктивних методів оцінки сприяє індивідуалізації тренувального процесу, підвищенню ефективності підготовки та профілактиці травматизму, особливо у ділянці ліктьового та променево-зап'ясткового суглобів. Доведено, що впровадження системного контролю функціонального стану є необхідною умовою оптимізації підготовки у дитячо-юнацькому армрестлінгу та забезпечує збереження здоров'я спортсменів.

Ключові слова: *армрестлінг, дитячо-юнацький спорт,*

Вступ. Сучасний розвиток дитячо-юнацького армрестлінгу характеризується зростанням конкуренції та інтенсифікацією тренувального процесу. Специфіка цього виду спорту полягає у високих локальних статико-динамічних навантаженнях на м'язи верхніх кінцівок, значному напруженні зв'язково-суглобового апарату та залученні нервово-м'язових механізмів. У юному віці це створює підвищений ризик перевантаження та травматизму. Тому особливої актуальності набуває контроль функціонального стану спортсменів як складової медико-біологічного забезпечення підготовки.

Мета дослідження – обґрунтування значення контролю функціонального стану юних спортсменів у армрестлінгу для підвищення ефективності тренувального процесу та профілактики перевантажень.

Результати дослідження. Встановлено, що контроль функціонального стану у дитячо-юнацькому армрестлінгу має комплексний характер і повинен включати як загальні, так і спеціальні показники. До загальних належать частота серцевих скорочень у стані спокою та після навантаження, показники варіабельності серцевого ритму, суб'єктивна оцінка самопочуття. Спеціальними показниками є рівень розвитку максимальної та відносної сили кисті, витривалість у статичних зусиллях, а також стан м'язів передпліччя.

Доведено, що систематичний контроль дозволяє своєчасно виявляти ознаки локального м'язового перевантаження, асиметрії розвитку та недостатнього відновлення. Це дає можливість коригувати тренувальні навантаження, індивідуалізувати підготовку та запобігати травмам (особливо в ділянці ліктьового та променево-зап'ясткового суглобів).

Урахування вікових особливостей розвитку опорно-рухового апарату є обов'язковою умовою ефективної підготовки юних спортсменів. Нераціональне використання максимальних навантажень без належного контролю може призвести до порушення адаптаційних процесів і

зниження спортивної результативності.

Висновки. Контроль функціонального стану є ключовим елементом підготовки у дитячо-юнацькому армрестлінгу. Його застосування забезпечує підвищення ефективності тренувального процесу, збереження здоров’я спортсменів та профілактику перевантажень і травматизму. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці спеціалізованих методик оперативного контролю з урахуванням специфіки армрестлінгу.

Список джерел інформації:

1 Безкоровайний, Д. О. (2025). Армрестлінг: Стратегія багаторічного спортивного вдосконалення: *Монографія*. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова.

2 Джим, В. Ю., & Павленко, Д. Г. (2017). Визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості у пауерліфтерів 12–14 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, (4), 43-48.

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_4_14

3 Mazurenko, I. O. (2019). Analysis of strength performance of highly qualified arm athletes at the stage of pre-competition training. *Slobozhanskiy Scientific and Sports Newsletter*, 4, 44-49.

<https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.029>

4 Mannella, K., Forman, G. N., Mugnosso, M., Zenzeri, J., & Holmes, M. W. R. (2022). The effects of isometric hand grip force on wrist kinematics and forearm muscle activity during radial and ulnar wrist joint perturbations. *PeerJ*, 10, e13495.

<https://doi.org/10.7717/peerj.13495>

5 Hashemi Oskouei, A., Emamian Shirazi, S. A., & Carman, A. (2021). Reliability of forearm medial-anterior surface dimensional changes at different isometric hand grip forces. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 28, 92-97.

<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.07.033>