

матеріали XIV міжнародної наукової конференції  
**«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И  
ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ»**



**ТОМ I**  
**ЄДИНОБОРСТВА**

**Харків – 2018**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И  
ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*збірник статей XIV міжнародної наукової конференції*

*9–10 лютого 2018 р.*

**І том**

**ЄДИНОБОРСТВА**

**Харків**  
Харківська державна академія фізичної культури  
**2018**

БК 75.0+75.1  
УДК 796.072.2

(2018). *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Збірник статей XIV міжнародної наукової конференції 9–10 лютого 2018 р., Т 1, Харків.*  
(Укр., рус., польск.)

**Видання** Харківської державної академії фізичної культури  
кафедри спортивних і рухливихх ігор та кафедри одноборств

**Головний редактор:**

**Бойченко Н.В.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Члени редакційної колегії:**

**Єрмаков С.С.**, д.п.н., проф., Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м. Харків, Україна)

**Ажиппо А.Ю.**, д.п.н., проф., Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Алексєєв А.Ф.**, проф., Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Помещикова І.П.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Область і проблематика:** У збірнику представлені статті з проблем організації навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; ефективності змагальних показників; організації патріотичного виховання молоді України в процесі занять единоборствами; вдосконалення процесу фізичного виховання студентів з використанням единоборств.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Друкується в авторській редакції

Матеріали включено до бази даних: **Google Scholar**

**Адреса редакції:** вул. Клочківська, 99, каб. 203, м. Харків, 61168, Україна.

**Телефон:** +380987747875 **E-mail:** natalya-meg@ukr.net

Електронна версія розміщена на сайті:

<http://www.sportsscience.org>

## ЗМІСТ

### ПРОБЛЕМЫ ЄДИНОБОРСТВ

<b>Бойченко Н.В.</b> Дослідження особливостей навчання техніці каратистів-новачків.....	5
<b>Габелкова О.Е., Черненко В.А.</b> Выраженность уровня тревожности, стрессоустойчивости и риска дезадаптации в стрессе у студентов, занимающихся на занятиях физического воспитания по программе «Самозащита».....	9
<b>Гатилов К.В., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я.</b> Психологическая и технико-тактическая подготовка борцов самбо обучающихся в ВУЗах.....	16
<b>Голоха В.Л.</b> Оценка уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных дзюдоистов.....	21
<b>Закорко І.П., Верниба В.А.</b> Використання занять оздоровчим плаванням на початковому етапі навчання юних самбістів.....	26
<b>Камаєв О.І., Тропін Ю.М., Ткаченко О.М.</b> Контроль в навчально-тренувальному процесі юних борців.....	30
<b>Лаппо В.А., Барановская А.Ю., Тур А.В., Климентьева Е.А.</b> Особенности применения методики развития силовых качеств у студентов-медиков в группе спортивного совершенствования по армрестлингу.....	36
<b>Мунтян В.С., Пономарьов В.О.</b> Особливості перепідготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств.....	41
<b>Откидач В.С., Золочевський В.В.</b> Розвиток військово-спортивних багатоборств в розділі «Бойове двоборство» в Харківському національному університеті Повітряних Сил.....	45
<b>Пашков И.Н.</b> Проблемы подготовки судей в тхеквондо.....	49
<b>Петрюк О.В., Хворост М.В.</b> Оцінка ефективності занять у фехтувальній секції щодо корекції маси тіла.....	53
<b>Саенко В.Г.</b> Механизм сближения культур восточного единоборства.....	58
<b>Тропін Ю.М., Бойченко Н.В.</b> Розвиток гнучкості у тренувальному процесі борців.....	65
<b>Тропін Ю.М., Пашков І.М.</b> Фізичні навантаження як основний засіб підвищення працездатності борців.....	70
<b>Чоботько М.А.</b> Особенности методики обучения дзюдоистов-новичков.....	75
<b>Шандригось В.І., Яременко В.В., Первачук Р.В.</b> Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор.....	80
<b>Якименко А.С., Галашко М.Н.</b> Тактическая подготовка студентов армрестлеров и ее влияние на результат соревнования.....	84

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

<b>Бугайов Є.В., Джим В.Ю.</b> Особливості виявлення показників спеціальної фізичної підготовки у юних важкоатлетів 10-12 років.....	89
<b>Джим Є.С.</b> Побудова тренувального процесу кваліфікованих спортсменок які займаються бодібілдингом протягом річного макроциклу з урахуванням специфічного біологічного циклу.....	94
<b>Драгунов Д.М., Дерябкіна Т.В., Колодяжна Т.П.</b> Проблеми втілення основ здорового способу життя сучасної молоді.....	99
<b>Латенко С.Б., Пеценко Н.І.</b> Перспективи використання молекулярно-генетичних маркерів в спорті та фізичній реабілітації .....	103
<b>Лутовинов Ю.А., Мартын В.Д., Лысенко В.Н.</b> Показатели физического развития и скоростной и взрывной силы юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в подготовительном периоде годичного макроцикла.....	108
<b>Павленко Д.Г. Джим В.Ю., Котляр С.М.</b> Використання спеціальних засобів для покращення силових показників у змагальній вправі станова тяга юних пауерліфтерів в підготовчому періоді.....	112

## Дослідження особливостей навчання техніці каратистів-новачків

Бойченко Н.В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті розглянуто результати опитування тренерів-викладачів з карате, з метою дослідження особливостей навчання новачків техніці карате. Проведено ранжирування технічних прийомів по значущості під час початкового навчання в карате. Виявлено відсотковий внесок впливу фізичних якостей на технічну підготовленість каратистів.

**Ключові слова:** бесіда, техніка, прийоми, навчання, карате, новачки, фізичні можливості.

Змагальна діяльність у єдиноборствах відбувається за нестандартних варіативних умов, за короткий час, який відводиться на аналіз обстановки, прийняття рішення й його реалізацію. Тут очевидна безпосередня боротьба між суперниками, а досягнення результату виражається у подоланні активної протидії конкретного супротивника (Аксёнов, 2007; Бойченко, 2007; Тропин, & Бойченко, 2017; Saienko, 2016).

В умовах поєдинку каратист постійно застосовує різноманітні технічні дії захисту, атаки та контратаки. Від арсеналу технічних дій, уміння своєчасно та ефективно застосовувати їх під час змагального поєдинку і залежить кінцевий результат двобою (Бойченко, 2008; Ван Линь, 2007; Накаяма, Масатоши, 2008; Boychenko, Pashkov, & Ananchenko, 2015).

Етап початкової підготовки один з найбільш важливих, оскільки саме на цьому етапі закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в даному виді спорту. Відомо, що на етапі початкових занять спортом доцільно висувати на перший план різносторонню фізичну підготовку і направлено розвивати фізичні якості шляхом спеціальних вправ з урахуванням підготовленості спортсмена. Тим самим досягається єдність загальної і спеціальної підготовки (Арзютов, 2009; Васильков, 2008; Губа, Квашук, & Никитушкин, 2009; Квашук, 2003).

З метою дослідження особливостей навчання новачків техніці карате проведено бесіди, за допомогою яких досліджувалася думка тренерів-викладачів з карате.

В опитуванні взяли участь 40 тренерів-викладачів. У результаті бесід виявлено, що більшість опитаних (84%) вважають важливим процес навчання техніки каратистів на початкових етапах, 16% респондентів не акцентують на цьому увагу.

Установлено, що 96% опитаних вважають, що застосування методу розучування технічних дій по частинам є обов'язковим в навчально-тренувальному процесі новачків. При цьому, опитування визначило, що тільки 40 % тренерів-викладачів застосовують комплекси спеціальних вправ при розучуванні техніки.

Опитування також дозволило провести ранжирування технічних прийомів по значущості під час початкового навчання в карате (таблиця 1; 2; 3).

Таблиця 1

**Послідовність навчання ударів руками в карате**

№ з/п	Назва прийомів	Ранг послідовності навчання прийомам
1	Прямий удар рукою	4
2	Удар знизу рукою	3
3	Боковий удар рукою	2
4	Удар ліктем	1

Як бачимо з таблиць 1 та 2, більшість тренерів-викладачів вважає за необхідним вивчення техніки ударів руками у такій послідовності: прямий удар рукою, удар знизу рукою, боковий удар рукою, удар ліктем.

Таблиця 2

**Послідовність навчання ударів ногами в карате**

№ з/п	Назва прийомів	Ранг послідовності навчання прийомам
1	Круговий удар ногою	4
2	Прямий удар ногою	3
3	Боковий удар ногою	2
4	Удар коліном	1

В техніці ударів ногами: круговий удар ногою, прямий удар ногою, боковий удар ногою, удар коліном. В техніці пересувань: кроком, ковзанням, стрибком, поворотом.

Таблиця 3

**Послідовність навчання пересувань в карате**

№ з/п	Назва прийомів	Ранг послідовності навчання прийомам
1	Кроком	4
2	Ковзанням	3
3	Стрибком	2
4	Поворотом	1

З опитування виявлено, що 93% опитаних вважають, що процес навчання та вдосконалення техніки карате тісно пов'язаний з фізичними можливостями

спортсмена. Значна кількість респондентів (52%) вважають, що рівень технічної підготовленості спортсмена залежить від координаційних здібностей каратиста, 46% – швидкості, 40% – сили, 26% – витривалості, 17% – гнучкості та 20% опитаних вважають, що технічна підготовка – це прояв сукупності всіх фізичних якостей (таблиця 4).

Для проведення атакуювальних та захисних дій в карате велике значення має відчуття дистанції, партнера, татамі, ритму. При виконанні окремих прийомів (удари ногами, відходи) необхідно мати певну координованість рухів, уміти зберігати стійке положення та добре орієнтуватися в просторі. Усе це можливе тільки при розвитку координаційних здібностей (Заціорский, 2009; Садовски, 2000).

*Таблиця 4*

**Відсотковий внесок впливу фізичних якостей на технічну підготовленість каратистів**

Фізична якість	Усього
Сила	40%
Швидкість	46%
Координаційні здібності	52%
Витривалість	26%
Гнучкість	17%
Усі здібності	20%

Установлено, що технічну підготовку пов'язують також з проявом швидкості. В умовах спортивного поєдинку каратист стикається з комплексним проявом форм швидкості, тому щоб досягти результативності спортсмену необхідно вміти швидко проводити атакуювальні та контратакуювальні, захисні дії, реагувати на атакуювальні дії суперника, маневрувати і змінювати дистанцію та ін. (Бойченко, & Сушко, 2011, Чой Сунг Мо, 2003). Велике значення в карате має і здатність швидко реагувати на дії суперника (реакція на рухомий об'єкт), вірно розраховувати його атакуювальні дії і своєчасно виконувати дії у відповідь із декількох варіантів (реакція вибору), випереджати дії суперника, передбачуючи їх.

Установлено, що 87% опитаних застосовують тренувальне устаткування для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів (боксерські мішки, груші, лапи, джгути, обтяження тощо). 13% опитаних не мають можливості застосовувати технічні засоби для вдосконалення технічної підготовленості через: відсутність коштів на придбання (13%).

Таким чином, за допомогою анкетного опитування з'ясувалося, що більшість тренерів-викладачів з карате вважають важливим процес навчання базовим прийомам та діям каратистів-новачків.



Список літератури:

- Аксёнов, Э. (2007). *Каратэ : от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты*. АСТ, Москва.
- Арзютов, Г. Н. (2009). «Методология многолетней подготовки в спортивных единоборствах». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №7, 45-51.
- Бойченко, Н. В., & Сушко, Ю. П. (2011). «Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №2, 85-88.
- Бойченко, Н. В. (2008). «Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №2, 19-21.
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №2, 148-150.
- Ван, Линь (2007). *Технология формирования техники ударов ногой в ушу у начинающих спортсменов*. (Автореф. дис. к. п. н.). Москва, Россия.
- Васильков, А. А. (2008). *Теория и методика спорта*. Феникс, Ростов н/Д.
- Губа, В. П., Квашук, П. В., & Никитушкин, В. Г. (2009). *Индивидуализация подготовки юных спортсменов*. Физкультура и Спорт, Москва.
- Зациорский, В. М. (2009). *Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания*. Советский спорт, Москва.
- Квашук, П. В. (2003). «Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки». *Вестник спортивной науки*, № 1, 32-35.
- Накаяма, Масатоши (2008). *Лучшее каратэ : В 11-ти т. Т. 1. Полный обзор*. Ладомир, АСТ, Москва.
- Садовски, Е. (2000). «Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах». *Наука в олимпийском спорте*, №2, 5-20.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). «Технико-тактическое мастерство борца». *Единоборства*, №3, 78-81.
- Чой Сунг Мо, (2003). *Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах*. «Феникс», Ростов н/Д.
- Boychenko, N., Pashkov, I., & Ananchenko, C. (2015). «Improving matching techniques karate style «Kyokushin»». *Slobožans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, Volume 45, Number 1, 29-33(5)*.
- Saienko, V. (2016). «Improvement and control of the development level of special endurance in athletes of high qualification in kyokushin kaikan karate». *International Journal of Pharmacy & Technology. Vol. 8, Issue 3, 18026-18042*.

**Відомості про автора:**

**Бойченко Наталя Валентинівна** –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо  
<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

[natalya-meg@ukr.net](mailto:natalya-meg@ukr.net)

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 08.12.2017 р.*

**Выраженность уровня тревожности, стрессоустойчивости и риска  
дезадаптации в стрессе у студентов, занимающихся на занятиях  
физического воспитания по программе «Самозащита»**

Габелкова О.Е., Черненко В.А.

*Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина*

**Аннотация.** В статье рассматривается выраженность уровня тревожности, стрессоустойчивости и нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе у студентов, занимающихся несколько лет по программе «Самозащита» на занятиях физического воспитания и студентов, только приступивших к занятиям по данной программе. Выявлена взаимосвязь между уровнем тревожности, стрессоустойчивостью и риском дезадаптации в стрессе.  
**Ключевые слова:** здоровье, студенты, уровень тревожности, стрессоустойчивость, нервно-психологическая устойчивость, дезадаптация в стрессе.

**Актуальность темы исследования.** Образ жизни является фундаментальной основой для формирования всевозможных составляющих жизни и деятельности человека, всестороннего и полноценного выполнения социальных функций, достижения активного долголетия. В последнее десятилетие стремительно увеличиваются и изменяются виды нагрузок на организм человека, которые вызваны осложнением социальной жизни, повышением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, что способствует появлению негативных сдвигов в состоянии здоровья и заставляет многих людей обратить внимание на необходимость изменения образа жизни. Большинство современных молодых людей не используют значительные психические и физиологические резервы собственного организма, которые могут быть направлены не только на сохранение, но и на развитие потенциала здоровья и долголетия (Галецька, & Сосновський, 2006; Никифоров, 2003; Тимофієва, & Двіжона, 2009).

Как отмечают некоторые авторы потребность в здоровье у молодого человека актуализируется только в случае его ухудшения, молодой человек не замечает своего здоровья и воспринимает его как факт (Титаренко, Лепіхова, & Кляпець, 2006). Проблема здоровья, здорового образа жизни и физического воспитания молодежи должна рассматриваться, как приоритетное направление развития системы образования. Требуется особого внимания разработка, внедрение и реализация новых учебных программ, ориентированных на формирование ценностного отношения студентов к собственному здоровью (Мунтян, & Пліско, 2014).

В законе Украины «Про высшее образование» от 1.0.2014 г. в п. 15, ч. 1. говорится про «выбор учебных дисциплин в пределах, предусмотренных соответствующей образовательной программой и рабочим учебным планом». Однако необходимо акцентировать внимание на том, что физическое воспитание должно быть обязательным предметом для всех участников учебного процесса, так как это единственная дисциплина, которая решает одновременно образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи (Мунтян, & Пліско, 2014).

Большое значение для жизни студентов имеют навыки, приобретенные на занятиях по физическому воспитанию. Необходимость освоения приемов самозащиты заключается в том, что на фоне роста возникновения конфликтных ситуаций, нападений на граждан, грабежей, продолжения военного конфликта на востоке Украины, развивается способность противостоять внешним проявлениям силового воздействия. Основными задачами обучения самозащите является формирование у молодого человека профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых в повседневной жизни для выхода из опасных, экстремальных ситуаций, угрожающих их жизни и здоровью (Черненко, & Бойченко 2017; Титаренко, Лепіхова, & Кляпець, 2006; Черненко, 2010).

**Целью** работы является отражение результатов исследования уровня тревожности, стрессоустойчивости, риска дезадаптации в стрессе у студентов, занимающихся на занятиях физического воспитания по программе «Самозащита».

*Задачи исследования:*

1. Определить уровень тревожности в группах студентов, занимающихся самозащитой несколько лет и новичков.
2. Определить уровень стрессоустойчивости в группах студентов, занимающихся самозащитой несколько лет и новичков.
3. Определить уровень риска дезадаптации в стрессе в группах студентов, занимающихся самозащитой несколько лет и новичков.
4. Выявить взаимосвязь между уровнем тревожности, стрессоустойчивостью и риском дезадаптации в стрессе.

**Материал и методы исследования.** Для определения уровня тревожности у студентов, занимающихся на занятиях по физическому воспитанию в группах специализации «Самозащита», нами была использована методика «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин (Прохоров, 2004).

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто воспринимать широкий круг объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности (Мещеряков, & Зинченко, 2004).

Для определения стрессоустойчивости нами был использован тест «Определение стрессоустойчивости личности» (Киршева, & Рябчикова, 1995). Показатель уровня стрессоустойчивости определяется по таблице и, чем меньше полученное число, тем выше уровень стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость – это совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья (Мещеряков, & Зинченко, 2004).

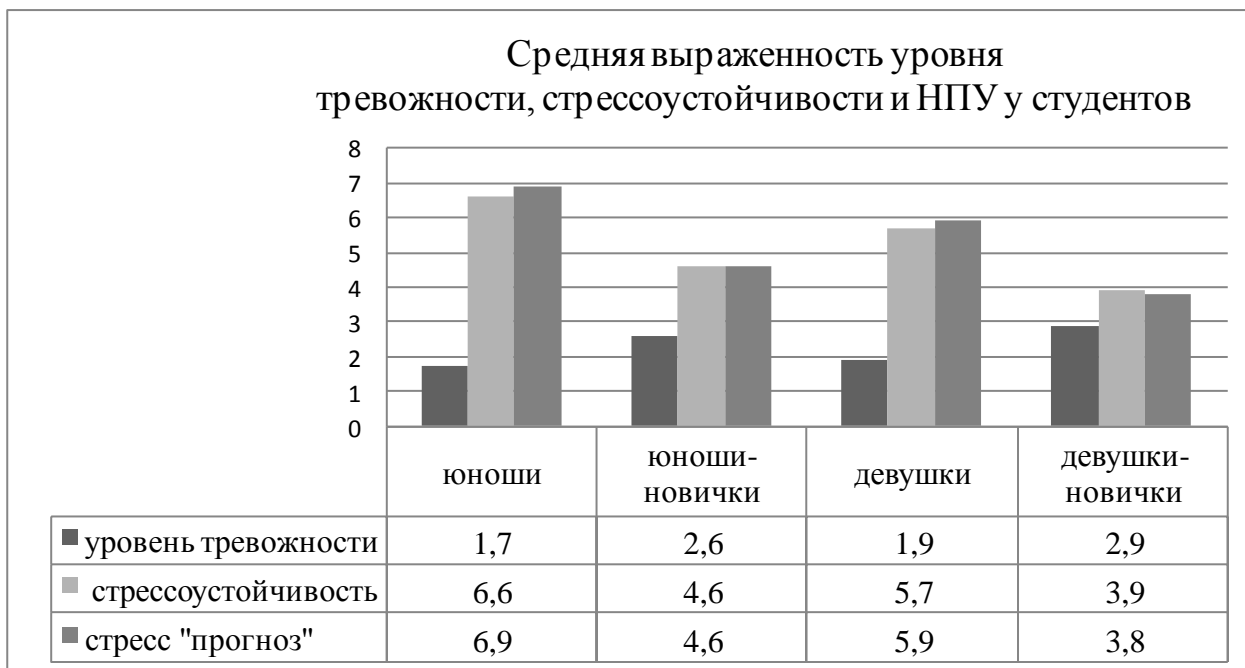
Для определения возможности работы в экстремальных условиях нами была использована методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» (Райгородский, 2001). Показатель НПУ определяется по таблице и, чем больше значение пункта, тем больше нервно-психическая устойчивость. Методика содержит шкалу искренности.

Под нервно-психической устойчивостью (НПУ) понимается способность человека регулировать свое взаимодействие со средой деятельности. Она осуществляется в единстве энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. НПУ показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых как внешними, так и внутренними факторами (Мещеряков, & Зинченко, 2004).

Выборка исследуемых лиц состояла из 45 студентов, обучающихся в ХНУ имени В. Н. Каразина на разных факультетах, посещающих занятия по физическому воспитанию специализация «Самозащита», из них юноши – 22 чел., девушки – 23 чел. Все студенты были разделены на 4 группы: юноши – 12 чел., занимающиеся в группах «Самозащита» 1 год и более и 10 чел., которые только начали занятия; девушки – 12 чел., занимающиеся в группах «Самозащита» 1 год и более и 11 чел., которые только начали занятия. Средний возраст исследованных 18,5 лет. Все исследуемые лица добровольно и с интересом приняли участие в исследовании.

Для формирования базы данных и графического анализа использовалась программа MS Excel 2010, проверка статистических гипотез сделана в программе STATISTICA 7.1. Для поиска связей между переменными использовались корреляционный анализ Ч. Спирмена, для сравнения групп – критерий Колмогорова-Смирнова.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При обработке результатов по методике «Определение уровня тревожности», теста «Определение стрессоустойчивости личности» и «Прогноз» – риска дезадаптации в стрессе нами были получены средние значения всех показателей. Результаты отражены на рис. 1.



*Рис.1.* Выраженность уровня тревожности, стрессоустойчивости и риска дезадаптации в стрессе (НПУ) у студентов

Уровень тревожности у юношей и девушек, занимающихся в группе специализации «Самозащита» несколько лет, соответствует низкому уровню: юноши – 1,7, девушки – 1,9. У студентов, которые только начали свои занятия в данной группе тревожность соответствует среднему уровню: юноши – 2,6, девушки – 2,9. Можно сказать, что студенты, которые длительное время изучают приемы самозащиты, более уверенно ведут себя в угрожающих ситуациях и интенсивность их тревоги соответствует величине опасности.

При проверке достоверности различий уровня тревоги в группах студентов, результаты представлены в табл.1, было выявлено, что студенты, занимающиеся длительное время самозащитой, значительно отличаются более низким уровнем тревоги от студентов новичков ( $p < 0,001$ ), что выражается в более частом приподнятом настроении, они реже бывают раздражительными, чаще чувствуют прилив сил и желание работать, их меньше волнуют возможные неудачи, они более уверены в себе.

Уровень стрессоустойчивости у студентов, занимающихся несколько лет самозащитой, соответствует: юноши – 6,6 (выше среднего), девушки – 5,7 (чуть выше среднего). У студентов новичков уровень стрессоустойчивости: юноши – 4,6 (чуть ниже среднего), девушки – 3,9 (ниже среднего). Это говорит о том, что студенты новички плохо переносят значительные волевые, эмоциональные и интеллектуальные нагрузки и это отражается на их деятельности и состоянии здоровья.

Таблица 1

**Достоверность различий уровня тревожности, стрессоустойчивости и риска дезадаптации в стрессе в группах студентов, занимающихся несколько лет по программе «Самозащита» и новичков**

Показатель	Макс. Отр	Макс. Пол	p-уров.	Сред. р.зан.	Сред. нов..	Ст. откл р.зан.	Ст. откл. нов.	Кол. р.зан.	Кол. нов.
Тревожность	-0,80	0,00	p < 001	1,7	2,7	0,258	0,480	24	21
Стрессоустойчивость	0,00	0,61	p < 001	6,2	4,2	1,020	0,995	24	21
Стресс «прогноз»	0,00	0,73	p < 001	6,3	4,2	1,129	1,179	24	21

При проверке достоверности различий стрессоустойчивости в группах студентов было выявлено, что студенты новички значимо отличаются более низкой стрессоустойчивостью ( $p < 0,001$ ), что выражается в том, что они чаще недооценивают качество своей работы, более агрессивны настроены, хуже переносят критику в своей адрес, менее настойчивы и напористы, более эмоционально и болезненно переживают неприятность, чем студенты, длительное время, занимающиеся самозащитой.

При обработке результатов нервно-психической устойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе (рис.1), выявлено, что у студентов, несколько лет занимающихся самозащитой, НПУ соответствует: юноши – 6,9 (выше среднего), девушки – 5,9 (выше среднего); у студентов новичков уровень НПУ: юноши – 4,6 (ниже среднего), девушки – 3,8 (значительно ниже среднего). Можно сказать, что у студентов новичков ниже НПУ и в экстремальных, критических условиях, вызванных как внутренними, так и внешними факторами, они больше подвержены риску дезадаптации в стрессе.

При проверке достоверности различий НПУ в группах студентов было выявлено, что студенты новички значимо отличаются более высоким риском дезадаптации в стрессе ( $p < 0,001$ ), чем студенты, длительное время, занимающиеся самозащитой. Это выражается в том, что у них чаще болит голова и без видимых причин ощущается жар по всему телу, им труднее отстаивать свои интересы и они быстрее, не задумываясь, могут согласиться с мнением других, они менее терпеливы с другими людьми, чаще испытывают чувство усталости от жизни, более вспыльчивы.

Корреляционный анализ показал, что уровень тревожности связан со стрессоустойчивостью и риском дезадаптации в стрессе. А именно, что уровень тревожности обратно пропорционален уровню стрессоустойчивости ( $r_s = -0,91$ ,  $p < 0,0001$ ) и обратно пропорционален риску дезадаптации в стрессе ( $r_s = -0,86$ ,  $p < 0,0001$ ). Обратная корреляция означает, что, чем ниже уровень тревожности у

студентов, тем выше их стрессоустойчивость и в меньшей степени проявляется риск дезадаптации в стрессовых ситуациях.

**Выводы.**

1. Уровень тревожности у студентов, занимающихся несколько лет по программе «самозащита» значительно ниже, чем у новичков, что помогает им вести себя более уверенно в угрожающих ситуациях.

2. Уровень стрессоустойчивости у студентов новичков ниже, чем у студентов, занимающихся несколько лет по программе «самозащита», что не дает им возможности переносить значительные интеллектуальные, эмоциональные, волевые и физические нагрузки без ущерба для их деятельности.

3. Нервно-психическая устойчивость у студентов, занимающихся несколько лет по программе «самозащита» выше, чем у студентов новичков, что дает им возможность противостоять внутренним и внешним раздражающим факторам, они менее подвержены дезадаптации в стрессе.

4. Уровень тревожности связан со стрессоустойчивостью и риском дезадаптации в стрессе. Чем ниже уровень тревожности, тем выше стрессоустойчивость и меньше подверженность дезадаптации в стрессе.

**Перспективы дальнейших исследований** направлены на изучение развития волевых качеств, снижения уровня тревожности и повышения уровня стрессоустойчивости у студентов, которые только начали заниматься по программе «Самозащита» на занятиях физического воспитания.

Список литературы:

- Галецька, І., & Сосновський, Т. (2006). *Психологія здоров'я*. Вид. центр ЛНУ, Львів.
- Киршева, Н. В., & Рябчикова, Н. В. (1995). *Психологія личности*: тесты, опросники, методики. Геликон, Москва.
- Мещеряков, Б. Г., & Зинченко, В. П. (2004). *Большой психологический словарь*. СПб.: ПРАЙМ – ЕВРОЗНАК.
- Мунтян, В. С., & Пліско, В. І. (2014). «Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту»». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*, Вип. 118, Т.1., 222–226.
- Никифоров Г. С. (2003). *Психологія здоров'я: учебник для вузов*. СПб.: Питер.
- Прохоров, О. А. (2004). *Практикум по психології состояний: Учебное пособие*. СПб: Речь.
- Райгородский, Д. Я. (2001). *Практическая психодиагностика: Методики и тесты. Учебное пособие*. БАХРАХ-М, Самара.
- Тимофієва, М. П., & Двіжона, О. В. (2009). *Психологія здоров'я: навчальний посібник*. Книги–XXI, Чернівці.
- Титаренко, Т. М., Лепіхова, Л. А., & Кляпець, О. Я. (2006) *Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації*. Міленіум, Київ.
- Черненко, В. А., & Бойченко, Н. В. (2017). «Самозащита как предмет изучения в ВУЗах Украины». *Актуальные проблемы спортивных единоборств в вузах*, 64–67.
- Черненко, В. А. (2010). *Самозащита: Учебное пособие*. ХНУ им. В. Н. Каразина, Харьков.

**Информация об авторах:**

**Габелкова Ольга Евгеньевна** –

кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

*Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина*

**Черненко Виктор Александрович** –

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

*Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина*

*Поступила в редакцию 16.12.2017 г.*



## Психологическая и технико-тактическая подготовка борцов самбо обучающихся в ВУЗах

Гатилов К.В.<sup>1</sup>, Кудрявцев М.Д.<sup>1,2,3,4</sup>, Галимов Г.Я.<sup>5</sup>

*Сибирский федеральный университет<sup>1</sup>*

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика*

*М.Ф. Решетнева<sup>2</sup>*

*Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел РФ<sup>3</sup>*

*Красноярский государственный педагогический университет имени*

*В.П. Астафьева<sup>4</sup>*

*Бурятский государственный университет<sup>5</sup>*

**Аннотация.** Цель: Определить необходимость в особых приёмах и методах подготовки технико-тактической и психологической подготовки борцов самбо обучающихся в ВУЗах. Материал и методы: анализ научно-методической литературы. Результаты: изучена теоретическая часть проблемы на основе исследуемой литературы. Выводы: есть прямая зависимость физического состояния с психологическим. Таким же образом от физического состояния может зависеть технико-тактический арсенал борца (который он сможет совершенствовать более динамично в зависимости от своих физических факторов). Эти факты следует учитывать, как с точки зрения психологической подготовки, так и с точки зрения технико-тактической базы для подготовки спортсменов занимающихся самбо и обучающихся ВУЗе.

**Ключевые слова:** самбо, студенты, вузы, спорт, борцы, физическое воспитание.

При наличии спортивной специализации для проведения практических занятий по физическому воспитанию принято распределять студентов по результатам медицинского обследования и уровня их физической или спортивной подготовленности на 3 группы (основная, спортивного совершенствования, специальная медицинская) (Кудрявцев, Кузьмин, & Гатилов, 2016; Черненко, & Бойченко, 2017). Таким образом, спортсмены идут в группу спортивного совершенствования, студенты с ограничениями по здоровью идут в специальную медицинскую группу, а большинство студентов идут в основную группу, где занимаются ОФП. Среди студентов основной группы много таких, кто хочет заниматься самбо, но из-за отсутствия опыта или физических кондиций не рискнут пойти в группу спортивного совершенствования.

Всё это имеет определенное влияние на психологическую и технико-тактическую подготовку студентов спортсменов, которым требуется

адаптивная программа тренировок в зависимости от их уровня физического состояния (Круковский, 2017). В экстремальных условиях соревновательной борьбы в спортивных единоборствах для достижения результата от спортсмена требуется умение быстро и сознательно входить в специфическое, характерное только для данного атлета психофизическое состояние (Бойченко, 2008; Osipov, Kudryavtsev, Struchkov, Kuzmin, & Bliznevsky, 2016). Участие в соревнованиях сопровождается значительными физическими и психологическими напряжениями, обусловленными возросшими требованиями к уровню спортивного мастерства, жесткой конкуренцией соперников, а также воздействием других внешних факторов (Бойченко, 2007; Кудрявцев, Кузьмин, & Близневский, 2016).

Интенсификация тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации спортсмена к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена (Bliznevsky, Kudryavtsev, Iermakov, & Jagiełło, 2016).

Профессиональная психотерапевтическая и психологическая помощь спортсменам не носит пока системный характер. Основная роль в социализации и адаптации начинающих спортсменов, а в дальнейшем автоматизации психофизических процессов, связанных со спортивной деятельностью, отводится тренеру-преподавателю.

Тренеру необходимо выполнять комплекс первичного психологического контроля, тестирования, применять психологические методы для охраны психики здоровья спортсменов от воздействия перенапряжений, формировать мотивацию достижения успеха, а так же в конкретных случаях предсоревновательном периоде; после травмы спортсмена и т.д.) инициировать профессиональные консультации или тренинги.

Ведущие специалисты по спортивной борьбе считают, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца, тогда как остальные стороны подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности. Но какой бы совершенной техника борца не была, именно умение верно применять ее к особенностям соревнований определяет степень спортивного мастерства. Поэтому техника и тактика тесно связаны между собой и определяют друг друга. Спортсмен, владеющий большим арсеналом технических средств, сможет применять разнообразную тактику и, наоборот, меняя тактические действия, он сможет полноценно использовать свой уровень мастерства. Психологическое же состояние спортсмена студента ВУЗа, который может относиться к одной из медицинских групп по своим физическим показателям, также взаимосвязано с его технико-тактической базой и обуславливает особенность его подготовки. Ослабление одной из указанной сторон подготовленности не позволит борцу улучшить свой уровень мастерства

(Близневский, Шумилин, & Бабушкин, 2012; Кудрявцев, Кузьмин, & Толстопятов, 2016).

Проведенный нами опрос студентов об отношении к занятиям самбо свидетельствуют о том, что из 25 опрошенных студентов 11 стали заниматься самбо только поступив в ВУЗ, 21 из 25 студентов выступает или стремится выступать на соревнованиях по самбо. 12 из 25 студентов ощущают взаимосвязь их здоровья с тренировочным процессом и нагрузками. А 20 из 25 студентов считают необходимым индивидуальный подход в работе. Проведенный анализ показал, необходимость создания индивидуальных планов подготовки студентов занимающихся самбо в высших учебных заведениях и разделённых на группы по медицинским показаниям.

Тренинг внутренней мотивации позволяет спортсмену ощутить сконцентрированность внимания, мыслей, чувств перед соревнованием и в процессе его. При этом исключается появление посторонних мыслей, чувств (Добровольская, Середенко, Нескреба, Годз, & Качашкин, 2016; Osipov, Kudryavtsev, Iermakov, & JagieŃo, 2017).

Спортсмен ощущает физическую и интеллектуальную включенность в спортивную деятельность, в то, что в данный момент он делает на тренировках или соревнованиях; осознает правильность выполнения своих действий; появляется отсутствие тревоги, беспокойства, неуверенности перед выступлением на соревновании, перед возможным неудачей.

#### **Выводы.**

В соответствии с индивидуальными психическими и физическими особенностями должен подбираться определенный, индивидуальный подход к тренировке того или иного спортсмена относящегося к одной из медицинских групп по физическому здоровью в высшем учебном заведении.

Современный уровень развития борьбы требует, чтобы борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке. Поэтому из полученного вывода следует, что необходимо выстраивать подготовительный план спортсмена исходя из его медицинских показаний, в котором должны содержаться индивидуальные методы психологической и технико-тактической подготовки.

#### **Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.**

Желательно ещё раз проанализировать профессиональную психотерапевтическую и психологическую помощь спортсменам, которая пока не носит пока системный характер. Провести изучение индивидуальных моделей тренировочной и соревновательной деятельности и влияние морфо-функциональных возможностей и уровня физического развития спортсмена на содержание технической подготовленности.

Основная роль в социализации и адаптации начинающих спортсменов, а в дальнейшем автоматизации психофизических процессов, связанных со спортивной деятельностью, отводится тренеру-преподавателю.

Список литературы:

- Бабушкин, Г. Д., Близнаевский, А. А., & Шумилин, А. П. (2012). «Влияние результативности соревновательной деятельности дзюдоистов на отношение к занятиям спортом». *Омский научный вестник*, № 2, 183-186.
- Близнаевский, А. А., Шумилин, А. П., & Бабушкин, Г. Д. (2012). «Исследование отношения дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде». *Омский научный вестник*, № 4, 224-228.
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №2, 148-150.
- Бойченко, Н. В. (2008). «Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №2, 19-21.
- Добровольская, Н. А., Середенко, Л. П., Нескреба, Т. А., Годз, Л. А., & Качашкин, В. М. (2016). «Использование средств и методов психологических воздействий в спортивных единоборствах». *«Дискурс»*, №2 (2), 48-53.
- Круковский, Г. И. (2017). «Организационно-педагогические условия повышения массовости занимающихся борьбой самбо в ВУЗах». *Единоборства № 1*, 78-79.
- Кудрявцев, М. Д., Кузьмин, В. А., & Близнаевский, А. А. (2016). «Формирование положительной мотивации к спортивной деятельности и физкультурно-педагогической ориентированности у студентов занимающихся дзюдо». *Материалы XII международной научной конференции : Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, Т 1, 29-37.
- Кудрявцев, М. Д., Кузьмин, В. А., & Гатилов К. В. (2016). «Проблемы и перспективы развития спортивных смешанных боевых единоборств в высших учебных заведениях». *Материалы XII международной научной конференции : Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, Т 2, 35-40
- Кудрявцев, М. Д., Кузьмин, В. А., & Толстопятов, И. А. (2016). «Причинностные основы для занятий единоборствами студенческой молодежи». *Материалы XII международной научной конференции : Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, Т 2, 29-37.
- Черненко, В. А., & Бойченко, Н. В. (2017). «Самозащита как предмет изучения в ВУЗах Украины». *Актуальные проблемы спортивных единоборств в вузах*, 64-67.
- Bliznevsky, A. A., Kudryavtsev, M. D., Iermakov, S. S., & Jagiełło, W. (2016). «Formation of active-effective attitude of 12-13 years' judo athletes to sports functioning in competition period». *Archives of Budo*, 12, 101-115.
- Osipov, A., Kudryavtsev, M., Struchkov, V., Kuzmin, V., Bliznevsky, A., & Plotnikova, I. (2016). «Expert analysis the competitive level of young russian judoists training to conduct an active attack wrestling». *Journal of Physical Education and Sport*, № 4, 1153-1158.
- Osipov, A. Y., Kudryavtsev, M. D., Iermakov, S. S., & Jagiełło, W. (2017). «Topics of doctoral and postdoctoral dissertations devoted to judo in period 2000-2016 – the overall analysis of works of Russian experts». *Arch of Budo*, 13, 1-10.

**Информация об авторах:**

**Гатилов Константин Владимирович** –

аспирант

yakonstantin1@yandex.ru

*Сибирский федеральный университет, Российская Федерация*

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич** –

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой валеологии,

*Сибирский федеральный университет, Российская Федерация*

профессор кафедры физической подготовки

*Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России,  
Российская Федерация*

профессор кафедры физического воспитания

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика  
М.Ф. Решетнёва, Российская Федерация*

профессор кафедры теоретических основ физического воспитания

*Красноярский государственный педагогический университет им.  
В. П. Астафьева, Российская Федерация*

kumid@yandex.ru

**Галимов Геннадий Яковлевич** –

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории  
физической культуры

tfk@bsu.ru

*Бурятский государственный университет, Российская Федерация*

*Поступила в редакцию 09.01.2018 г.*

## Оценка уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных дзюдоистов

Голоха В.Л.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация.** В статье отражены результаты оценки уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных дзюдоистов с применением специализированной компьютерной программы.

**Ключевые слова:** дзюдо, борьба, специальная выносливость, функциональные возможности, тестирование, компьютерная программа, бросок

Дзюдо – вид спортивной борьбы, получивший широкое развитие во многих странах мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм.

Вопросы подготовки борцов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. Рост спортивных результатов зависит от того, насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте (Алексеев, 2016).

Достижение высокого спортивного мастерства при занятиях борьбой дзюдо связано с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия.

Борьба дзюдо характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии противнику, сочетанием скоростно-силовой работы со статическими напряжениями. В ходе тренировочных занятий и соревновательных схваток происходят изменения в различных системах организма борцов. У борцов должна быть хорошо развита мышечная система, адаптированная к работе преимущественно в анаэробном режиме (Голоха, 2017; Шиян, 1983).

В процессе соревновательного поединка на организм спортсмена воздействуют высокие и продолжительные нагрузки, которые требуют предельной мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляют высокие требования к физической подготовке спортсменов. В связи с этим, наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства важной задачей тренировочного процесса является повышение уровня физической подготовленности и улучшение функциональных возможностей дзюдоистов (Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Пашинцев, 2016).

Высокий уровень работоспособности борцов достигается на базе развития специальной выносливости, то есть способности совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований. Длительность работы ограничивается утомлением, поэтому способность организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок имеет немаловажное значение при подготовке борцов (Голоха, 2017; Тропин, 2014).

В исследовании принимали участие борцы высокой квалификации (n=13, КМС, МС). Для оценки специальной выносливости спортсменам было предложено выполнить немного измененный тест А.Г. Бурьдина (1972). Борцы выполняли бросок манекена прогибом в течение 4 мин.: 40 с – 6-8 бросков, 20 с – максимальное количество бросков.

Во время тестирования оценивались количество бросков, выполненных спортсменом и динамика ЧСС в ходе выполнения упражнения и после окончания тестирования.

Для удобства анализа временных интервалов, время теста было разделено на 40 и 20-ти секундные отрезки и на каждом отрезке подсчитаны средние значения количества бросков (рис. 1).



Рис. 1. Временные и количественные показатели выполнения броска прогибом при выполнении теста

Полученные результаты, показали, что в первую минуту тестирования спортсмены выполнили максимальное количество бросков, а затем результаты стабилизировались. Разница между количеством бросков в начале и в конце теста и составила 3,7 и 0,7 во время 20-ти секундного ускорения. Общее количество бросков 36,9 за 4 мин.

Функциональные показатели, а именно показатели ЧСС, фиксировались с помощью нагрудного датчика сердечного ритма и специализированной компьютерной программы «TrainingLoad», разработанной на кафедре единоборств ХГАФК (Ровный, 2016).

После выполнения теста, спортсменам предлагался 2-х минутный отдых с фиксацией динамики ЧСС. При анализе динамики ЧСС, выявлено постепенное увеличение пульса, максимальные значения которого, достигают в конце теста  $184 \text{ уд} \cdot \text{мин}^{-1}$  (рис. 2).

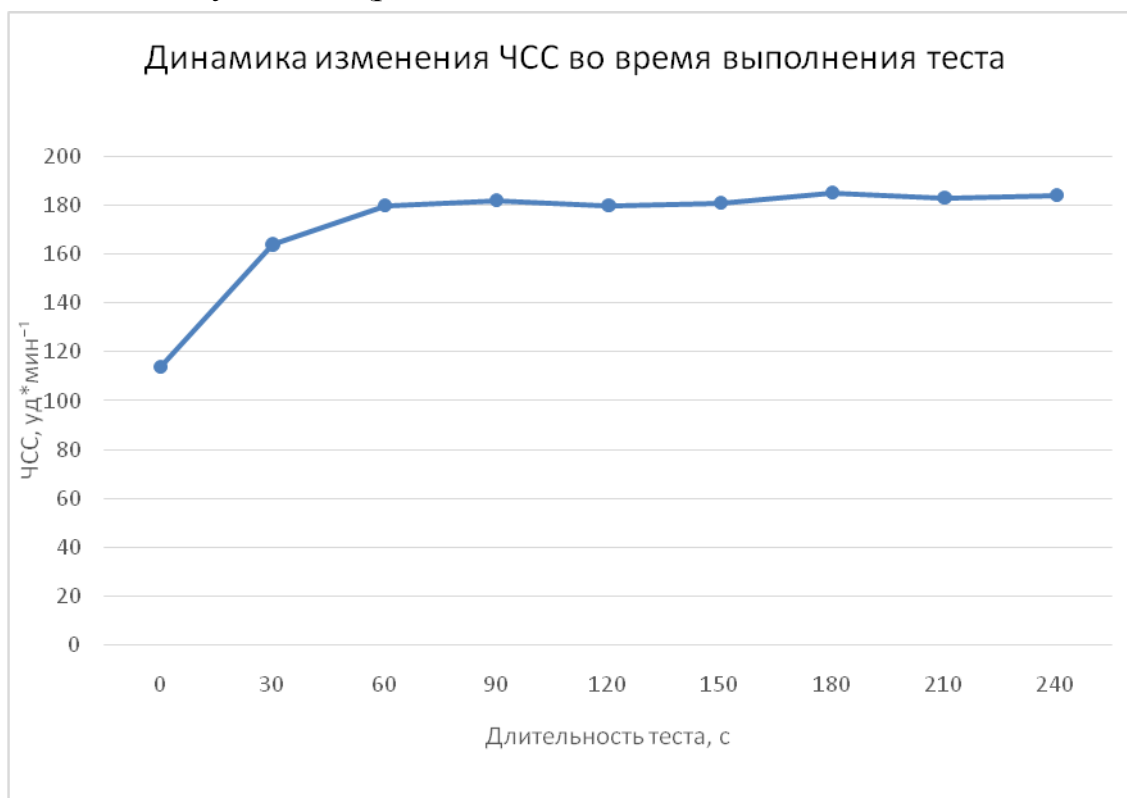


Рис. 2. Динамика изменения ЧСС в ходе выполнения теста

Распределение величины нагрузки по зонам мощности, при выполнении теста, показало, что в среднем 59,3% всего времени спортсмены находились в субмаксимальной и максимальной зонах (36,7% в зоне максимальной нагрузки, 22,5% в анаэробной зоне) (Голоха, 2017; Романенко, В.В., & Голоха, 2017).

Анализ динамики ЧСС в период восстановления за 2 мин, показал снижение пульса в среднем на 36,8 уд\*мин. Исходные значения ЧСС, которое были зафиксированы в начале теста составили  $132 \text{ уд} \cdot \text{мин}^{-1}$  (рис 3).



Результаты, полученные в ходе данного исследования, отражают уровень специальной подготовленности квалифицированных спортсменов, а значения ЧСС отражают их функциональные возможности (Бойченко, 2016, Романенко, 2016).

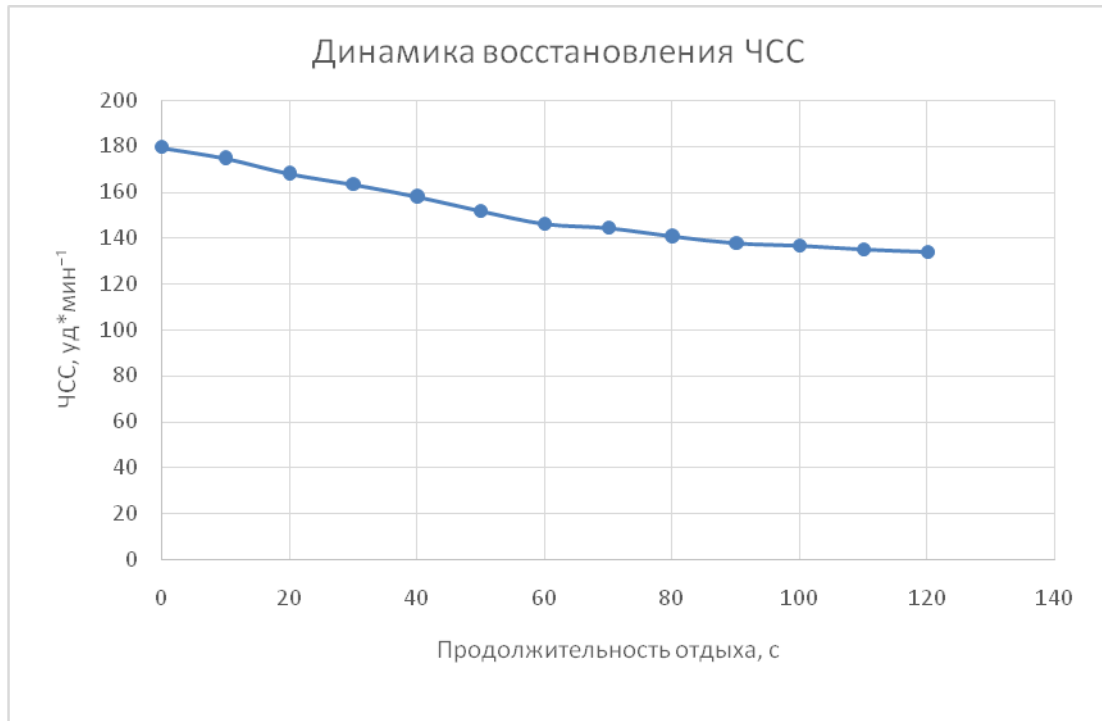


Рис 3. Динамика ЧСС в период восстановления после выполнения теста

### Выводы.

1. Выполнение бросков в течении 4 мин можно использовать в качестве теста для оценки уровня специальной выносливости квалифицированных дзюдоистов.

2. Показатели ЧСС квалифицированных борцов, зафиксированные в ходе выполнения теста и отдыха демонстрируют функциональные возможности каждого из обследуемых спортсменов и могут быть использованы для характеристики их текущего состояния.

### Список литературы:

Алексеев, А. Ф. (2016). *Навчально-методичний посібник з дзюдо для тренерів викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів*. ХДАФК, Харків.

Бойченко, Н. В. (2016). «Особенности физической подготовки спортсменов, что занимаются дзюдо». *Единоборства, №1*, 11-13.

Голоха, В. Л. (2017), «Методы определения функциональной подготовленности спортсменов в восточных единоборствах». *Единоборства, №2*, 15-18.

Голоха, В. Л. (2017), «Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів». *Единоборства №4*, 56-59.

Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Единоборства*, №2, 20-23.

Пашинцев, В.Г. (2016). *Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года : Монография*. Спорт, Москва.

Ровный, А. С. (2016). «Методика контроля и анализа изменений частоты сердечных сокращений единоборцев под воздействием физических нагрузок с использованием компьютерного приложения». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(56), 95-99.

Романенко, В. В. (2016). «Корреляционная зависимость технической подготовленности новичков занимающихся таэквон-до от уровня развития чувства темпа и ритма». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, ХДАФК, 75-77.

Романенко, В. В., & Голоха, В. Л. (2017). «Оценка уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных тхекводистов». *Единоборства*, №4, 69-73.

Тропин, Ю. Н. (2014). «Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Серія 15*, 72-77.

Шиян, В. В. (1983). *Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития*. (Автореф. дис. канд. пед. наук). Москва, Россия.

#### **Информация об авторе:**

**Голоха Валерий Леонидович –**

старший преподаватель кафедры единоборств

orcid.org/0000-0003-3733-5560

vgolokha@gmail.com

*Харьковская государственная академия физической культуры*

*Поступила в редакцию 26.12.2017 г.*

## Використання занять оздоровчим плаванням на початковому етапі навчання юних самбістів

Закорко І.П., Верниба В.А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Анотація.** Початковий етап підготовки в будь-якому виді спорту є, в першу чергу, визначальним періодом для розвитку основних рухових якостей і гармонійного фізичного виховання осіб, які займаються. Оптимальний зміст і правильно побудовані навчально-тренувальні заняття саме на цьому етапі є запорукою досягнення в майбутньому високих спортивних результатів. Практичний досвід роботи з дітьми молодшого і середнього шкільного віку в групах початкової підготовки, які спеціалізуються в боротьбі самбо, свідчить про необхідність більш широкого використання в загальній системі навчально-тренувального процесу елементів таких видів спорту, як плавання, акробатика, легка атлетика. Це дає змогу суттєво розширити діапазон рухової активності учнів, сприяє формуванню стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом, зміцненню загального стану здоров'я.

**Ключові слова:** боротьба самбо, оздоровче плавання, навчально-тренувальний процес, рухові якості, система фізичного виховання.

Боротьба самбо – один з найпопулярніших видів спортивних єдиноборств, який протягом останніх років стрімко розвивається в нашій країні та за її межами. Цей вид спортивної боротьби по праву визнано складовою частиною системи фізичного виховання молоді не лише у східнослов'янських країнах, а і у ряді розвинених країн Європи таких як Франція, Італія, Німеччина, Іспанія та ін., а також у багатьох країнах Африки, Латинської Америки, Канаді і США. Зростання популярності самбо обумовлює пошуки шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів.

Сучасний стан розвитку боротьби самбо характеризується, насамперед, постійним збільшенням кількості осіб, які бажають опанувати цей вид єдиноборств, насамперед дітей і молоді. Поглиблений аналіз методики навчання на початковому етапі дає підстави стверджувати, що в середовищі фахівців існує чітке розуміння необхідності застосування різноспрямованих за практичним змістом занять, що сприяє полегшенню вивчення учнями базових технічних дій і прийомів (Бойченко, 2007; Ваисов, & Кудрявцев, 2010). Проте, вплив на результати навчання юних самбістів занять оздоровчим плаванням вивчено недостатньо, в результаті чого виникають деякі питання загального і суб'єктивного змісту (Закорко, 2013).

Як правило, навчально-тренувальний процес юних самбістів на початковому етапі підготовки являє собою триразові двогодинні заняття на тиждень, які проводяться на «килімі» і мають на меті напрацювання елементів базової техніки і супутній розвиток основних рухових якостей. Деякі тренери використовують одне з занять в тижневому мікроциклі як заняття ігрового або загально розвиваючого змісту. Іноді таке заняття проводиться додатково в вихідний день. Особлива увага на цьому етапі навчання приділяється розвитку і вдосконаленню гнучкості і спритності, тобто закладається базовий фундамент для успішної реалізації отриманих навичок в майбутній змагальній діяльності (Бойченко, 2007).

Плавання, як і боротьба самбо, один з небагатьох видів спорту, під час занять яким рівномірно задіяні всі групи м'язів людини (Платонов, 2013). При цьому, рухова діяльність відбувається у водному середовищі, що відіграє важливу роль в формуванні загального стану фізичного здоров'я і створює можливості для загального загартування організму і активної життєдіяльності (Велитченко, 2000; Гузман, 2013; Шульга, 2008). Історично плавання, як спортивне так і оздоровче, почало активний розвиток в нашій країні наприкінці 40-х років минулого століття. Це було обумовлено необхідністю масового навчання населення, насамперед молоді призовного віку, не тільки «триматися на воді», а і навикам подолання водних перешкод різної складності, в тому числі і за несприятливих зовнішніх умов (Гаркуша, 2013). Плавання і спортивні єдиноборства розцінювались тодішнім керівництвом держави як важливі складові підготовки молоді до захисту Вітчизни, а також як види спорту, високі досягнення в яких сприяли зміцненню авторитета держави на міжнародних спортивних заходах, особливо Олімпійських Іграх (Литвинов, Козлов, & Ивченко, 2013).

Заняття оздоровчим плаванням юних самбістів вирішують три основних завдання:

1. Зміцнення загального стану здоров'я і загартування організму.
2. Навчання основам базової техніки плавання різними стилями.
3. Виконання у воді вправ і завдань спеціалізованого спрямування і змісту.

Попередні дослідження були проведені в 2017-2018 навчальному році з учнями груп початкової підготовки, які спеціалізуються в боротьбі самбо, в кількості 30 осіб, віком від 8 до 10 років, які мають однорідний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, а також мають навички «тримання на воді». Заняття з оздоровчого плавання проводилося один раз на тиждень, в поза тренувальний час, у вихідний день (неділю) в закритому басейні довжиною 25 метрів з залученням тренера – інструктора з плавання. Тривалість одного заняття становила від 45 до 60 хвилин в залежності від пори року і поставлених задач, 90% навчального часу учні безпосередньо знаходилися «на воді».

Для визначення методики і аналізу впливу на основний навчально-тренувальний процес ми умовно поділили заняття оздоровчим плаванням юних самбістів протягом річного макроциклу на три етапи:

1. Відпрацювання загально підготовчих рухових і дихальних вправ для навчання плаванню стилями «кроль», «кроль на спині» та «брас».

2. Навчання і вдосконалення базової техніки плавання стилями «кроль», «кроль на спині» та «брас».

3. Виконання в ході навчально-тренувальних занять завдань спеціалізованого змісту.

На першому етапі (вересень-жовтень місяці, 8 занять) учнями відпрацьовувались уміння дихання під час знаходження і пересування у воді, вдосконалювались навички правильного тримання і пересування у воді в різних положеннях тіла, навички швидкісного пересування у воді.

На другому етапі (листопад-лютий місяці, 16 занять) проводилось навчання основним стилям плавання «кролем», «кролем на спині» і «брасом».

На третьому етапі (березень-травень місяці, 12 занять) учнями вдосконалювались навички плавання різними стилями шляхом виконання завдань і вправ, які за координаційним, руховим і часовим змістом наближені до основної спортивної діяльності (боротьби самбо) в сполученні з груповими вправами і рухливими іграми у воді.

Суб'єктивний аналіз результатів проведеної роботи дозволяє стверджувати про позитивний вплив занять оздоровчим плаванням на загальний фізичний стан учнів, а також на хід основного навчально-тренувального процесу, що відобразилося у наступному:

1. Діти, які займалися оздоровчим плаванням, майже не хворіли на простудні захворювання протягом навчального року в порівнянні з іншими учнями.

2. В ході основного навчально-тренувального процесу нами спостерігалася відчутна різниця в реалізації індивідуальних координаційних здібностей в засвоєнні базової техніки боротьби самбо між учнями, які займалися за типовою програмою і тими, що додатково займалися оздоровчим плаванням на користь останніх.

3. Заняття оздоровчим плаванням в загальній системі навчально-тренувального процесу сприяли формуванню стійкого мотиваційного інтересу учнів до регулярних занять фізичною культурою і спортом, ведення здорового способу життя, зміцнення самодисципліни.

Отриманні результати дають підстави для проведення більш поглиблених досліджень в напрямку розширення кордонів навчально-тренувального процесу не тільки в боротьбі самбо, а і в інших видах спортивної боротьби і дзюдо на різних етапах підготовки спортсменів, як для спортивного, так і для професійно-прикладного напрямків. Викликає інтерес і дослідження, направленні на вивчення можливості «зворотного зв'язку», тобто використання

навчання елементам спортивних єдиноборств на певних етапах процесу багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні.

Список літератури:

- Бойченко, Н. В. (2008). «Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №2, 19-21.
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №2, 148-150.
- Ваисов, К. М., & Кудрявцев, Д. В. (2010). *Борьба Самбо. Техника и методика обучения*. Изд-во ОмГТУ, Омск.
- Велитченко, В. К. (2000). *Как научиться плавать*. Терра-Спорт, Москва.
- Гаркуша, С. В. (2013). «Современные тенденции в состоянии здоровья детей и молодежи в условиях обучения». *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, № 10, 7-11.
- Гузман, Р. (2013). *Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей*. Попурри, Минск.
- Закорко, И. П. (2013). «Использование занятий по плаванию во втягивающих и восстановительных микроциклах в тренировочном процессе высококвалифицированных самбистов тяжелых весовых категорий». *Физическое воспитание студентов. Научный журнал*, №1, 30-32.
- Литвинов, А. А., Козлов, А. В., & Ивченко, Е. В. (2013). *Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание*. Академия, Москва.
- Платонов, В. Н. (2013). *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение*. «Олимпийская литература», Киев.
- Шульга, Л. М. (2008). *Оздоровче плавання: Навчальний посібник*. Олімп. л-ра, Київ.

**Відомості про авторів:**

**Закорко Иван Павлович** –

кандидат наук по фізическому вихованню і спорту, доцент

*Національний університет фізического виховання і спорту України*

**Верниба Валерия Андреевна** –

студентка 4 курсу, мастер спорта Украины по плаванию

*Національний університет фізического виховання і спорту України*

*Надійшла до редакції 15.12.2017 р.*

## Контроль в навчально-тренувальному процесі юних борців

Камаєв О.І., Тропін Ю.М., Ткаченко О.М.  
*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Для ефективного управління процесом підготовки спортсменів надзвичайно важливим є регулярний контроль за станом спортсменів, їх працездатністю, ходом відбудови переносимості навантаження, адаптаційних можливостей, приведенням до вищої спортивної форми. Для цього необхідно проводити три види контролю: оперативний, поточний та етапний.

**Ключові слова:** спортивна боротьба, види контролю, юні борці.

Основним джерелом отримання інформації для підготовки спортсменів до змагань є комплексний контроль їх стану після виконання певних навантажень. Зростаюче значення методології комплексного контролю підготовленості спортсменів і управління тренувальним процесом обумовлено багатьма характерними для сучасного спорту причинами, серед яких значне ускладнення системи підготовки спортсменів; відставання якості комплексного контролю від вимог щодо організації спортивного тренування як керованого процесу, збільшення кількості вимірюваних показників, що реєструються в процесі тренувань і змагань; підвищення вимог до метрологічного забезпечення збору та аналізу інформації про підготовленість спортсменів (Бойко, & Данько, 1997; Камаєв, Тропін, & Селезнев, 2013).

Контроль з боку тренера, здійснюваний відповідно його професійним функціям, називається педагогічним. Педагогічний контроль проводиться з метою оцінки динаміки фізичного розвитку, рівня загальної та спеціальної підготовленості, функціонального стану організму, адекватності тренувальних навантажень можливостям тих, хто займається. Важливою складовою контролю є параметри тренувальних і змагальних навантажень (Кузнецов, & Крикуха, 2011; Новиков, 2012; Романенко, & Голоха, 2017).

Для ефективного управління процесом підготовки спортсменів надзвичайно важливий регулярний контроль за станом спортсменів, їх працездатністю, ходом відбудови переносимості навантаження, адаптаційних можливостей, приведенням до вищої спортивної форми. Для цього необхідно проводити три види контролю: оперативний, поточний та етапний (Платонов, 2015).

Оперативний контроль у процесі підготовки спортсменів передбачає оцінку реакцій організму тих, хто займається, на фізичне навантаження в процесі заняття і після нього, а також мобільні операції, прийняття рішень в

процесі заняття, корекцію завдань, ґрунтуючись на інформації від тих, хто займається. Оперативний контроль призначений для реєстрації навантаження тренувальної вправи, серії вправ і заняття в цілому.

Важливо визначити величину і спрямованість біохімічних зрушень в організмі спортсмена, встановивши тим самим співвідношення між параметрами фізичного і фізіологічного навантаження тренувальної вправи (Голоха, 2017).

При організації оперативного контролю одні показники реєструються тільки до і після тренування, інші – безпосередньо в процесі тренування. Безпосередньо в процесі тренування (незалежно від специфіки виконуваних навантажень) зазвичай аналізуються тільки: зовнішні ознаки втоми; динаміка частоти серцевих скорочень; значно рідше – показники біохімічного складу крові.

До і після тренування доцільно реєструвати термінові зміни:

а) при виконанні навантажень, спрямованих на розвиток витривалості: зміна маси тіла; функціонального стану серцево-судинної системи; функціонального стану системи зовнішнього дихання; морфологічного складу крові; біохімічного складу крові; кислотно-лужного стану крові; склад сечі;

б) при виконанні швидко-силових навантажень: функціонального стану центральної нервової системи; функціонального стану нервово-м'язового апарату;

в) при виконанні складно координаційних навантажень: функціонального стану центральної нервової системи; функціонального стану нервово-м'язового апарату; функціонального стану максимально задіяних при виконанні обраного виду навантажень аналізаторів (Верхошанский, 2014; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Тропин, & Бойченко, 2014).

Поточний контроль проводиться для реєстрації та аналізу поточних змін функціонального стану організму (щоденних, щотижневих). Найважливішим його завданням є оцінка ступеня втоми і відновлення спортсмена після попередніх навантажень, його готовності до виконання запланованих тренувальних навантажень, недопущення перевтоми (Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011).

Поточний контроль може здійснюватися: щодня вранці (натще, до сніданку; при наявності двох тренувань – зранку і перед другим тренуванням); три рази на тиждень (1 – на наступний день після дня відпочинку, 2 – на наступний день після найбільш важкого тренування і 3 – на наступний день після помірною тренування); один раз на тиждень – після дня відпочинку.

При проведенні поточного контролю, незалежно від специфіки виконуваних тренувальних навантажень, обов'язково оцінюється функціональний стан: центральної нервової системи; вегетативної нервової системи; серцево-судинної системи; опорно-рухового апарату.

Етапний контроль проводиться, як правило, двічі на рік (на початку і в кінці сезону). На основі зіставлення результатів повторних досліджень з первинними даними, робляться висновки про спрямованість адаптаційних змін



у функціональних системах верб діяльності цілісного організму під впливом складених програм занять. Його завданнями є:

- 1) визначення зміни фізичного розвитку, загальної та спеціальної підготовленості тих, хто займається;
- 2) оцінка відповідності річних приростів нормативним з урахуванням індивідуальних особливостей та темпів біологічного розвитку;
- 3) розробка індивідуальних рекомендацій для корекції тренувального процесу та переведення тих, хто займається на наступний етап багаторічної підготовки (Зациорский, 2009; Платонов, 2015).

Призначення цього виду контролю – інтегрально, цілісно оцінити систему занять в рамках завершеного етапу, періоду, циклу контрольованого процесу, звірити намічене і реалізоване, отримати необхідну інформацію для правильної орієнтації наступних дій (Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011; Платонов, 2015).

При проведенні етапного контролю визначають кумулятивні зміни, що виникають в організмі спортсмена в процесі тренувальних занять. Реєструються: загальна фізична працездатність; енергетичні потенції організму; функціональні можливості провідних для обраного виду спорту систем організму; спеціальна працездатність.

Для отримання інформації про етапи підготовки спортсменів до змагань використовують суб'єктивні та об'єктивні критерії контролю. До суб'єктивних критеріїв, що свідчать про досягнення гранично допустимого навантаження, відносять: задишку, почервоніння або збліднення шкірних покривів, нудоту, запаморочення, біль і відчуття тяжкості в області потилиці, шум у вухах, біль за грудиною, під лопаткою, що віддає в ліву руку. Поява безсоння, занепокоєння, погіршення настрою, небажання займатися свідчать про перенапруження. Все це тренер може визначити візуально або шляхом опитування. Про позитивні зміни під впливом занять свідчить покращення самопочуття, поява бадьорості, почуття радості. До об'єктивних критеріїв відносять параметри морфофункціонального стану фізичної працездатності і підготовленості. Так, стомлення, що розвивається проявляється у кількісних характеристиках виконуваної вправи (швидкість, частота кроків, темп, амплітуда рухів, координація) (Верхошанский, 2014; Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Тропін, Пономарьов, & Кліменко, 2017).

Для контролю інтенсивності навантажень в спорті використовують показники: частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, орієнтуючись на їх динаміку в процесі заняття.

Комплексний контроль у процесі заняття враховує також зміну зовнішніх умов навколишнього середовища: зниження температури повітря, зміни напрямку вітру, появи дощу, снігу, що призводить до необхідності внесення змін у зміст занять, розподіл засобів, методів тощо. Завдяки контролю збираються дані про фізичний стан, розвиток і підготовленість спортсмена. За

допомогою контролю перевіряють ефективність застосування засобів і методик тренування. Для цього використовують різні показники комплексного контролю.

У процесі оперативного контролю передбачається оцінка таких показників:

1) Поведінкових реакцій тих, хто займається на керуючі команди тренера. Методом спостереження та опитування тренер отримує інформацію про інтерес до заняття або конкретного завдання, розуміння завдання і бажання його виконати, правильності виконання завдань, що визначає подальші дії тренера – заохочення, осуд, пошук стимулів, корекція завдання.

2) Техніки виконання вправ. Методом візуального спостереження, а також відеозйомки можлива оцінка і реєстрація технічних характеристик виконуваних вправ з їх подальшим аналізом та виправленням помилок.

3) Адекватності обраної програми поставленим завданням заняття.

Оцінка кумулятивних змін у стані тих, хто займається, довгострокових зрушень у рівні їх тренуваності та фізичної підготовленості здійснюється за абсолютними і відносними показниками (Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Зацюрский, 2009).

Проводячи тестуючи процедури в системі поточного та етапного контролю, важливо дотримуватися метрологічним вимогам, які передбачають стандартність вимірювання і умов тестування, наявності уніфікованих оціночних шкал. Контроль за абсолютними показниками передбачає вимірювання результатів тестування в природних величинах (метрах, сантиметрах, секундах, ударах в хвилину та інше), зіставлення з оціночними шкалами, розділеними на функціональні класи, якісні рівні (низький, середній, високий), констатацію рівня фізичної підготовленості тих, хто займається в кінці циклу занять (чверті, семестру). Таким чином, динаміка результатів визначається переходом з одного рівня, обмеженого середньовіковим діапазоном, в інший. Поточний контроль за відносними показниками передбачає облік та оцінку приросту показників, перекладені одиниці у порівнянні з вихідними (%). Це може бути виражене у процентному прирості показників тестування індивідуально до кожного учня протягом певного циклу занять, а також визначення його рейтингу по відношенню до однолітків. Результати всієї вікової групи тих, хто займається ранжуються від максимального до мінімального за процентною шкалою від 1 до 100. Просування по цій шкалі вгору дає уявлення того, хто займається про те, наскільки він збільшив свій результат, який рейтинг він займає серед однолітків і скільки відсотків однолітків йому вдалося обійти за цей період занять (Бойко, & Данько, 1997; Тропин, 2017).

Всі види комплексного контролю представляють необхідну інформацію, яка використовується в процесі управління тренувальним процесом, що дозволяє встановити вихідний рівень фізичного стану індивіда і контролювати

динаміку результативних показників тренувальних впливів у процесі занять. Підбір адекватних управлінських впливів пов'язаний з процедурою програмування занять на основі даних педагогічного контролю. Контроль за темпами приросту результатів, визначених у різних тестах і уніфікованих системах в балах, може бути представлений графічно, що дає уявлення про індивідуальні профілі фізичної підготовленості і допомагає коригувати дії (Тропін, Пономарьов, & Кліменко, 2017).

Загальний позитивний оздоровчий ефект в тренувальному процесі оцінюється підвищенням рівня індивідуального фізичного здоров'я, критеріями якого можуть бути:

- зменшення кількості гострих повторних захворювань, загострень хронічних захворювань; прискорення процесів відновлення після перенесених захворювань;

- зниження вираженості факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (нормалізація або зменшення надлишкової маси тіла, нормалізація або зниження артеріального тиску, нормалізація ліпідного обміну, відмова від шкідливих звичок, підвищення рухової активності);

- зниження ЧСС в стані спокою, після сну і при стандартних фізичних навантаженнях;

- поліпшення результатів у рухових тестах;

- підвищення рівня фізичного стану;

- підвищення мотивації до занять (Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011; Платонов, 2015).

Підвищення рівня фізичного стану служить основою для внесення корекції в параметри оздоровчих програм відповідно до вікового рівня фізичного стану.

#### Список літератури:

- Бойко, В. Ф., & Данько, Г. В. (1997). *Управление и контроль в тренировочном процессе борцов*. Методические рекомендации, Киев.
- Верхошанский, Ю. В. (2014). *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. Советский спорт, Москва.
- Голоха, В. Л. (2017). «Методы определения функциональной подготовленности спортсменов в восточных единоборствах». *Единоборства*, №2, 15-18.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Единоборства*, №2, 20-23.
- Зациорский, В. М. (2009). *Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания*. Советский спорт, Москва.
- Камаев, О. И., Тропин, Ю. Н., & Селезнев, Б. Р. (2013). «Влияния специальных силовых качеств на технико-тактическую подготовленность в борьбе». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств*, 149-152.
- Кузнецов, А. С., & Крикуха, Ю. Ю. (2011). «Педагогический контроль становления технико-тактического мастерства в спортивной борьбе». *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физкультуры и спорта*, №1, 80-83.

- Максимов, Д. В., Селуянов, В. Н., & Табаков, С. Е. (2011). *Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо)*. ТВТ Дивизион, Москва.
- Новиков, А. А. (2012). *Основы спортивного мастерства*. ВНИИФК, Москва.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимпийская литература, Киев.
- Ровный, А. С., Романенко, В. В., & Пашков, И. Н. (2013). *Управление подготовкой тхэквондистов*. Монография, Харьков.
- Романенко, В. В., & Голоха, В. Л. (2017). «Оценка уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных тхэквондистов». *Единоборства*, 4, 69-73.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). «Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля». *Науковий часопис Національного пед. університету імені М. П. Драгоманова, Серія 15, 1*, 72-77.
- Тропін, Ю. М., Пономарьов, В. А., & Кліменко, О. І. (2017). «Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1, 111-115.
- Тропин, Ю. Н. (2017). «Модельные характеристики физической подготовленности в спортивной борьбе». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №2, 98-101.

### **Відомості про авторів:**

#### **Камаєв Олег Іванович**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри олімпійського і професійного спорту

*Харківська державна академія фізичної культури*

#### **Тропін Юрій Миколайович –**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств

*Харківська державна академія фізичної культури*

#### **Ткаченко Олена Миколаївна –**

студентка магістратури кафедри єдиноборств

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 25.12.2017 р.*

## Особенности применения методики развития силовых качеств у студентов-медиков в группе спортивного совершенствования по армрестлингу

Лаппо В.А., Барановская А.Ю., Тур А.В., Климентьева Е.А.  
*Витебский государственный Ордена дружбы народов медицинский  
университет, г. Витебск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В данной работе описывается методика выполнения силовых упражнений без отягощений в режиме статодинамики. Это позволяет развивать силовые качества на более новом совершенном уровне. А также оценить значимость использования данной методики для подготовки спортсменов рукоборцев. Целью данной работы является выявить особенности применения методики развития физических качеств у студентов-медиков в группе спортивного совершенствования по армрестлингу. Ни один вид спорта не может развиваться нормально при отсутствии теоретико-методической поддержки. По нашему мнению приведённые сведения помогут более эффективно использовать тренировочный процесс, а спортсменам добиться максимальных результатов в избранном виде спорта.

**Ключевые слова:** сила, развитие силы, статодинамика, армрестлинг, студенты-медики, педагогический эксперимент.

**Введение.** В комплексе важнейших качеств физической активности человека издавна выделяют силу. Со временем практический опыт и специальные исследования привели к необходимости дифференцировать представление о ней. Согласно определению, специфика силы как физического качества человека заключается в том, что она воплощается в его способностях напряжением мышц противодействовать механическим силам, действующим на него, преодолевать их либо противостоять им, обеспечивая движения звеньев своего тела и его перемещение в целом, либо сохранение его положения в пространстве (Матвеев, 2008).

Мышечные нагрузки стимулируют деятельность мозга, поддерживают нужный тонус. Значит, для успешной умственной деятельности человека нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело. Из этого можно сделать вывод, что роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной (Михалени, 1998). Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и

повышения работоспособности на протяжении всего периода обучения. Также силовые упражнения являются эффективным средством исправления таких недостатков, как сутулость, впалая грудь, слаборазвитые мышцы. Значительные изменения претерпевает двигательный аппарат. При этом увеличение поперечных размеров костей, в совокупности с сильной мышечной гипертрофией, является отличительным признаком занимающихся физическими упражнениями (Лаппо, 2013). На основании этого нами был разработан и предложен комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы.

**Цель.** Выявить особенности применения методики развития силовых качеств у студентов-медиков в группе спортивного совершенствования по армрестлингу.

**Материалы и методы.** Для проведения педагогического эксперимента были привлечены студенты (юноши), занимающиеся в секции армрестлинга УО «ВГМУ», относящихся к основной медицинской группе, в количестве 16 человек. Возраст исследуемых составил 17-19 лет.

Юноши были подобраны с относительно близкими показателями по физическому развитию, физической подготовленности, статистически не отличающимися по результатам в силовых упражнениях.

В нашей работе были использованы следующие методы: анализ специальной научно-методической литературы, сравнительно-сопоставительный анализ, математико-статистический анализ, метод индексов, антропометрии, которые позволяли определить уровень физического здоровья в целом.

**Результаты и их обсуждение.** Нами разработана методика, которая поможет показать студентам выраженный количественно результат в силовых упражнениях. Особенность методики заключается в том, что все упражнения выполняются без отягощения. Отягощением служит собственный вес занимающихся. Физическое упражнение может оказывать различное физиологическое воздействие на организм студентов. Величину воздействия физических упражнений на организм относят к внешней стороне нагрузки, а величину реакции организма на выполняемую работу к ее внутренней стороне (Курашин, 2004). Суть нашей методики заключается в следующем:

Учебные задания состоят от 1 до 4 подходов с разным количеством повторений, отдых между подходами не более 2 минут. Содержание методики на каждый тренировочный день состоит из 5 упражнений:

1. Подтягивания на перекладине.
2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
3. Поднимание прямых ног в висе на перекладине.
4. Разгибание туловища, лежа на животе.
5. Приседания.

В данном наборе упражнений акцент делался на то, чтобы все группы мышц получали физическую нагрузку. В неделю проходило 2 тренировки.

Занятия отличались дозировкой в подходах и в повторениях. Дозировка упражнений определялась в процентном соотношении на каждую неделю.

Данная методика позволяет тренировать мышцы по группам, отдельно, что ускоряет процессы восстановления в организме. Также дозировка, выраженная в подходах и повторениях, рассчитывается для каждого студента индивидуально, от его максимума в каждом упражнении.

Таблица 1

**Динамика изменений показателей силовой подготовленности в силовых упражнениях студентов-медиков в статодинамическом режиме**

Упражнения	n=16	Динамика показателей (p≤0,05)	Значимость различий
	M, S	Δ	P
Подтягивание на перекладине (до эксперимента)	3,75±1,84	4,44	p≤0.05
Подтягивание на перекладине (после эксперимента)	8,19±1,87		
Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (до эксперимента)	21,44±4,41	11,62	p≤0.05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (после эксперимента)	33,06±4,37		
Поднимание прямых ног к перекладине в висячем положении (до эксперимента)	4,69±3,88	8,94	p≤0.05
Поднимание прямых ног к перекладине в висячем положении (после эксперимента)	13,69±2,87		
Разгибание туловища, лёжа на животе (до эксперимента)	49,19±15,86	5,69	p≤0.05
Разгибание туловища, лёжа на животе (после эксперимента)	54,88±10,88		
Приседания (до эксперимента)	58,50±8,68	13	p≤0.05
Приседания (после эксперимента)	71,50±7,43		

*Примечание:* M – средний показатель, S – стандартное отклонение, Δ - динамика, t–критерий Стьюдента, n – количество исследуемых.

В начале и в конце педагогического эксперимента студентам предлагалось выполнить контрольное упражнение в статическом режиме в висячем положении

на перекладине, руки согнуты под прямым углом, хватом сверху, ноги подняты до прямого угла. В таком положении необходимо находиться как можно дольше, с сохранением всех углов. Время задержки исходного положения измерялось в секундах. Данное упражнение позволяет оценить абсолютную силу исследуемых.

В результате данных тестирования были рассчитаны средние показатели методом математической статистики (таблица 2).

Таблица 2

**Динамика показателей силовой подготовки студентов-медиков в статодинамическом режиме**

Режим	Среднее (до) сек	Среднее (после) сек.	P	N набл	Ст. откл (до)	Ст. откл (после)
Статодинамика	3,50	6,69	P<0,05	16	1,75	2,89

Анализ полученных данных показал, что у студентов после выполнения комплекса средние показатели выросли с 3,50 сек. до 6,69 сек. А также схватки в борьбе на руках стали более эффективными и длительными. Силовая выносливость заметно повысилась.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что силовая подготовленность поддается развитию у студентов. Проведенный педагогический эксперимент показал, что предлагаемая методика выполняемая в режиме статодинамики эффективна ( $p < 0,05$ ) для развития силы она повышает силовые возможности студентов, о чем свидетельствуют статистические данные.

Как видно, из полученных данных после выполнения статодинамических упражнений группа продемонстрировала результат лучше по всем упражнениям. Динамика присутствует по всем показателям. Также, результаты практически во всех упражнениях статистически значимые после применения методики, за исключением разгибания туловища, лежа на животе. Данная методика позволяет повысить силовую выносливость для рукоборцев.

Список литературы:

- Лаппо, В. А. (2013). *Силовая гимнастика для мужчин : методические рекомендации*. ВГМУ, Витебск.
- Матвеев, Л. П. (2008). *Теория и методика физической культуры*. – 3-е изд., перераб. и доп. Физкультура и спорт, Москва.
- Михалени, В. М. (1998). *Физическое воспитание студентов*. Минск.
- Курашин, Ю. Ф. (2004). *Теория и методика физической культуры : Учебник, 2-е изд., испр.* Советский спорт, Москва.



**Информация об авторах:**

**Лаппо Владимир Александрович** –

студент магистратуры

larro83@mail.ru

*Витебский государственный Ордена дружбы народов медицинский университет, г. Витебск, Республика Беларусь*

**Барановская Анастасия Юрьевна** –

студентка 2 курса

nnaassttuuaa99@mail.ru

*Витебский государственный Ордена дружбы народов медицинский университет, г. Витебск, Республика Беларусь*

**Тур Александр Владимирович** –

студент магистратуры

turalexmed@mail.ru

*Витебский государственный Ордена дружбы народов медицинский университет, г. Витебск, Республика Беларусь*

**Климентьева Екатерина Андреевна** –

студентка 2 курса

katy klim@mail.ru

*Витебский государственный Ордена дружбы народов медицинский университет, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Поступила в редакцию 25.11.2017 г.*

## Особенности перепідготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств

Мунтян В.С.<sup>1</sup>, Пономарьов В.О.<sup>2</sup>

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого<sup>1</sup>  
Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ НЮУ  
імені Ярослава Мудрого<sup>2</sup>*

**Анотація.** На підставі аналізу виступу в змаганнях чемпіонатів України з рукопашного бою спортсменів з базовою підготовкою з боксу, кікбоксингу, тайського боксу та самбо з'ясовано основні недоліки щодо використання техніко-тактичного потенціалу спортсменів даних видів єдиноборств стосовно до перепідготовки на рукопашний бій. Результати аналізу дозволяють визначити основні напрямки, форми та методи, які слід застосовувати під час підготовки (перекваліфікації) спортсменів окремих видів єдиноборств, щодо вимог правил змагань та ведення змагального поєдинку з рукопашного бою.

**Ключові слова:** єдиноборства, рукопашний бій, підготовка, змагання, перекваліфікація, стиль.

Аналіз ефективності змагальної діяльності з рукопашного бою, кікбоксингу, універсального бою, панкратіону та інших видів єдиноборств, де проводяться поєдинки у повний контакт, показав, що переможцями та призерами змагань, як правило, стають спортсмени, які у достатньої ступені опанували ударною технікою руками, ногами, а також підсіканнями, кидками, больовими та задушливими прийомами з інших видів єдиноборств (Мунтян, 2007).

Питання впливу вимог правил змагань на застосування техніко-тактичного арсеналу та на *рисунок* ведення поєдинку в цілому є дуже актуальним. Доцільність застосування окремих технічних дій обумовлена правилами змагань, це: тривалість поєдинку; проведення двобію із зупинкою часу після кожної технічної дії; оцінка ударів та кидків по балах (удари руками в голову оцінюються вище ніж у тулуб, проведення больового чи задушливого прийому оцінюється як «чиста перемога» (Мунтян, 2008; Правила змагань з рукопашного бою, 2004).

У сучасних умовах технічна складова перепідготовки спортсменів інших видів єдиноборств на рукопашний бій повинна будуватись на знаннях закономірностей ведення поєдинку з рукопашного бою, цілеспрямованого розвитку психомоторики й адаптації спортсмена до екстремальних чинників, пов'язаних з проведенням двобою.

З метою дослідження окремих складових змісту програми перепідготовки

спортсменів інших стилів єдиноборств на рукопашний бій, було поставлено завдання визначити характеристику «слабких сторін» технічної складової даних стилів.

На підставі інформації, здобутої в результаті аналізу виступу в чемпіонатах України з рукопашного бою спортсменів з базовою підготовкою з боксу, кікбоксингу, тайського боксу та самбо з'ясовано, що: спортсмени, які мають боксерську базову підготовку, вочевидь використовують переважно ударну техніку руками й слабкою технічною складовою в них є питання комбінування ударної техніки руками і ногами, а найбільш уразливою зоною є ноги, особливо під час проведення поєдинку проти спортсмена, який застосовує техніку боротьби; спортсмени, які мають базову підготовку з кікбоксингу і тайського боксу роблять акцент на ударну техніку руками і ногами та не мають в своєму арсеналі відпрацьованого алгоритму поводження проти техніки боротьби, й особливо вони практично нездатні протистояти виконанню борцями прийому «прохід у ноги». Єдиноборці з ударною технічною базою дуже невпевнено почувають себе у веденні двобою в партері. Спортсмени з базовою борцівською підготовкою використовують ударну техніку як відволікаючу для зближення на дистанцію проведення кидка та переходу у партер чи добивання, і тому вимушені проводити бій з позиції захисту та діяти переважно на контратаках.

Рукопашний бій – це поєднання ударних та борцівських стилів. Тому для досягнення високих результатів у рукопашному бої процес підготовки слід планувати з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, його сильних та слабких сторін. Аналіз змагальної діяльності показує, що переможцями у змаганнях найчастіше становляться спортсмени, які *достатньою* мірою володіють ударною технікою, але *досконало* використовують прийоми боротьби та завершують поєдинок больовим або задущливим прийомом (Макаридин, 2008; Мунтян, 2008).

Також досліджено вибір арсеналу техніко-тактичних дій для оптимізації процесу перепідготовки спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. Це вміле та впевнене поєднання ударної техніки на початок атакуючої комбінації з борцівською – завершення атаки. Під час ведення двобою, спортсмен, який володіє ударною технікою, намагається тримати безпечну для себе дистанцію, не підпускаючи спортсмена з базовою борцівською підготовкою на зручну для нього відстань (Макаридин, 2008).

Результати аналізу техніко-тактичних дій єдиноборців різноманітних стилів, які використовуються під час змагань з рукопашного бою дозволяють визначити основні підходи і методи під час планування процесу перепідготовки спортсменів окремих видів єдиноборств на рукопашний бій (Антоненко, 2005; Мунтян, Пономарьов, & Сищук, 2015):

- для боксерів необхідно враховувати базову технічну підготовку роботи руками, додати ударну техніку роботи ногами, виконання прийомів боротьби та

контрприйомів від них;

- для тайських боксерів приділити особливу увагу обманним ударним діям (враховуючи відверто прямолінійний характер ведення ними двобію) та засвоєнню прийомів боротьби;

- для кікбоксерів – акцент на використання елементів боротьби як в атаці так і у захисті, а також відпрацюванню перехідних зв'язок з атакуючих ударних дій на завершальні борцівські;

- при перепідготовці спортсменів з самбо на рукопашний бій необхідно засвоювати ударну техніку руками і ногами та відпрацьовувати комбінації, які дозволяють здійснювати перехід від дальній та середній дистанцій, де в основному застосовується ударна техніка, на ближню, зручну для використання техніки боротьби.

Слід зазначити, що крім технічної складової у питанні перепідготовки спортсменів з інших видів єдиноборств на рукопашний бій основне значення має психологічна підготовка. Спортсмени ударних стилів стикаються з «впаданням в ступор» на деякий час на початок борцівських дій з боку супротивника (у стійці або у партері), що дозволяє супернику набрати відповідні бали; спортсмени борцівських стилів з причин недостатньої ударної підготовки вимушені вести початок двобою «другим номером» та діяти на контратаках, так як є підсвідоме панічне відчуття пропустити удар в голову (обличчя). Тому на тренуваннях зі спортсменами, що перекваліфікуються з інших видів єдиноборств на рукопашний бій, крім технічних моментів окрему увагу слід приділяти роботі з усунення відповідних «фобій».

Таким чином, невідокремленою частиною побудови ефективного тренувального процесу є постійний моніторинг змагальної діяльності. Процес перепідготовки спортсменів з інших видів єдиноборств на рукопашний бій є тривалим та безперервним, спрямований на дотримання специфічних принципів спортивного тренування та вимагає правильного планування з урахуванням усіх складових спортивної підготовки: теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та психологічної. Всі сторони підготовки і підготовленості спортсменів взаємопов'язані і їх необхідно розглядати комплексно. Ефективність змагальної діяльності конкретного спортсмена залежить від того, наскільки вдосконалена система підготовки та якою мірою враховуються його індивідуальні особливості.

#### Список літератури:

- Антоненко, С. А. (2005). *Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання*. (Авт. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту). Харьков, Украина.
- Макаридин, Д. Н. (2008). «Решение проблемы тактического перехода от ударной техники поединка к борцовской в ударных единоборствах». *Сибирский педагогический журнал*, №.7, 377–385.

- Мунтян, В. С. (2007). «Особенности соревновательной деятельности в рукопашном бое», *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 2, 88–93.
- Мунтян, В. С. (2008). «Влияние правил соревнований на применение технико-тактического арсенала в единоборствах», *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3, 45–48.
- Мунтян, В. С., Пономарьов, В. О., & Сищук, С. І. (2015). «Проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації з рукопашного бою в умовах вищого навчального закладу неспортивного профілю», *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях, Т.1*, 87–91.
- Правила змагань з рукопашного бою* (2004). Національна федерація рукопашного бою України, Київ.

### **Відомості про авторів:**

**Мунтян Віктор Степанович -**

канд. наук фіз. вих. та спорту, доцент

[muntian.viktor@gmail.com](mailto:muntian.viktor@gmail.com)

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

**Пономарьов Віктор Олександрович –**

старший викладач СК №4

*Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

*Надійшла до редакції 05.01.2018 р.*

**Розвиток військово-спортивних багатоборств в розділі  
«Бойове двоборство» в Харківському національному  
університеті Повітряних Сил**

Откидач В.С., Золочевський В.В.

*Харківський національний університет Повітряних Сил  
імені Івана Кожедуба*

**Анотація.** В період участі Збройних Сил України в бойових діях, зростає тенденція до надбання навичок та вмінь військовослужбовців військово-прикладним видам спорту, а саме значну частку часу на підготовку почали приділяти увагу рукопашній підготовці та тренування стрільби в різних умовах та під дією психологічного впливу. Адже, прикладні види спорту мало розвинуті в нашій країні та мають вузьку направленість. Вивчення продуктів діяльності в професійно-прикладній фізичній підготовці показало: доступність та актуальність вивчення вже існуючих прикладних видів, близьких до вирішення проблемних питань для військовослужбовців Збройних Сил. Таким чином пріоритетним напрямком в даній сфері є військово-спортивні багатоборства.

**Ключові слова:** прикладні види, спорт, військовослужбовці, рукопашна підготовка, стрільба.

**Вступ.** «Бойове двоборство» – це прикладний вид спорту, який включає в себе наступні розділи: всестильовий бій (володіння прийомами за допомогою ударної і кидкової техніки з використанням елементів боротьби, боксу та східних єдиноборств (карате та ін.)) та стрільба (Долбышева, Колесник, & Гладенко, 2013).

**Мета** – вивчення стану розвитку військово-прикладних видів спорту в розділі «Бойове двоборство» в системі підготовки фізичного виховання в Харківському національному університеті Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

**Матеріал і методи дослідження.** В ході дослідження застосовувався комплекс загальнонаукових методів, серед яких аналіз літературних джерел та документів та інтернет ресурсів, метод педагогічного спостереження.

**Результати дослідження.** Проблема впровадження та розвитку нових видів спорту прикладної направленості в систему підготовки військовослужбовців Збройних Сил України вважається одною з основних питань. В період з 2014-2017 років в Харківському національному університеті Повітряних Сил імені Івана Кожедуба спостерігалась тенденція росту

впровадження військово-прикладних видів спорту, а саме «Бойове двоборство», в систему підготовки спортсменів університету. За період наполегливої праці з Всеукраїнською Федерацією військово-спортивних багатоборств під керівництвом президента федерації Зайцева С.В. (Засновник бойового багатоборства, заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії, чорний пояс 10 дан, майстер спорту) було досягнуто та підготовлено:

- Заслужений тренер України;
- 2 майста спорту міжнародного класу;
- 10 майстрів спорту України;
- 17 кандидатів в майстри спорту України;
- 1 суддя міжнародної категорії з військово-спортивних багатоборств;
- 2 судді національної категорії з військово-спортивних багатоборств;
- 1 суддя першої категорії з військово-спортивних багатоборств;
- 15 суддів другої категорії з військово-спортивних багатоборств;
- 2 інструктора з військово-спортивних багатоборств.

Одним із головних напрямків кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил є: впровадження нових військово-спортивних багатоборств в спартакіаду Збройних Сил України, підготовка кваліфікованих спортсменів, інструкторів. Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту університету сумісно з Всеукраїнською Федерацією військово-спортивних багатоборств організували та започаткували: «Міжвідомчій турнір серед всіх військових формувань України», Чемпіонат Збройних Сил України з «Бойового двоборства», Чемпіонат України в військово-спортивних багатоборств серед допризовної молоді, що сприяє патріотичному вихованню молоді. З 2015 року збірна університету в складі збірної України приймає участь в чемпіонатах світу з військово-спортивних багатоборств в розділі «Бойове двоборство».

Основна мета діяльності організації-задоволення та захист законних соціальних, економічних, творчих, спортивних та інших спільних інтересів членів Організації та сприяння розвитку військово-спортивних багатоборств на території України, підвищенню ролі цього виду спорту у всебічному і гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя. Військово-патріотичне виховання дітей та молоді, пропаганда здорового способу життя і сприяння підготовці молоді до служби у лавах Збройни Сил України.

Бойове двоборство включає в себе такі версії:

- Б1 – легкий контакт;
- Б2 – дозований контакт;
- Б3 – повний контакт (без ударів коліньми та ліктями);
- Б4 – повний контакт (з ударами коліньми та ліктями по корпусу);
- Б5 – демонстрація техніки самозахисту;

- Б6 – демонстраційна ката (формальних технічних комплексів).

Спортсмени, які займаються цим видом спорту, мають можливість брати участь (Кирпенко Безверхий, Корчагін, Голь, Чернявський, & Нізов, 2017; Передельський, 2010):

- у технічній поясовій атестації згідно положення відповідної міжнародної організації;

- у районних, обласних, національних, міжнародних змаганнях та отримувати відповідні спортивні розряди і звання;

- у військово-патріотичних заходах.

Правила спортивних змагань з військово-спортивних багатоборств затверджені Наказом від 22.04.2014 №1283 Міністерства молоді і спорту. Спортивні звання та розряди з військово-спортивних багатоборств присвоюються відповідно до Наказу №1305 Міністерства молоді і спорту України від 24.04.2014 року «Про затвердження Кваліфікаційних вимог та вимог Єдиної спортивної класифікації України з не олімпійських видів спорту» (Ромачук, & Приступа, 2012; Тихонова, & Градусов, 2014).

Одним із напрямків впровадження «Бойового двоборства» в спартакіаду Збройних Сил України є те, що жоден із органів Збройних Сил України на даний час не має законного присвоєння класифікацій, звань і спортивних розрядів з прикладних видів спорту, а тим паче з рукопашної підготовки.

Система підготовки спортсменів університету з даного виду спорту з кожним роком удосконалюється. Тренерський склад працює над систематичним відбором спортсменів в збірну університету, шляхом проведення змагань серед перших курсів, фіналісти мають змогу стати членом збірної команди. Тренування проводяться по напрямкам: ударна техніка, борцівська техніка, силова підготовка з елементами крос фіту, плавання, спеціальні вправи в басейні, гімнастика та інше.

**Висновки.** Виходячи з аналізу розвитку військово-прикладних видів спорту, можна підкреслити, що даний вид, який розглядався в статті є перспективним видом спорту для військовослужбовців. А саме проведення заходів, щодо подальшого розвитку військово-прикладних видів спорту буде сприяти різнобічно розвинених, фізично загартованих, технічно підготовлених військовослужбовців. Даний розділ дає змогу підготувати кваліфікованих спортсменів, інструкторів з військово-спортивних багатоборств, та підвищити рейтинг університету в цілому.

Список літератури:

Кирпенко, В. М., Безверхий, А. В., Корчагін, М. В., Голь, Р. М., Чернявський, О. А., & Нізов, Р.М. (2017). *Рукопашна підготовка : навчально-методичний посібник*. ХНУПС, Харків.

Долбышева, Н. Г., Колесник, И. А., & Гладенко, М.В. (2013). «Спортивно-технические и прикладные виды спорта как составная часть неолимпийских видов спорта в Украине». *Слобожанский научно-спортивный вестник, №4 (37)*, 20-24.



Передельский, А. А. (2010). «Методологические основы и принципы экстремальных и прикладных видов спортивной деятельности». *Теория и практика прикладных и экспериментальных видов спорта*, №1(20), 71 – 73.

Ромачук, С., & Приступа, Є., (2012). «Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України». *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, №5, 223-230.

Тихонова, Н. В., & Градусов, В. А. (2014). «Состояние развития спортивно-технических и прикладных видов спорта в физкультурно-спортивных организациях Украины». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №10, 52-56.

### **Відомості про авторів:**

**Откидач Владислав Сергійович** –

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

<https://orcid.org/0000-0002-3859-0128>

[boboklass@ukr.net](mailto:boboklass@ukr.net)

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

**Золочевський Віталій Вікторович** –

кандидат педагогічних наук, доцент, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

[zol\\_v\\_v@ukr.net](mailto:zol_v_v@ukr.net)

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

*Надійшла до редакції 03.01.2018 р.*

## Проблемы подготовки судей в тхеквондо

Пашков И.Н.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация.** В статье отражены проблемы подготовки судей в тхеквондо, определены факторы влияющие на возникновение ошибок, причины влияющие на качество судейства соревнований по тхеквондо. Проблема подготовки судей в тхеквондо заключается в конкретизации и систематизации профессионального отбора с учетом психофизиологических особенностей, организации и методики подготовки, контроля и оценки эффективности работы судейских кадров в тхеквондо.

**Ключевые слова:** тхеквондо, правила соревнований, подготовка судей, контроль, подготовленность

Тхеквондо как боевое искусство и олимпийский вид спорта уже завоевал большую популярность во всем мире. Существует олимпийское направление тхеквондо – Керуги (спортивный поединок) и неолимпийское направление – Пумсэ (формальные комплексы). За последнее время в системе проведения соревнований и оценке соревновательной деятельности тхеквондо ВТФ (раздел Керуги) намного опередило большинство видов спорта, где есть субъективная система определения победителя. На сегодняшний день, используя новейшие технологии в компьютерной индустрии, в тхеквондо максимально снижено влияние субъективных факторов судейства (Кощеев О., 2016).

Качество и объективность судейства в тхеквондо, является сложной проблемой которая решается всемирной федерацией тхеквондо. Для ее решения совершенствуются правила соревнований, проводятся международные семинары по подготовке судей, а так же осуществляется контроль за работой судей.

Одним из важнейших факторов повышающих качество учебно-тренировочного процесса при подготовке спортсменов высокой квалификации является управление тренировочными нагрузками в системе совершенствования специальных двигательных качеств. Вместе с этим приобретает большое значение управления тренировочными и соревнованиями нагрузками в связи с изменениями систем судейства и анализа соревновательной деятельности в тхеквондо. При этом планирование тренировочных программ должно учитывать интенсификацию и индивидуализацию тренировочного процесса, а также особенности специфики соревновательной деятельности, основанные на особенностях и характера системы судейства (Кощеев О., 2014).

По мнению Андрея Евтифиева, 2016, судейство – это продолжение воспитательного процесса, направленного, прежде всего, на повышение мастерства спортсменов. Профессиональные действия спортивных арбитров, их чутье и гибкость в управлении поединком и кропотливая воспитательная работа способствуют большей зрелищности, красоте, популяризации спортивных единоборств и привлечению молодежи к занятиям спортом.

Так как в современных единоборствах, и в частности в тхеквондо, спортивное судейство не является профессиональной деятельностью, практика подготовки судей существенно отличается от подготовки спортсменов. Прежде всего, это прерывность самого процесса обучения. В отличие от спортсменов, которые регулярно тренируются, судьи обучаются на краткосрочных судейских семинарах. Остальное время судьи должны повышать или поддерживать уровень своей подготовленности самостоятельно. Как известно, даже кратковременные перерывы в учебно-тренировочном процессе очень быстро приводят к потере спортивной формы у атлетов. Перерывы в судейской практике в тхеквондо порой составляют несколько месяцев. Естественно, что при этом у многих судей теряются необходимые знания, умения и навыки (Маркелов Д., 2010).

Система рациональной подготовки судейских кадров и совершенствование правил соревнований являются главными условиями решения проблемы судейства в спорте. Однако эффективность деятельности судей зависит от их психологического состояния, активности, тревожности, внимания, умственной активности связанной с решением различных перцептивных и умственных задач (Передерий В., 2013).

Проблема подготовки судей в единоборствах заключается в поиске комплексного подхода с учетом общих закономерностей и особенностей процесса спортивного судейства на соревнованиях различного ранга. Комплексный подход предполагает управляемое объединение разнородных элементов педагогических объектов, процессов, деятельности и т.п. Данная проблема пока решена не в полной мере, хотя в последние годы эти вопросы освещаются в литературных источниках по разным видам спорта, и в том числе в тхеквондо (Хайрулин А., 2008).

В процессе исследований Передерий В., 2013, были выявлены основные факторы, влияющие на работу судей. Эти факторы выступают в качестве причин ошибок судей, возникающих в процессе судейства соревнований. Ошибки является следствием объективных и субъективных факторов. В свою очередь объективные факторы не зависят от сознания, воли, желания или вкуса человека, а субъективные не является реальным отражением положения дел.

На основании анализа литературы и опыта практической работы, Андреем Евтифиевым, 2016, были выделены требования, предъявляемые к спортивным судьям для положительного реагирования в стрессовых ситуациях спортивного характера:

- 1) постоянное совершенствование профессиональных навыков;
- 2) высокое общее образование;
- 3) достаточная широта и глубина спортивной опытности;
- 4) высокая психическая устойчивость, которая обусловлена сильным типом нервной системы.

Маркелов Д., 2010, предлагает проводить отбор судей для обслуживания соревнований на основе оценки готовности судей при помощи разработанной им шкалы, которая позволяет выявить наиболее подготовленных судей, для работы на соревнованиях. Для более качественного судейства соревнований необходимо использовать специально разработанную компьютерную программу, которая позволяет формировать судейские бригады по принципу случайных чисел с учетом определенных критериев отбора (подготовленность, рейтинг, класс, принадлежность). На начальном этапе организации соревнований, для более быстрого вработывания судей эффективно использовать технические средства, которые позволят восстановить необходимые судейские навыки (реакцию, внимание, объективность восприятия технических действий и т.д.).

Хайрулин А. 2008, выделяет ряд несоответствий, противоположностей и противоречий в практике проведения соревнований по тхэквондо:

- между недостаточностью разработки существующей методики подготовки арбитров и высокими требованиями современного уровня развития спорта;
- между недостаточностью разработки критериев оценки соревновательной деятельности в тхэквондо и качеством судейства проведенных поединков;
- между отсутствием системы контроля за эффективностью учебного процесса у судей и повышением качества судейства на соревнованиях;
- между профессиональной направленностью системы подготовки спортсменов и любительским судейством в спорте;
- между квалифицированным составом судейского корпуса и отсутствием научно-обоснованных требований к психологическому и профессиональному отбору в судейский корпус.

#### **Выводы.**

Совершенствование подготовки спортивных судей в теории, и особенно в практике, требует уточнений, дополнений и дальнейших исследований конкретизирующих и систематизирующих вопросы профессионального отбора, психофизиологических особенностей, организации и методики подготовки, контроля и оценки эффективности работы судейских кадров в тхэквондо.

В процессе подготовки судей по тхэквондо необходимо учитывать ряд факторов, влияющих на качество судейства: проблемы концентрации внимания; критерии оценки и контроля за работой судей; психологическая устойчивость судей к факторам окружающей среды (авторитет спортсмена,

эмоциональность поединка, влияние зала); утомление судей вызывающее снижение сенсомоторных реакций и специфических восприятий; сложность восприятия и переработки всей совокупности информации в быстро меняющихся ситуациях спортивного поединка; неопределенность в правилах соревнований.

Список литературы:

- Ентифієв, А. (2016). «Особливості системи професійної підготовки суддів». *Актуальні питання гуманітарних наук, Вип. 15*, 305–312
- Кошеев, А. С. (2016). «Организация и проведение соревнований по тхэквондо ВТФ в разделе пумсе». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 3 (72)*, 76–79
- Кошеев, О. (2014) «Удосконалення навчально-тренувального процесу в тхэквондо з урахуванням різних систем суддівства». *Молода спортивна наука України, Т.1.*, 123-126
- Маркелов, Д. Н. (2010). *Методика обучения судей в тхэквондо на основе автоматизированного информационного комплекса*. (Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук). Волгоград, Россия.
- Маркелов, Д. Н. (2010). *Методика подготовки судей в тхэквондо: учебно-методическое пособие*. ФГОУВПО «ВГАФК», Волгоград.
- Передерій, В. В. (2013). «Чинники якості суддівства в художній гімнастиці». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, № 3*, 43-46. doi:10.6084/m9.figshare.647325
- Хайрулин, А. Р. (2008). *Комплексный подход к методике подготовки спортивных судей в единоборствах (на примере тхэквондо)*. (Автореф. дис. . канд. пед. наук). Россия.

### **Информация об авторе:**

**Пашков Игорь Николаевич** –

к.физ.восп., доцент кафедры единоборств

<http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>

*Харьковская государственная академия физической культуры*

*Поступила в редакцию 26.12.2017 г.*

## Оцінка ефективності занять у фехтувальній секції щодо корекції маси тіла

Петрюк О.В., Хворост М.В.

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** проведена експериментальна оцінка ефективності та впливу занять у фехтувальній секції на корекцію маси тіла у студентів із зайвою вагою. Проаналізовані зміни стану тіла і функціонального стану організму студентів до та після експерименту. В дослідженні взяли участь 24 студента 1-3 курсу гуманітарних факультетів із завищеним індексом маси тіла. Проведені антропометричні виміри. Використовувалися фізіологічні тести (проба Мартіне-Кушелевського), рухові, психодіагностичні методи, анкетування. Експеримент проводився на протязі трьох місяців. Встановлена позитивна динаміка у зниженні індексу маси тіла та відсотку жиру, визначені позитивні зрушення у функціональному стані серцево-судинної системи та зріст фізичної дієспроможності.

**Ключові слова:** фехтування, секція, студент, зайва вага, тест.

**Вступ.** Зайва вага – одна з найбільш поширених проблем сучасності. За даними статистики приблизно 60% населення Європи страждає від наслідків зайвої ваги та певного ступеня ожиріння.

Збільшення зайвої жирової маси підвищує ризик серцево-судинних захворювань (підвищений кров'яний тиск у повних людей спостерігається у три рази частіше) незалежно від віку, рівня холестерину в крові та курінню (Боровик, 2010). Також зайва вага є провокатором таких захворювань, як сахарний діабет, раку грудей у жінок, атеросклерозу, деяких новоутворень онкологічного характеру (Мороз, 2010; Bouchard, (2000). У людей з зайвою вагою йде колосальна навантаження на суглоби, хребет та весь опорно-руховий апарат. Занадто велика кількість жирової тканини може впливати на репродуктивні функції жіночого організму – розвиток ожиріння може привести до зниження фертильності (Мищенко, Кюне, & Мельник, 2007; Соловьєва, 2012).

Також, зайва вага впливає на психосоціальний стан людини, що нерідко приводить до стану стресу. При схудненні на 10 % і більше ризик розвитку серцево-судинної патології знижується на 9 %, сахарного діабету на 44 %, а смертність від онкологічних захворювань, зв'язаних з ожирінням на 40 % (Петрюк, Горбань, & Клокова, 2015; Соловьєва, 2012).

За даними різних авторів зайвою вагою страждають від 50 до 70 %

населення України і більш ніж третина, саме населення міст (Мороз, 2010). Сучасний малорухливий ритм життя, особливо життя у містах, сприяє розвитку цієї проблеми. Розклад звичайного студента на сьогоднішній день наступний: дорога до навчального закладу (зазвичай за допомогою міського транспорту), потім 5-6 годин аудиторних занять, дорога до місця проживання, виконання домашнього завдання та відпочинок (переважно перегляд фільмів або інша діяльність у Інтернеті). Загалом більш ніж 10 годин на день студенти проводять у сидячому та малорухливому положенні. Винятком можна вважати заняття у спортивних секціях або на заняттях з фізичної культури – два, максимум три рази на тиждень тривалістю 1-1,5 години.

Також, не менш важливим, є харчування тих самих студентів. Мало хто з них дотримується режиму та повноцінності харчування, особливо ті, хто проживають у гуртожитках. Дуже часто це їжа із «фаст фудів», де якість та поживність продуктів дуже низька, а калорійність, аж надто, велика (Прохоровцев, Пшендин, & Сергеева, 2007).

Саме тому проблема зайвої ваги постає в першу чергу перед жителями міст і стає однією з найбільш важливих задач охорони здоров'я на сьогодні. Найякіснішим методом корекції маси тіла є фізичні навантаження у поєднанні з персонально підбраною дієтою, що допомагають позбутися зайвої маси, нормалізувати обмін речовин та відновити адаптаційні функції організму до фізичних навантажень, нормалізувати функції серцево-судинної та інших систем організму (Кашуба, Івчатова, & Хабінець, 2007). Дуже важливими факторами для досягнення довготривалого ефекту будь-якого виду тренування є мотивація самого студента, якість виконання вправ та дотримання харчових рекомендацій.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана згідно з планом НДР кафедри фізкультурно-оздоровчого та спортивного фехтування ХНПУ імені Г.С. Сковороди, держ. реєстр. №0114U003929.

**Мета та задачі дослідження:** оцінити вплив та ефективність специфічних фехтувальних навантажень на корекцію маси тіла у студентів з надлишком маси тіла та провести порівняльний аналіз зміни стану тіла і функціонального стану організму студентів до та після проведення експерименту.

**Матеріал і методи дослідження:** Дослідження проводилося на базі Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди зі студентами 1-3 курсів гуманітарних факультетів, в кількості 24 студента. Усі студенти, що брали участь у експерименті мали завищене значення індексу маси тіла та надлишковий відсоток жиру в тілі, також, усі студенти виказували моральну незадоволеність своєю масою тіла та бажання її зниження. Експеримент проводився на протязі трьох місяців. Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, вимірювання антропометричних

даних (маса тіла (кг), зріст (см), обхват певних частин тіла (см)), фізіологічно-функціональний метод (проба Мартіне-Кушелевського – час відновлення частоти серцевих скорочень – ЧСС і артеріального тиску – АТ (сек)), рухові тести (кількість разів за 1 хвилину), психодіагностичні методи (рівень самооцінки (бали)), методи математичної статистики, анкетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Експеримент проводився на секційних заняттях з фехтування, тривалістю 1 година 20 хвилин, 2 рази на тиждень на протязі 3 місяців. До експерименту долучалися студенти з явно завищеним показником жирової маси тіла та індексом маси тіла.

Після попереднього тестування виявився їх задовільний рівень функціонування серцево-судинної системи, задовільний рівень фізичної працездатності, середній рівень м'язової витривалості.

Експериментальний комплекс вправ включав у себе специфічні фехтуванні вправи, бойову практику, вправи загальної фізичної підготовки та корекцію харчування студентів (Петрюк, & Клокова, 2014). Сучасне фехтування – це висока рухова активність з великою кількістю пересувань по фехтувальній доріжці. Під час лише одного бою необхідно виконувати десятки атакуючих дій та, в разі не досягнення бажаного результату, з максимальної швидкістю повернутися у бойове положення для продовження бою. Не лише великою кількістю пересування ногами ускладнюється фехтувальний бій, а й тим, що фехтувальник повинен безперервно працювати озброєною рукою. Також, важливу роль для мети нашого експерименту відіграє саме фехтувальна екіпіровка, яка, хоч, і не значно важка, проте зроблена із міцного матеріалу і створює ефект бані, що сприяє швидкому виведенню зайвої рідини з організму. Заняття склалися з розминки основної (загальні фізичні вправи для розігріву м'язів) та спеціальної (фехтувальні пересування, імітаційні вправи та робота на мішені), бойової практики або вправ в парах, та в якості заключної частини – прокачування основних груп м'язів та вправи на розтягування та релаксацію.

Крім того, студентам було запропонована коригуюча дієта з кількістю білків 1,7-2,0 г, жирів 0,8-1,0 г, вуглеводів 4,7-4,2 г на один кілограм маси тіла, поділений на 5-6 прийомів їжі. Дієта розроблялася згідно індивідуальної маси і складу тіла студента (Петрюк, Клокова, & Іванов, 2012). Методом анкетування студентам пропонувалося оцінити стан свого тіла по шкалі від 1 до 10 балів.

Усі результати дослідження указані в таблиці 1. В таблиці зазначені середні показники всіх отриманих результатів. Після проведення експерименту у студентів, особливо у тих, хто добросовісно дотримувався запропонованої дієти, знизилася вага у середньому на 3-5 кг, що стало відправним пунктом у зниженні індексу маси тіла та відсотку жирової маси. Також, спостерігається явний приріст у рухливих можливостях студентів. На початку експерименту студенти з зайвою вагою насилу могли виконати запропоновані вправи для перевірки стану їх фізичної можливості, але це кардинально змінюється наприкінці третього місяця занять.



Таблиця 1

## Порівняльна характеристика отриманих результатів студентів до та після проведення експерименту

№	Показники	До експерименту	Після експерименту
1	Індекс маси тіла (кг/м <sup>2</sup> )	25,4	23,8
2	Відсоток рівня жирової маси тіла (%)	29,3	25,6
3	проба Мартіне-Кушелєвського: 1) час відновлення ЧСС (сек)	104,2	68,5
	2) час відновлення АТ (сек)	143,3	97,9
4	М'язова витривалість: 1) підіймання корпусу з положення сид (кількість разів за хвилину)	27	56
	2) згинання і розгинання рук від полу (кількість разів за хвилину)	17	29
	3) підіймання корпусу з положення лежачі (кількість разів за хвилину)	25	37
5	Рівень самооцінки	4	7

На рівні зі зниженням маси тіла та підвищенням рухливої активності покращується функціональний стан серцево-судинної системи та зростає фізична дієспроможність, на що вказує динаміка показників часу відновлення ЧСС та АТ після навантаження. Також, під час повторного анкетування студентів з виявлення рівня самооцінки стану тіла усі студенти вказали вищий бал, ніж на початку дослідження.

**Висновки.** На основі проведеного аналізу наукової літератури, тестування та анкетування можна впевнено сказати, що отримані в результаті аналізу данні вказують на ефективність експерименту на корекцію маси тіла у студентів із зайвою вагою за допомогою фехтувальних вправ.

**Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є розробка науково-методичних комплексів щодо оздоровлення сучасного студента.**

## Список літератури:

- Боровик, О. (2010). «Зміни композиційного складу тіла під впливом занять танцювальною аеробікою у жінок із різними генотипами». *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 4, 61-65.
- Кашуба, В., Івчатова, Т., & Хабінець, Т. (2007). «Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла». *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 1, 54-59.
- Кривенцова, І. В. (2012). «Дослідження сформованості фізичної культури особистості майбутніх педагогів на початку першого року навчання». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 12, 65-69.
- Мищенко, В., Кюне, Т., & Мельник, Л. (2007). «Коррекция избыточной массы тела женщин среднего возраста средствами физической реабилитационной тренировки различного». *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 3, 71-77.

- Мороз, О. (2010). «Вивчення ефективності занять аеробікою для корекції маси та складу тіла жінок 20-35 років». *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 2, 79-80.
- Петрюк, О. В., Клокова, С. Ю., & Иванов, О. В. (2012). «Роль разминки в подготовке студента занимающегося в секции фехтования». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей VIII международной научной конференции*, 149-152.
- Петрюк, О. В., Горбань, І. Ю., & Клокова, С. Ю. (2015). «Аспекти формування мотивацій студентів до занять фізичним вихованням». *Здоровье, спорт, реабилитация*, № 1, 80-81.
- Петрюк, О. В., & Клокова, С. Ю. (2014). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса студентов-фехтовальщиков». *Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы. ИД «Белгород» НИУ «БелГУ»*, 302-304.
- Прохоровцев, И. В., Пшендин А. И., & Сергеева, Е.В (2007). *Шейпинг-питание*. СПб., Ч.1.
- Соловьёва, Н. А. (2012). «Сравнительный анализ влияния физической нагрузки различной направленности на антропометрические показатели у женщин разных возрастных групп с избыточной массой тела». *Успехи современного естествознания*, № 10, 43-47.
- Bouchard, C. (Editor), (2000). *Physical activity and obesity*.

**Відомості про авторів:**

**Петрюк Ольга Володимирівна** –

аспірант

amarettta@ukr.net

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Хворост Максим Володимирович** –

аспірант

maxsimus198248@gmail.com

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

*Надійшла до редакції 15.12.2017 р.*

## Механизм сближения культур восточного единоборства

Саенко В.Г.

*Высшая школа администрации и управления, Ополе (Польша)*

**Аннотация.** В статье выявляются основы сближения восточных и западных философий и религий, что позволяет обеспечить расширение границ восприятия систем восточного единоборства и ускоренного их продвижения на рынки европейских государств. Выявлено, что эффективность избираемой системы физического развития, кроме общего фона движений, перемещений и упражнений, которые требуется научиться выполнять мастерски, связана еще и с воспитанием духовных и мыслительных качеств, что выводит личность на высший уровень взаимодействия и самообеспечения.

**Ключевые слова:** единоборство, система, программа, воспитание, развитие, подготовка, тренировка.

Любая из наугад взятых систем физического развития человека первично выступает перед ним в форме учебно-воспитательной программы или тренировочного процесса (Полулященко, Саенко & Дубовой, 2017). На этапах начальной физической подготовки, тренировки мышц и укрепления функциональных систем организма перед воспитанником возникает совокупность движений, перемещений и упражнений (Ровный, Романенко, & Пятисоцкая, 2016), которые следует выполнять, чередуя режимы исполнения и отдыха в монотонно или динамично изменяемых нагрузках, ритмов и темпов (Мишельман, & Саенко, 2011). Позиции и основы стадий завершения его развития (Теплый, & Саенко, 2009; Saienko, 2016) скрываются за частоколом выдаваемых поясов, присваиваемых разрядов, спортивных побед и т.п. Несмотря на то, что тренировочные технологии в исследуемой области отвечают современным требованиям (Ашанин, & Пугач, 2014; Киндзер, & Киндзер, 2007), но даже в общих чертах познание сущности духовного и умственного развития не продвигается и долгое время остается недостижимым, ибо требуется освоить и осознать философскую основу действия, что дается не каждому. От этого же осознания первопричин зависит и выбор системы физического воспитания.

Положения поиска наиболее эффективной системы физического развития человека основываются здесь на ряде элементов, имеющих общетеоретическое предназначение. В их числе отправными выступают мировоззренческие, религиозные и философские установки, которые формировались народностями в продолжение многих столетий. Такие установки строились, как правило, на двух естественных моментах – а) на объективности природных условий и б) на

суровости жизни. Присутствие формулировок и механизмов их исполнения в основах систем физического воспитания указывает на то, что данная физическая система обладает существенным отличием, что часто бывает скрытым от окружения, ибо имеет творческий, опять же скрытый, смысл не только в области физического развития личности, но и в области утверждения ее основ в сферах восприятия чувств, обработки информации, формирования мировоззрения, мышления, психики, разума, реагирования, сознания, ума и т.д. То есть, она наделяет поэтапно личность попутно духовными и умственными началами мироощущения и гармонического взаимодействия. Такими качествами наделяются системы восточного единоборства, которые известны человечеству давно, но к народам Европы пришли относительно недавно с территории государств Азии и успешно осваиваются. Это – системы восточного единоборства, впитавшие в себя культуру и устои, традиции и философии народов Азии, их искусность и мастерство, и оцениваемые специалистами (Бойченко, 2017) как наиболее эффективные. Их познавательнокультурная основа ожидает представления и за особенностями, и за различиями в суждениях. Внимание обращается здесь на те их позиции, что утверждались в течение многих столетий, превратились в стереотипы, и что предстоит преодолевать в процессе освоения. В распоряжение специалистов предлагается ограниченный перечень нескольких положений восточной (А) и западной (Б) философий, которые должны быть восприняты, переосмыслены и оценены по позициям, чтобы обеспечить успешное продвижение на рынок систем восточных единоборств. Технические и методические стороны проблемы описаны и в источниках авторов (Толчева, 2016; Iermakov, Podrigalo, Romanenko, Tropin, Boychenko, Rovnya, & Kamaev, 2016), и в собственных исследованиях (Гончаров, & Саенко, 2007; Саенко, 2007; Саенко, 2008).

Следует изначально отметить, что философских течений и с одной, и с другой стороны выявляется множество, и поэтому в исследовании учтено только некоторый ряд тех моментов, что воспринимаются для освещения вопроса как принципиальные. Обратимся к обобщениям.

А. Восточная философия имеет целостную завершенность. Выделяются следующие общие признаки, стили и черты мысли, которые ложатся в ее основу, а именно:

1) хализм. Целостность мировосприятия, в котором человек есть не что иное, как одно из равновеликих проявлений мира, как процесс взаимодействия, способного менять карму, и в котором все живые существа – это родственники, существующие на надеянии и без страстного поведения по подобию;

2) традиционализм. Традиция выступает социальным регулятором жизни и поведения личности; это образ видения мира за правилом «Я являюсь медиатором идей, я не творец, а ретранслятор»; символ – дракон, пожирающий свой хвост, т.е. а) кольцо, т.е. б) бесконечный коловорот;

3) консерватизм. Почитание предков и древности; образ видения мира – чем глубже в века, тем истиннее знание; символ – извечный абсолютный универсальный космический закон, обозначенный термином «рита», т.е. за ним следует из поколения в поколение соблюдать требования, предписания и обязанности касты;

4) недUALьность. Не разграничивается «верх-низ», «добро-зло», «светлое-темное», «хорошее-плохое», но объединяется в явлении пары «Инь и Ян», где Инь символизирует пассивное, амурное, темное женское начало, а Ян – активное, оформленное, мужское начало, творящее первоначало. Движение постоянное и разорвать его нельзя, а любая остановка приводит к взрыву в социальных структурах и к выводу государства на иной уровень отношений за счет вытеснения одних систем другими эволюционным путем;

5) практическая направленность. Условием зарождения философского стиля мышления является глубокое убеждение в потребности помочь человеку развиваться, чувствовать себя действительно свободным и жить счастливо и в тех материальных условиях, в которых он обретает здесь, сейчас и неизменно будет обретаться завтра;

6) механизм ответственности человека за свое состояние. Отождествляется государство, семья и человек, которые действуют как бы в единой большой дружной монолитной колоритной семье, а законы, что действуют внутри одной семьи переносятся по своим основам и положениям на общественный государственный уровень правления и исполняются;

7) тесная сращенность с религией. Без сохранения гармонии и без слияния с религией оторвать и вычленить по отдельности образ жизни, идеологию, философию и религию невозможно, т.е. все это вместе взятое есть гармония религии, философии, идеологии и образа жизни;

8) интуитивизм в мышлении. Главная цель в жизни заключается в том, чтобы достичь состояния освобождения от бремени существования, т.е. достичь в идеале пустоты сознания, что обращено на внутренние состояния просветления, полного растворения и бездеяния, когда исчезает собственное «Я», а мир воспринимается таким, каким он есть без субъективных оценок. Сознание обращено на внутренний мир и его развитие и совершенствование является приоритетным для человека;

9) образность культуры, искусства и мышления. Следует придерживаться образности, структурности и яркости в выражении мысли, передавать ее искусно, мастерски и творчески. Смысл такого в том, что если названного колорита в общении нет, то человек механически считается бесполезным, неинтересным и в обязательном порядке должен поменять образ жизни по той причине, что он не может выразить то внутреннее состояние, которое сосредоточено в нем в данный момент.

Выявленных положений восточной философии достаточно, чтобы визуально заметить следующее: привлекает внимание ряд признаков и черт,

который предлагает отражать и трактовать множественность реальности существа сосуществования по-особенному. Это, пока что, то главное и особенное, что обращает на себя внимание автоматически, ибо указывает на существование такого состояния, в котором человек в соответствии с естественными и приобретенными качествами способен реальность описывать в конкретности на своем строго определенном уровне детализации. Связано это с волей, опытом и зрелостью человека.

Б. Западная философия имеет целостную завершенность. Поскольку она освоена на нашей территории, то можно сократить их число. Выделяются следующие общие признаки, стили и черты мысли, которые ложатся в ее основу, а именно:

1) кумулятивность. Признается и отстаивается в пространстве и времени накопительный эффект открытого, публичного, знания, в котором человек созерцает окружение по подобию воспринятых воображением идеальных образов;

2) диалектика. Условием развития выступают противоречия, без существования которых человек не может мыслить. Противоречия не могут существовать одно без другого, но не могут существовать и одновременно – если не будет противоречия, то мы не сможем двигаться дальше, т.е. одно противоречие непременно уничтожает другое;

3) абстрактность и отвлеченность решаемых проблем. Структура мысли связывается с поиском первоначала, теоретического происхождения, общего глобального и невероятно широкого в условиях масштабного времени, досуга, который тратится не на физический труд и тривиальное материальное самообеспечение, а на осознание первопричины и для оформления ее в сознании;

4) рационализм в мышлении. Следует постоянно осознавать свои мысли и постоянно быть в состоянии объективного, верно отражающего всех явлений этого мира.

Выявленных положений западной философии достаточно, чтобы визуально заметить следующее: привлекает внимание ряд признаков и черт, который предлагает отражать и трактовать множественность реальности существа сосуществования по-особенному. Это, пока что, то главное и особенное, что обращает на себя внимание автоматически, ибо указывает на существование такого состояния, в котором человек в соответствии с естественными и приобретенными качествами способен реальность описывать в отвлеченности на своем строго определенном уровне детализации. Связано это с волей, опытом и зрелостью человека.

Сравнение положений философии Востока и Запада позволяет убедиться в том, что народы государств Европы отличаются по направленности мысли, образу мышления и общей духовной настроенности. Промежуточный вывод сводится к различию, что связано с двумя терминами – этими терминами в

восточной философии есть «реальность описывать в конкретности», а в западной философии есть «реальность описывать в отвлеченности». Этого также достаточно, чтобы говорить далее о двух подходах – европейском и азиатском, чтобы выработать для работы общий план действий. На данном этапе становится ясным, что европейские жители более открытые и при появлении нечто нового в их активе примутся в обязательном порядке за обоснование его лучших качеств и черт. Это должно способствовать активизации инструментария маркетинга, чтобы обеспечить успешное продвижения восточного единоборства на европейский рынок. Остается выявить комплекс согласованности положений не только по особенностям мировоззрений, но и по средам, способам, формам воздействия, имманентной интеллектуальной предрасположенности к отдельным физическим и умственным действиям, условиям диффузии новшества. В этой связи, следует в каждом конкретном случае уточнять функциональные аспекты глубины идейности, памяти, образного мышления, содержания мысли и чувств, способы воображения и восприятия интересов и желаний, манеры общаться, думать и чувствовать, устремлений к выполнению социально-психологических установок, к логике или эмоции и т.п. Высказанные положения носят не только обобщающий характер, но и постановочную, теоретическую, основу построения рассуждений. Это же позволяет перейти к установлению концептуальных основ, научно-методических положений и формализационных условий применения менеджмента, что обеспечивает и активизацию некоторых мотивов развития государства (Дубовой, & Саенко, 2013).

**В дальнейшем планируется:**

1) руководствуясь приоритетностью систем физического развития человека, углубить исследование факторов совершенствования личности по системам восточного единоборства на основах и положениях двух теорий – теории стратификации и теории общественных отношений;

2) исходя из методологии восприятия философских догм, рассмотреть в единстве а) человека, располагающего разносторонними способностями, которые можно включить для реализации процессов преобразования природы и обеспечения общественного прогресса, б) интегральное выражение общественных отношений, что сосредотачивается в человеке и в) явление физического его развития, что всегда располагает действенным механизмом движения;

3) основываясь на методических положениях, характеристиках и моделях отражения реальности в отрасли изучаемой деятельности, для работников государственного управления установить структуру и рассчитать траекторию функций, для бизнесменов и предпринимателей, занятых в среде оздоровления, развития и совершенствования физической способности человека, дать эффективные варианты налаживания производительных отношений, для

потребителей услуги разработать технологические схемы взаимодействия на отчетливо выраженных критериях и полезностях выбора.

Список литературы:

- Ашанин, В. С., & Пугач, Я. И. (2014). *Построение семантических пространств для описания психосоматической деятельности человека в экстремальных условиях, монография.* ХДАФК, Харьков.
- Бойченко, Н. В. (2017). «Оздоровчий вплив засобів східних єдиноборств на організм студенток ВНЗ». *Єдиноборства, №4*, 26-30.
- Гончаров, С. М., & Саенко, В. Г. (2007). «Теоретические особенности развития гибкости у тхэквондистов». *Олимпизм и молодая спортивная наука Украины*, 153-156.
- Дубовой, О. В., & Саенко, В. Г. (2013). «Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави». *Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013, 25*, 17-22.
- Кіндзер, Б. М., & Кіндзер, Г. Б. (2007). «Використання сучасних комп'ютерних та цифрових технологій у навчальній (тренерській), викладацькій та змагальній діяльності в східних єдиноборствах». *ТМФВ, 8*, 41-44.
- Мішельман, С. В., & Саенко, В. Г. (2011). «Порівняння прояву сили м'язових груп в статичному режимі каратистів і тхеквондистів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 91, Т. II*, 248-251.
- Полулященко, Ю. М., Саенко, В. Г., & Дубовой, А. В. (2017). «Учебно-методические комплексы восточных единоборств в учебных планах университетов Украины». *Образование на основе менеджмента знаний и инноваций*, 135-139.
- Ровный, А., Романенко, В., & Пятисоцкая, С. (2016). «Методика контроля и анализа изменений частоты сердечных сокращений единоборцев под воздействием физических нагрузок с использованием компьютерного приложения». *Слобожанський науково-спортивний вісник, 6(56)*, 95-99.
- Саенко, В. Г. (2007). «Розвиток фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате». *Молода спортивна наука України, 11, Т. 3*, 177.
- Саенко, В. Г. (2008). «Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важковаговиків». *Спортивний вісник Придніпров'я, 1*, 79-82.
- Теплий, В. М., & Саенко, В. Г. (2009). «Щільність взаємозв'язку показників координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки». *Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології*, 69-73.
- Толчева, Г. В. (2016). «Фізична реабілітація єдиноборців засобами хатха-йоги». *Єдиноборства, Т. II*, 62-64.
- Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnya, O. & Kamaev, O. (2016). «Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts». *Journal of Physical Education and Sport, 16(2), Art 67*, 433-441.
- Saienko, V. (2016). «Improvement and control of the development level of special endurance in athletes of high qualification in kyokushin kaikan karate». *International Journal of Pharmacy & Technology. Vol. 8, Issue 3*, 18026-18042.



**Информация об авторе:**

**Саенко Владимир Григорьевич** –

доктор наук (организация и управление), МСУМК по каратэ

ORCID.ORG/0000-0003-2736-0017

saienko22@gmail.com

*Высшая школа администрации и управления, Ополе (Польша)*

*Поступила в редакцию 09.01.2018 г.*

## Розвиток гнучкості у тренувальному процесі борців

Тропін Ю.М., Бойченко Н.В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Техніка спортивної боротьби повинна розглядатися у взаємодії з різними іншими елементами, що дозволяє не тільки дати практичні рекомендації щодо поліпшення виконуваних рухів, але головним чином встановити причини, що впливають на ефективність виконання прийомів. Встановлено, що одним з важливих фізичних якостей борця є гнучкість. Висока рухливість в суглобах дозволяє борцям успішно реалізовувати технічні дії і сприяє прояву інших фізичних якостей.

**Ключові слова:** спортивна боротьба, фізичні якості, гнучкість.

Морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок, називають гнучкістю (Заціорский, 2009).

Розрізняють активну і пасивну гнучкість (Куванов, В. А., & Куванов, Я. А., 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013). Збільшення показників сумарної рухливості хребетного стовпа при згинальних рухах у хлопчиків і дівчаток 7-17 років відбувається нерівномірно. У хлопчиків воно досить значно у віці від 7 до 10 років, в 11-13 років приріст рухливості хребетного стовпа сповільнюється, з 14 років знову починається більш активний приріст, що досягає великих величин у 15-річних. У 16-17 років рухливість знижується, опускаючись до рівня, який спостерігається у 9-річних.

У формуванні гнучкості у хлопчиків середнього фізичного розвитку два основних періоди активізації – від 9 до 11 років і від 14 до 16 років. За цей час гнучкість відповідно збільшується на  $15,8^\circ$  і  $21^\circ$ . За темпами приросту найбільш ефективними періодами є 9-10, 10-11 і 14-15 років. Зниження активного розвитку характерно для 8-9, 12-13, 13-14 і 16-17 років. Ефективне виховання гнучкості у дітей та підлітків даного рівня фізичного розвитку можливе як у пре пубертатному, так і пубертатний періоди. Що стосується достовірності показників, то тут наступна картина: у пре пубертатному періоді представники середнього рівня поступаються ретардантам і перевершують акселератів. У пубертатний період картина дещо змінюється. Перше місце займають хлопчики середнього фізичного розвитку, однак від 12 до 14 років їх випереджають акселерати, в пост пубертатний період вони поступаються як акселератам, так і ретардантам. Збільшення показників гнучкості у акселератів спостерігається в віці від 11 до 12 і від 15 до 17 років. За цей час гнучкість збільшується у пре пубертатному періоді на  $31^\circ$ , а в пост пубертатний – на  $87^\circ$ . Найбільш активні

темпи розвитку в акселератів відзначені в двох віках – 11-12 і 16-17 років. Зниження гнучкості чітко простежується у віці від 8 до 11 років і від 13 до 15 років. Найбільший темп розвитку – від 16 до 17 років (Верхошанский, 2014; Зациорский, 2009).

Що стосується різниці між дітьми і підлітками середнього та прискореного рівнів, то останні в пре пубертатний період показують гірші результати, а потім перевершують своїх однолітків і в 17 років, різниця становить 41°. У ретардантів з 8-річного віку спостерігається уповільнення в розвитку гнучкості, що закінчується тільки до 13 років. Від 13 до 15 років гнучкість у них збільшується, але від 15 до 16 років знову спостерігається її зниження. У 17 років дана здатність досягає рівня 11-12-річних підлітків. Однак ретарданти в молодшому шкільному віці у розвитку гнучкості набагато випереджають своїх однолітків середнього і прискореного фізичного розвитку. У 11, 12, 13, 16 років вона нижча, ніж у представників середнього рівня, а в 17 років – вище. Що стосується розходжень по віках між ретардантами і акселерати, то останні випереджають у розвитку гнучкості своїх однолітків в 12, 13, 14 і 17 років. Найбільші відмінності між ними характерні для молодшого шкільного віку на користь ретардантів (Верхошанский, 2014; Зациорский, 2009).

*Розвиток гнучкості.* Гнучкість – це розтяжність навколо суглобових тканин, що забезпечують нормальний (фізіологічний) рух суглоба або кінцівки. У спорті під гнучкістю розуміються морфофункціональні властивості апарату руху та опори, який визначає амплітуду рухів спортсмена (Верхошанский, 2014).

Як відзначають В.М. Платонов (2015) та інші автори, термін гнучкість більш прийнятний для оцінки рухливості в суглобах всього тіла, а коли мова йде про окремі суглоби, то правильніше говорити про їх рухливість ( в гомілковостопних суглобах, у плечових суглобах тощо) (Платонов, 2015).

Ряд фахівців виділяє в поетапному плані тренування гнучкості кілька основних періодів. У ході етапу «суглобової гімнастики» вирішуються завдання початкового розвитку рухливості і зміцнення основних суглобів тіла (Туманян, 2006). Такі завдання, як вважає В. М. Зациорский (2009), доцільно вирішувати в дитячі роки (у віці 10-14 років).

На етапі спеціалізованого розвитку рухливості в суглобах переважна увага повинна приділятися підвищенню рухливості суглобів, які є специфічними для даного виду спорту (Зациорский, 2009; Тропин, 2017; Podrigalo, Iermakov, Potop, Romanenko, Boychenko, Rovnaya, & Tropin, 2017).

*Засоби розвитку гнучкості.* У загальнопідготовчих вправах, спрямованих на розвиток гнучкості, використовуються руху, в основі яких лежать згинання, розгинання, нахили, повороти. Такі загальнопідготовчі вправи орієнтовані на те, щоб підвищити рухливість у всіх суглобах, і застосовуються без урахування специфіки виду спорту (Платонов, 2015). Допоміжні вправи, як зазначає той же

автор, підбираються з урахуванням значення рухливості в тих чи інших суглобах для успішного удосконалення в конкретному виді спорту і на підставі характерних для нього рухів. Спеціально-підготовчі вправи повинні відповідати вимогам до основних руховим діям, що пред'являються специфікою змагальної діяльності в даному виді спорту. Щоб підвищити рухливість в тому чи іншому суглобі, спортсмени використовують, як правило, комплекс споріднених за своїм характером вправ, які повинні різнобічно впливати на м'язи і суглобові утворення, що обмежують рівень гнучкості.

Для розвитку пасивної гнучкості застосовуються різні пасивні рухи, які виконуються за допомогою різноманітних обтяжень (амортизаторів, гантелей, еспандерів), або за допомогою партнера, або з використанням власної сили спортсмена або маси його тіла.

Для розвитку активної гнучкості застосовуються вправи, виконувані спортсменом без обтяжень: різні нахили, ривки, пружні і махові рухи.

Фахівці у галузі спорту (Заціорский, 2009; Верхошанський, 2014; Платонов, 2015) відзначають, що, з одного боку, використання гантель, амортизаторів, грифа штанги, набивних м'ячів і інших обтяжень підвищує ефективність вправ унаслідок збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції, з іншого боку, через високу травмонебезпечність при виконанні таких вправ слід дотримуватися заходів безпеки. При цьому ймовірність травматичних ушкоджень тканин можна знизити, застосовуючи інтенсивну розминку і попереднє статичне розтягування м'язів і сухожилів спортсменів (Тропин, & Бойченко, 2014).

В даний час спортивна техніка розглядається як спеціалізована система одночасних і послідовних рухів, спрямованих на досягнення високих спортивних результатів. Стає очевидним, що техніка спортивної боротьби повинна розглядатися у взаємодії з різними іншими елементами, що дозволяє не тільки дати практичні рекомендації щодо поліпшення виконуваних рухів, але головним чином встановити причини, що впливають на ефективність виконання прийомів (Бойченко, Тропин, & Панов, 2013; Камаев, & Тропин, 2012).

Одним з важливих фізичних якостей борця є гнучкість. Висока рухливість в суглобах дозволяє борцям успішно реалізовувати технічні дії і сприяє прояву інших фізичних якостей (Булатов, 2016; Куванов, В. А., & Куванов, Я. А., 2015).

Гнучкість борця – це здатність проявляти найбільшу рухливість в суглобах з метою виконання рухів з оптимальною амплітудою. Гнучкість залежить від особливостей суглобових поверхонь, функціонального стану центральної нервової системи і тону м'язів (Куванов, В. А., & Куванов, Я. А., 2015).

У числі засобів, що сприяють розвитку гнучкості борців, І. І. Аліханов (1982) називав використання вправ для вдосконалення «моста» (гойдання на «мосту», переворот з «моста», забігання з «моста», спускання з «моста» по

гімнастичній стінці, кидки манекена з падінням на «міст»); різні активні і пасивні вправи в розтягуванні (з граничною амплітудою рухів); вправи типу вільних рухів (розмахування руками вперед-назад, знизу вгору-назад, зверху вниз-назад, кругові рухи руками, обертання китицями, обертання руками в плечових суглобах); махові рухи ногами вперед-вгору, назад-вгору до межі, у бік, кругові рухи ногами: ходьба на зовнішній і внутрішній сторонах стопи, підскоки зі схрещеними ногами; кругові рухи тазом; нахили вперед до межі, примусове згинання з захватом за ноги, примусове прогинання з захопленням за гомілки (з положення лежачи на животі); викрути на гімнастичних кільцях; біля гімнастичної стінці з вихідного положення стоячи обличчям до стінки на другій перекладині і тримаючись руками за поперечину на рівні грудей – поступове опускання рук з пружним погойдуванням; парні вправи на гімнастичній стінці, при якому один із спортсменів поміщається між стінкою і спиною партнера, впирається своєю спиною в його спину і піднімає партнера з пружним погойдуванням; великі випади вперед, в сторони – з погойдуванням; виконання напівшпагатів з нахилом тулуба вперед; виконання шпагату; виконання фронтального шпагату (Алиханов, 1982).

Як зазначає Є. М. Чумаков (1996), борець, виконуючи дії атаки та захисту, прагне домогтися максимального ефекту при мінімальній амплітуді руху. У такому випадку у спортсмена зберігається в резерві максимальний запас гнучкості (рухливості), який може бути використаний, коли того зажадає зміна ситуації в сутичці. Серед засобів, за допомогою котрих борці під час сутички можуть створювати резерв гнучкості при виконанні прийомів (контрприймів) і захистів, згаданий автор називає наступні: зміна вихідних положень; зміна захоплення; зміна положення суперника; зменшення амплітуди рухів частин тіла суперника; зміна точки прикладення зусилля; зміна структури технічної дії (Чумаков, 1996).

#### Список літератури:

- Алиханов, И. И. (1982). *О становлении технико-тактического мастерства*. Физическая культура и спорт, 7-10.
- Булатов, Э. М. (2016). «Развитие гибкости у борцов вольного стиля». *Современный взгляд на будущие науки: сборник статей*, 39-42.
- Бойченко, Н. В., Тропин, Ю. М., & Панов, П. П. (2013). «Техніка та тактика у спортивній боротьбі». *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*, 52-56.
- Верхошанский, Ю. В. (2014). *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. Советский спорт, Москва.
- Зациорский, В. М. (2009). *Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания*. Советский спорт, Москва.
- Камаев, О. И., & Тропин, Ю. Н. (2012). «Роль специальной силовой подготовки в борьбе». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 73-77.
- Куванов, В. А., & Куванов, Я. А. (2015). «Развитие специальной гибкости у борцов греко-римского стиля». *Инновационная наука*, 5, 48-54.

- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимпийская литература, Киев.
- Ровный, А. С., Романенко, В. В., & Пашков, И. Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов*. Монография, Харьков.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). «Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля». *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, Серія 15, 1, 72-77*.
- Тропин, Ю. Н. (2017). «Модельные характеристики физической подготовленности в спортивной борьбе». *Слобожанський науково-спортивний вісник, №2, 98-101*.
- Туманян, Г. С. (2006). *Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера*. Советский спорт, Москва.
- Чумаков, Е. М. (1996). *Физическая подготовка борца*. Советский спорт, Москва.
- Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin Y. (2017). «Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts». *Journal of Physical Education and Sport, Vol. 17, iss. 2, 519-526*.

### Відомості про авторів:

**Тропін Юрій Миколайович** –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств

<http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>

tyn.82@ukr.net

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Бойченко Наталя Валентинівна** –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

natalya-meg@ukr.net

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 20.12.2017 р.*

## Фізичні навантаження як основний засіб підвищення працездатності борців

Тропін Ю.М., Пашков І.М.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Встановлено, що в якості засобів підвищення працездатності в спортивній практиці застосовуються фізичні навантаження. Під впливом дозованих фізичних вправ, виконуваних щодня протягом деякого відрізка часу, падіння ваги відбувається, головним чином, завдяки зниженню вмісту в організмі жирової тканини. Виявлено, що у практиці спортивної боротьби тренувальний процес прийнято планувати по днях на основі тижневого циклу.  
**Ключові слова:** спортивна боротьба, фізичне навантаження, працездатність.

В якості засобів підвищення працездатності в спортивній практиці, фізичні навантаження застосовуються надзвичайно широко (Ровний, Романенко, & Пашков, 2013; Тропін, 2017; Podrigalo, Iermakov, Potop, Romanenko, Boychenko, Rovnaya, & Tropin, 2017).

Залежно від виду занять і поставлених цілей, фізичне навантаження надає різний вплив на організм людини. У тому випадку, якщо побудувати тренувальний процес грамотно і дозовано, фізичне навантаження надає виключно корисну дію на тіло, призведе до підвищення фізичних якостей організму, підвищить м'язовий тонус, зміцнить здоров'я. При виборі напрямку слід задуматися про те, якого саме результату тренувань ви хочете досягти. Найважливіше – керуватися внутрішніми відчуттями, прислухатися до себе. Тиск оточуючих людей, суспільства відрізняється від внутрішньої мотивації. Для досягнення результату і його закріплення мотивацію слід шукати всередині самого себе, щоб фізичне навантаження була до душі, і ви з нетерпінням чекали наступного тренування (Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011; Пашков, 2017).

Фізичне навантаження є комплексом вправ, який направлений на підтримку м'язового тонусу, а також досягнення цілей у спорті.

Відомо, що під впливом дозованих фізичних вправ, виконуваних щодня протягом деякого відрізка часу, падіння ваги відбувається, головним чином, завдяки зниженню вмісту в організмі жирової тканини. При одноразовій процедурі зниження маси тіла (60-90 хвилин тренувального заняття по боротьбі) зменшення ваги відбувається за рахунок втрати рідини (Верхошанский, 2014; Пашков, 2007; Платонов, 2015).

Загальна тривалість фізичної роботи, яка виконується з метою зниження маси тіла у спортсменів, залежить від наміченої величини зниження ваги і може тривати

більше 1 години. Для інтенсифікації процесу зниження маси тіла тренувальні заняття зазвичай проводяться в так званих «згоночних костюмах». Після заняття спортсменів використовують різні прийоми, типу укривання, для того, щоб продовжити рясне потовиділення (Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011).

У зв'язку з зазначеними особливостями зміна функціонального стану спортсмена, що знижує масу тіла фізичними навантаженнями, буде визначатися, в основному, дією двох чинників: по-перше, інтенсивністю і тривалістю процесів, що лежать в основі розвитку втоми і процесів відновлення, по-друге, умовами, які застосовуються для посилення потовиділення.

Після різних спортивних ігор у спортсменів стомлення вищих відділів ЦНС виражається в зниженні швидкості, координації рухів і погіршенні функцій деяких аналізаторів (Голоха, 2017; Єрмаков, Тропін, & Бойченко, 2016).

На думку О. О. Новікова (2012), під час відновлення вищевказані зрушення функціонального стану ЦНС – чітко не визначаються. Погіршення координаційної структури рухових навичок може стати помітним і через 24 години після інтенсивного тренування.

У борців значне зниження м'язової сили, яке розвивається після сорокахвилинної тренувальної роботи, пояснюється, як наслідок стомлення моторних центрів і не відновлюється до вихідного рівня протягом доби і більше (Камаєв, & Тропін, 2012; Тропін, & Бойченко, 2014).

Після фізичних навантажень, пов'язаних зі зменшенням маси тіла спортсмена, підвищується в'язкість крові на 10 % і більше. Відновлення цього показника відбувається досить довго – протягом 24-40 годин. Відомо, що збільшення в'язкості крові ускладнює роботу серцево-судинної системи, при цьому збільшуючи опір кровотоку, і, тим самим, ускладнює серцевий викид.

Таким чином, застосування фізичних навантажень з метою зниження м'язової маси тіла у спортсменів високої кваліфікації може супроводжуватися комплексом негативних зрушень у функціональному стані, здатних негативно позначитися на спортивних результатах. Чергування ударних і розвантажувальних мікроциклів, хвилеподібна зміна навантажень, чергування їх з різною спрямованістю – неодмінні умови раціональної побудови тренування (Зациорский, 2009; Платонов, 2015).

У практиці спортивної боротьби тренувальний процес прийнято планувати по днях на основі тижневого циклу. Залежно від рівня підготовленості борців, періодів та етапів тренування визначаються точний зміст тижневих циклів і режим навантажень (Чумаков, 1996).

У спортивній практиці широко застосовується варіант здвоєних передзмагальних мікроциклів (МКЦ), де поєднуються ударний і розвантажувальний цикли і кожен день певного циклу має свою основну



спрямованість, якій підпорядковується уся навчально-тренувальна робота протягом дня.

В експериментальних даних Ю. П. Замятіна (1983) порівнювались три варіанти побудови режимів тренувального навантаження у здвоєних передзмагальних мікроциклах. Режими умовно позначалися, як «інтенсивний», «об'ємний» і «усереднений».

Аналіз проведених досліджень дозволив авторам встановити наступне:

1. Побудова режиму навантажень по «інтенсивному» варіанту, де величина тренувального навантаження досягалася за рахунок досягнення високої інтенсивності. Зазначений варіант призводить до збільшення фізичної працездатності після впливу ударного мікроциклу, однак після розвантажувального мікроциклу відбувається значне погіршення стану працездатності борців за показниками педагогічного контролю. Зазначений факт, ймовірно, можна пояснити тим, що штучне зниження маси тіла сприяє зменшенню запасів анаеробних джерел енергозабезпечення.

2. Побудова режиму навантажень по «об'ємному» варіанту, де величина тренувального навантаження досягалася за рахунок значного обсягу роботи, також виявився нераціональним, оскільки вплив ударного мікроциклу не забезпечив значущого приросту показників фізичної працездатності, а подальші тренування на тлі зниження ваги привели до погіршення стану борців.

3. Кращим з порівнюваних варіантів виявилось побудова режиму тренувальних навантажень по «усередненому» типу, де спостерігався значний підйом фізичної працездатності спортсменів у випробовуваннях після ударного мікроциклу.

Побудова розвантажувального мікроциклу дозволяє без зниження рівня фізичної працездатності, у порівнянні з вихідними, проводити тренування на тлі значного зниження ваги ( $6 \pm 2$  %). У таблиці 1 наводиться шкала оцінок по ЧСС в умовних балах.

Таблиця 1

**Інтенсивність ЧСС в умовних балах (за О. О. Новіковим, 2012)**

№	Інтенсивність	Оцінка в умовних балах	ЧСС уд./хв. <sup>-1</sup>
1	Максимальна	8	192
		7	180-186
2	Велика	6	168-174
		5	156-162
3	Середня	4	144-150
		3	132-138
4	Мала	2	120-126
		1	108-114

Шкалу оцінок, представлену в таблиці 1, можна використовувати для контролю тренувального навантаження, який буде представлять необхідну інформацію, яка використовується в процесі управління тренувальним процесом, що дозволяє встановити вихідний рівень фізичного стану індивіда і контролювати динаміку результативних показників тренувальних впливів у процесі занять.

Також для реалізація якісної підготовки до змагань кваліфікованих борців в значній мірі обумовлена адекватним використанням засобів і методів відновлення.

#### Список літератури:

- Верхошанский, Ю. В. (2014). *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. Советский спорт, Москва.
- Голоха, В. Л. (2017). «Методы определения функциональной подготовленности спортсменов в восточных единоборствах». *Единоборства*, №2, 15-18.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Единоборства*, №2, 20-23.
- Зациорский, В. М. (2009). *Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания*. Советский спорт, Москва.
- Камаев, О. И., & Тропин, Ю. Н. (2012). «Роль специальной силовой подготовки в борьбе». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 73-77.
- Максимов, Д. В., Селуянов, В. Н., & Табаков, С. Е. (2011). *Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо)*. ТВТ Дивизион, Москва.
- Новиков, А. А. (2012). *Основы спортивного мастерства*. ВНИИФК, Москва.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимпийская литература, Киев.
- Пашков, И. Н. (2007). «Модельные характеристики специальной физической подготовленности тхеквондистов 12-14 лет». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №11, 79-82
- Пашков, І. М. (2017). «Методичні особливості застосування засобів в тренувальному процесі тхеквондистів». *Актуальні проблеми спортивних единоборств в вузах*, № 13, 49-52.
- Ровный, А. С., Романенко, В. В., & Пашков, И. Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов*. Монография, Харьков.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). «Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Серія 15, №1*, 72-77.
- Тропин, Ю. Н. (2017). «Модельные характеристики физической подготовленности в спортивной борьбе». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №2, 98-101.
- Чумаков, Е. М. (1996). *Физическая подготовка борца*. Советский спорт, Москва.
- Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin, Y. (2017). «Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts». *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 17, iss. 2, 519-526.

**Відомості про авторів:**

**Тропін Юрій Миколайович** –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств  
tyn.82@ukr.net

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Пашков Ігор Миколайович** –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств  
pashkovtkd@mail.ru

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 10.01.2018 р.*

## Особенности методики обучения дзюдоистов-новичков

Чоботько М.А.

*Днепропетровский государственный университет внутренних дел*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности методики обучения дзюдоистов-новичков. Описаны задачи многолетней подготовки в дзюдо. Раскрыты задачи оздоровительно-спортивного этапа подготовки в дзюдо, рассмотрены проблемы, которые возникают при обучении спортсменов на данном этапе.

**Ключевые слова:** дзюдо, новички, методика, обучение, развитие, тренер-преподаватель.

Дзюдо в настоящее время является одним из самых популярных видов спорта. Этот вид спорта рассматривается как система многолетней подготовки, преследующая решение следующих задач (Алексеев, Юхно, Середа, & Перета, 2017):

- *оздоровительную* - укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни;

- *образовательную* - получение теоретических знаний теории и методики спорта, об основных понятиях и терминах дзюдо, о правилах соревнований, предупреждении травматизма и др.;

- *воспитательную* - развитие личности, формирования потребности к занятиям спортом, воспитания волевых и морально-этических качеств;

- *практическую* - формирование необходимых двигательных умений и навыков, отвечающих требованиям программы детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Овладение основами техники и тактики дзюдо, повышение физической подготовленности и спортивного мастерства.

- *прикладную* - поддержание высокой работоспособности в трудовой деятельности и подготовке будущих защитников Отечества.

При всей важности решаемых задач, методика обучения и развития, на примере дзюдо, в полной мере не раскрыта в специальной учебной и методической литературе. Как известно, на этапе начальной подготовки закладывается основа для дальнейшего повышения спортивного мастерства. Решению этой проблемы способствует разработка основ теории и методики начального обучения в дзюдо (Еганов, 2009). Существующие программы и изменяющиеся требования по последовательности обучения техническим действиям в юношеском возрасте требуют пересмотра существующей методики и дополнения её новыми знаниями (Бойченко, 2007).

На этом этапе целесообразно направленно развивать физические качества общеразвивающей направленности, путем специально подобранных комплексов тренировочных заданий и игр с учетом уровня подготовленности юных спортсменов (Бойченко, Станкевич, & Дрозд, 2014; Волков, 1997).

С 2017 года в Украине подготовка дзюдоистов осуществляется по новой программе.

Разработка программы по дзюдо для ДЮСШ, СДЮСШ возникла с потребностью усовершенствования учебного тренировочного процесса в связи:

- с изменениями в государственно-управленческих структурах и материально экономических условиях Украины, что изменило направление работы тренера в учебно-тренировочном процессе;
- с изменениями государственных документов и нормативных актов, регламентирующих работу ДЮСШ;
- с изменениями правил по дзюдо, в свою очередь внесли изменения требований к подготовке дзюдоистов.

В рабочей программе представлены задания для детских оздоровительно-спортивных групп в возрасте 6-7 лет. В группы оздоровительно-спортивного этапа (ОСЭ) допускаются все желающие заниматься дзюдо, в возрасте 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (необходимо иметь справку от врача). На оздоровительно-спортивном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку оздоровительного характера и освоением первых шагов дзюдо (Алексеев, Юхно, Середа, & Перета, 2017).

Задачи оздоровительно-спортивного этапа:

- укрепление здоровья, закаливание и гармоничное развитие формирования дзюдоистов;
- овладение необходимых навыков безопасного падения (страхование и самострахование на разных покрытиях)
- овладение минимальных умений и навыков по гигиене спортсмена;
- обучение основам стойки, передвижением, вывод из равновесия, ритуалам дзюдо то что;
- развитие физических качеств, характерных для этого возраста;
- формирование интереса к занятиям дзюдо и оздоровительного образа жизни;
- развитие нравственных и волевых качеств.

Проведение занятий по дзюдо возлагается на опытных тренеров-преподавателей и инструкторов, имеющих специальную подготовку.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовки спортсмена. Занятия в группах оздоровительно-спортивной, проводятся главным образом групповым методом.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике

травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к месту занятий, оборудованию и спортивного инвентаря (Бойченко, 2007).

При создании групп оздоровительно-спортивного этапа для детей с 6 лет можно столкнуться со следующими проблемами:

Первая это тренерский состав. Так, проведенный опрос 60 тренеров-преподавателей по дзюдо Днепропетровской области позволил установить, что большинство имеют квалификацию мастера спорта (50 чел.) (рис. 1). Существуют обобщенные данные о том, что уровень спортивного мастерства в прошлом не является определяющим фактором эффективности тренерской деятельности.



Рис. 1. Квалификация тренеров-преподавателей по дзюдо Днепропетровской области

К тому же, установлено, что спортсмены высокого класса, работающие тренерами-преподавателями, в большинстве случаев предпочитают вести репродуктивный тренировочный процесс. Эффективность тренерско-преподавательской деятельности таких специалистов снижается из-за того, что бывший высококвалифицированный спортсмен был одарен повышенными физическими и смежными возможностями, благодаря которым и добился в спорте выдающихся достижений, а у его учеников может не быть таланта, а, следовательно, и бурного роста спортивного мастерства. Иногда известные в прошлом спортсмены могут испытывать в ходе педагогической деятельности негативные психические переживания, вызванные текущими неудачами подопечных. Достаточно распространенной является ситуация, когда бывший чемпион, занимаясь педагогической работой в сфере дзюдо, может испытывать разочарование, неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью и

потерять надежду на успех. В основном с детьми ОСГ работают молодые тренера-преподаватели, которые форсируют процесс обучения и развития маленьких спортсменов, без учета их особенностей развития (табл. 1).

Таблица 1

**Сенситивные периоды развития отдельных двигательных качеств и морфофункциональных показателей спортсменов**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная сила							+	+	+	+		
Скорость				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					

Как видно из таблицы у детей 6-7 лет можно развить гибкость и равновесие. Силовые или волевые качества развиваются гораздо позже.

Вторая проблема, это родители которые не понимая методику многолетней подготовки дзюдоистов, хотят чтобы дети сразу показывали высокие результаты.

Список литературы:

- Алексеев, А. Ф., Юхно, Ю. О., Серeda, В. А., & Перета В. С. (2017). *Дзюдо (чоловіки, жінки). Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих ДЮСШ Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (спортивні інтернати., Київ.*
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей, №2, 148-150.*

- Бойченко, Н. В. (2008). «Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №2, 19-21.
- Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). «Контроль за станом підготовленості борця». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, Т1, 14-17.
- Волков, Л. В. (1997). *Теория спортивного отбора : способности, одаренность, талант*. Вежа, Київ.
- Еганов, А. В. (2009). «Методика начального обучения в дзюдо». *Современные проблемы науки и образования*, № 1, 33-38.

**Информация об авторе:**

**Чоботько Маргарита Анатольевна -**

старший преподаватель ГДУВД

28rita66@gmail.com

*Днепропетровский государственный университет внутренних дел*

*Поступила в редакцию 09.01.2018 г.*



## Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор

Шандригось В.І.<sup>1</sup>, Яременко В.В.<sup>2</sup>, Первачук Р.В.<sup>3</sup>

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира  
Гнатюка<sup>1</sup>*

*Комунальний позашкільний навчальний заклад Київської обласної ради  
«Київська обласна комплексна дитячо-юнацька спортивна школа», м. Ірпінь<sup>2</sup>  
Львівський державний університет фізичної культури<sup>3</sup>*

**Анотація.** В статті проаналізовано становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Виявлено тенденції розвитку даного виду спорту та високу зацікавленість суспільства щодо цього явища.

**Ключові слова:** жіночий спорт, вільна боротьба, Олімпійські Ігри.

**Вступ.** Активна діяльність феміністських організацій, що виступають за абсолютну рівність чоловіків і жінок у всіх сферах суспільного життя, в тому числі і в спорті, призвела до того, що в програмі Олімпійських Ігор включені змагання спортсменок з видів спорту, які раніше вважалися абсолютно чоловічими (Неробеев, & Тараканов, 2012; Шандригось, Первачук, 2017). До цих видів спорту відноситься і вільна боротьба, яку всесвітня федерація спортивної боротьби (на той час – ФІЛА) виділила в окрему дисципліну, назвавши змагання серед спортсменок жіночою боротьбою. У 80-ті–90-ті роки минулого століття стали проводитися світові та континентальні чемпіонати з жіночої боротьби, а в 1997 році було прийнято рішення МОК про її включення у вигляді показових виступів на Іграх XXVII Олімпіади (2000). Після цього жіноча вільна боротьба увійшла до програми Ігор Олімпіад з 2004 року в якості відносно самостійної дисципліни.

**Мета дослідження.** Проаналізувати становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Слід зазначити, що ставлення до жіночої боротьби з боку багатьох фахівців і навіть керівників ФІЛА було, найчастіше, поблажливим і навіть зневажливим. Більшість провідних тренерів самі були борцями високої кваліфікації і в силу сформованих гендерних переваг не могли зрозуміти причини мотивації жінок до такого споконвічно чоловічого виду спорту, як боротьба (Тараканов, Апойко, & Неробеев, 2013).

Ще більш негативно ставляться до жіночої боротьби деякі вчені (Платонов, Булатова, & Косьмина, 2012), котрі віднесли її до таких видів спорту, які «абсолютно неприйнятні в світлі природних і усталених уявлень про

відмінності між чоловіками і жінками».

Фахівці медичного профілю вважають, що заняття силовими видами спорту досить часто завдають шкоди репродуктивній системі жінок (Шахлина, 2001).

Зазначимо також, що багато зарубіжних фахівців досить негативно оцінюють занадто повільний, на їх думку, розвиток жіночих дисциплін в програмі Олімпійських Ігор (Mascagni Stivachtis, K. (2000). Більше того, саме з-за кордону прийшла ідея, що зараз втілена в дійсність, про те, що оптимально збалансована програма Олімпійських Ігор повинна включати в себе абсолютно рівну кількість змагань чоловіків і жінок. Разом з тим, можна цілком впевнено вважати, що глобальна фемінізація спорту та олімпійського руху значно збільшує можливості жінок до самовдосконалення і самореалізації, а фахівцям слід враховувати це, і створювати високоефективні програми підготовки для досягнення високих спортивних результатів з мінімальним ризиком для здоров'я спортсменок.

Одним з актуальних напрямків дослідження особливостей жіночої вільної боротьби є визначення перспектив її розвитку і збереження олімпійського статусу. Аналіз результатів змагань свідчить про те, що жінки-борці брали участь у трьох Олімпіадах в чотирьох вагових категоріях, і, починаючи з Ігор 2016 року – в шести вагових категоріях, розігравши у сукупності 18 комплектів нагород (Шандригось, Первачук, 2017). Безумовними лідерами цих змагань є спортсменки Японії, котрі завоювали загалом 16 медалей (11-3-2). Досягнення жінок-борчинь інших країн значно скромніші: по 2 нагороди кожного гатунку у спортсменок Китаю і Канади; на четвертому місці спортсменки Росії, котрі мають у своєму активі 7 медалей (1-4-2); жінки-борчині США – 5 медалей; (1-1-3); борчині України виграли 1 золоту і 1 бронзову медалі. Помітних успіхів добилися також спортсменки Болгарії (0-2-1), Азербайджану (0-2-3) і Казахстану (0-1-4). По 2 бронзових медалі у жінок-борчинь Колумбії, Польщі, Франції та Швеції, 1 срібна медаль у борчинь Білорусі, по 1 бронзовій медалі – у спортсменок Індії, Іспанії, Монголії і Тунісу. Таким чином, в число призерів Олімпійських Ігор входили жінки-борчині 18 країн Європи, Азії, Північної і Південної Америки, Африки. Особливо вражають досягнення жінок-борців Японії. По всій імовірності, такі видатні успіхи японських спортсменок у вільній боротьбі пояснюються національними традиціями, а також етнічними та етно-психологічними особливостями жінок цієї країни, які сприяють створенню оптимальної структури майстерності атлеток з можливістю її адекватної реалізації в умовах екстремальної змагальної діяльності.

Пріоритет за кількістю медалей належить спортсменкам азіатського континенту, хоча успіхи жінок-борців Європи та Америки також досить істотні, а рівень конкуренції і географія призерів збільшуються з кожною Олімпіадою.

Все це підкреслює високі перспективи розвитку жіночої вільної боротьби як повноправного учасника олімпійського руху.

Одним із подальших пріоритетних напрямів вирішення проблеми наукового обґрунтування та вдосконалення системи підготовки спортсменок у вільній боротьбі є аналіз їх змагальної діяльності. Актуальність цієї проблеми особливо очевидна, оскільки після Олімпіади-2012 принципово змінено правила змагань і регламент поєдинків у спортивній боротьбі. По-перше, зменшено число періодів кожної сутички (з 3 до 2) при збільшенні їх тривалості (з 2 до 3 хвилин). По-друге, повернуто загальне підсумовування балів за проведені технічні дії протягом усієї сутички, а не кожного періоду окремо. По-третє, істотно змінена система оцінки технічних дій і активності борців.

Названі зміни, так як і багато інших, менш значних, спрямовані на підвищення видовищності і популярності спортивної боротьби, в тому числі і жіночої. У зв'язку з цим дуже важливо встановити ступінь впливу запроваджених змін правил на характер змагальної діяльності борців.

**Висновки.** Таким чином, зміни правил змагань зі спортивної боротьби, введені ФІЛА (UWW) після Олімпіади-2012, значно вплинули на зміст і структуру поєдинків жінок-борчинь, істотно підвищивши результативність технічних дій, помітно збільшивши тривалість сутичок і принципово змінивши співвідношення якості перемог. Все це в цілому значно ускладнило змагальну діяльність спортсменок і вимагає серйозного перегляду провідних аспектів техніко-тактичної підготовки відповідно до змінених умов цієї діяльності в сучасній жіночій вільній боротьбі.

Також значне збільшення кількості учасниць і нагород Олімпіад у жіночій частині програми змагань зі спортивної боротьби вимагає значного посилення уваги до жінок-борчинь та підвищення ефективності наукових досліджень, спрямованих на системне вивчення жіночої боротьби.

#### Список літератури:

- Неробеев, Н. Ю., & Тараканов, Б. И. (2012). *Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма*. СПб.
- Тараканов, Б. И., Апойко, Р. Н., & Неробеев, Н. Ю. (2013). «Женская вольная борьба как полноправный участник международного олимпийского движения». *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, № 9 (103)*, 170-174.
- Платонов, В. Н., Булатова, М. М., & Косьмина Е.С. (2012). «Феминизм и программа Олимпийских игр». *Культура физическая и здоровье, № 3 (39)*, 12-19.
- Шандригось, В. І., & Первачук, Р. В. (2017). «Особливості і перспективи розвитку жіночої боротьби в контексті олімпійського руху». *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, НУФВСУ*, 55-56.
- Шахлина, Л. Г. (2001). *Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин*. Наукова думка, Киев.
- Mascagni Stivachtis, K. (2000). «Women's Participation in the Olympic Movement». *Olympic Review, XXVI-31*, 29-32.

**Відомості про авторів:**

**Шандригось Віктор Іванович -**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, майстер спорту України з вільної боротьби

shandrygos.v@gmail.com

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

**Яременко Володимир Васильович -**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, інструктор-методист, майстер спорту України з вільної боротьби

уагууkk79@gmail.com

*Комунальний позашкільний навчальний заклад Київської обласної ради «Київська обласна комплексна дитячо-юнацька спортивна школа», м. Ірпінь, Київської області*

**Первачук Ростислав Вікторович -**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри атлетичних видів спорту, майстер спорту України з вільної боротьби

r.pervachuk@gmail.com

*Львівський державний університет фізичної культури*

*Надійшла до редакції 10.01.2018 р.*

## Тактическая подготовка студентов армрестлеров и ее влияние на результат соревнования

Якименко А.С., Галашко М.Н.

*Харьковский национальный медицинский университет*

**Аннотация.** В том случае если техника армспорта и физические свойства армрестлера – его достоинство, в таком случае тактика борьбы – это способность пользоваться этими свойствами. Тактика борьбы в армрестлинге считается искусством использования техники в определенных условиях, а кроме того противопоставления собственных физических и морально-волевых свойств качествам и намерениям соперника. Техника армспорта, морально-волевые, физические качества, и тактика поединка постоянно взаимосвязаны. И бесспорно, в случае если армрестлер слабо физически сформирован, в таком случае наиболее мудрая стратегия ему не поможет, каким бы мощным техническим приемом он не обладал.

**Ключевые слова:** армрестлинг, тактическая подготовка, стратегия, психологическая подготовка, соревнования.

**Введение.** Армспорт – шахматная партия за несколько секунд. Подготовка армрестлеров содержит в себе все без исключения главные разделы: физическую, техническую, теоретическую, тактическую, и психологическую подготовку. В армспорте выделяется индивидуальная тактика. Умение правильно организовать стратегическую атаку гарантируется значительной технической, волевой подготовкой армрестлеров и уровнем его физической подготовленности (Живора, 1995; Кондрашкин, & Ларин, 2005).

Тактика борьбы в армрестлинге считается искусством использования техники в определенных условиях, а кроме того противопоставления собственных физических и морально-волевых свойств качествам и намерениям соперника. Если разрешена проблема о месте подготовки к соревнованиям, необходимо разработать стратегию поединка. Перед боем армрестлеру необходимо разрешить основную проблему: адаптироваться к действиям соперника либо стремительно действовать самому. Тут немаловажную значимость представляет наличие данных о сопернике и, отталкиваясь из этих сведений, здравая оценка личных способностей, соотношение их со способностями соперника и принятие верного решения проблемы о подборе стиля борьбы. Армрестлеры, которые владеют превосходными скоростно-силовыми свойствами, более часто предпочитают атаковую стратегию (Бельский, 2002; Живора, & Рахманов, 2001).

**Цель исследования:** определить особенности тактической подготовки армрестлеров и влияние ее на соревнования.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать теоретическое понятие тактической подготовки.
2. Определить разновидности тактической подготовки армрестлеров.

**Объект научного исследования:** тактическая подготовка армрестлеров к соревнованиям.

**Предмет исследования:** особенности тактической подготовки армрестлеров к соревнованиям.

**Результаты исследований.** Тактическая подготовка армрестлеров и ее влияние на результаты соревнований. Тактически компетентный армрестлер искусно распределяет силы, в нужное время реализует собственное превосходство, искусно объединяет к минимальному количеству превосходство конкурента и никак не предоставляет ему им пользоваться.

Морально-волевые свойства армрестлера в значительной мере показывают большое влияние на тактику армспорта. Сильный армрестлер способен осуществлять остро наступательный поединок, давать необходимую ему манеру боя, подавляя инициативу и свободу соперника. Армрестлер с низкой волей зачастую берет на себя навязываемую ему стратегию, таким образом, будто не в состоянии противодействовать напору соперника, реализоваться с целью уверенного боя, в особенности, если битва формируется никак не ему на пользу. Хитрое создание боя формируется техническими способностями армрестлера, физическими свойствами, морально-волевой подготовкой, турнирным расположением и степенью спортивного профессионализма противника. Любому конкурсному бою обязана предшествовать соответственная подготовка, в нее входят подготовка данных о сопернике, подбор стратегии, проект боя, применение технического превосходства, применение превосходства в выносливости, психологическая подготовленность (Изотов, & Кузьмин, 2007).

*Подготовка информации о сопернике.* Перед выходом на поединке с противником, необходимо сформировать для себя понимание о его технической подготовленности, любимых стартах, стилю ведения единоборства, моральных и физических способностях.

*Подбор стратегии боя.* Подбор стратегии боя с противником, которого знаете зачастую определяется ещё вплоть до выхода к столу. Если противник не знаком, в таком случае на начальных секундах схватки приходится осуществлять разведку его планов, технической оснащенности, стилем борьбы и так далее. И только уже после этого окончательно выбрать стратегию боя с ним.

*План боя.* План будущего боя необходимо создавать предварительно, но предвидеть все без исключения, то, что может произойти в период боя, нельзя. Порой подобранный план способен быть неприемлемым в данных

обстоятельствах. Действовать, необходимо отталкиваясь из сформировавшейся ситуации. Качество данных действий будет зависеть от умения моментально и грамотно расценивать обстановку, брать и исполнять собственные решения. Действия армрестлера за столом обязаны в основном ориентироваться на применение собственных технических и физических положительных сторон перед противником, отталкиваясь от плана выполнения боя. Планом обязана быть установлена и окончательная задача схватки.

Весьма зачастую армрестлеры, которые показывают на тренировках высокий профессионализм, на соревнованиях выступают слабо. Как правило, это не уверенные в себе люди, с недостаточно мощной волевой подготовкой. От большего нервного напряжения, боязни перед противником, растерянности перед зрителями, у них возникают скованность в движениях, несоблюдение координации, сомнение в собственных силах.

Непосредственно в тактике выражаются характер армрестлера. Отважный, активный армрестлер не станет выжидать действий противника, он будет навязывает ему собственные. Нужно постоянно помнить то, что стратегия активного наступления – лучшее инструмент достижения победы.

Стремительно наступая, возможно усмирить инициативу противника и навязать ему собственную тактику боя.

*Применение технического превосходства.* В случае если армрестлер имеет перед противником превосходство в технике, в таком случае рационально взять инициативу на себе и стартовать первым. Со слабым противником рационально достигать победы без абсолютного применения и демонстрации всех собственных технических способностей – они подойдут при старте с наиболее мощным противником.

*Применение превосходства в выносливости.* Высокий темп боя моментально изматывает противника, усмиряет его свободу и инициативу. С незакаленным противником необходимо быть особенно осторожно в начале боя, когда он, как правило, старается достичь превосходства. Поддерживая допустимо высокий темп боя, нужно со временем приступать к активным действиям.

*Психологическая подготовленность.* Спортивная подготовка, оказывает позитивное влияние на армрестлера, увеличивает стойкость к психологической нагрузке, позитивно оказывает большое влияние на регуляцию психофизиологических свойств и механизмов, характеризующих подготовленность к исполнению интеллектуальной, спортивной работы, создает индивидуальные свойства и их выражение, в особенности в экстремальных обстоятельствах.

### **Выводы.**

Таким образом, можно сказать, что тактическая подготовка имеет большое влияние на ход боя, и на соревнования в целом. Если тактически правильно распланировать бой, можно победить, не придавая огромных

усилий. Нужно заранее узнать характер ведения боя противника, его сильные стороны, а если вы не узнали все особенности ведения боя противника, то нужно сначала как можно быстрее на первых секундах изучить противника и сразу же атаковать его. Также высокий темп боя сильно выматывает противника, нужно в начале боя поддерживать темп, и переходить к активным действиям.

Немаловажную значимость представляет наличие данных о сопернике и, отталкиваясь из этих сведений, здравая оценка личных способностей, соотношение их со способностями соперника и принятие верного решения проблемы о подборе стиля борьбы.

Тактически компетентный армрестлер искусно распределяет силы, в нужное время реализует собственное превосходство, искусно объединяет к минимальному количеству превосходство конкурента и никак не предоставляет ему им пользоваться.

Список литературы:

- Бельский, И. В. (2002). *Системы эффективности тренировки. Армреслинг. Бодибилдинг.* Бенчпресс. Пауэрлифтинг. ООО Вида – Н, Минск.
- Живора, П. В. (1995). «Борьба на руках». *Спортивная жизнь России*, №9-11.
- Живора, П. В., & Рахманов, А. И. (2001). *Армспорт: Учеб. пособие для студ высших пед. учебных заведений.* «Академия», Москва.
- Изотов, Е. А., & Кузьмин, М. А. (2007). *Физическая культура. Армрестлинг.* СПб.: СГГИ.
- Кондрашкин, Е. Н., & Ларин, Н. Д. (2005). *Армспорт. Специализированные тренировочные программы.* УЛГТУ, Ульяновск.

**Информация об авторах:**

**Якименко Александр Сергеевич –**

к. физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья, преподаватель  
teos@email.ua

*Харьковский национальный медицинский университет*

**Галашко Максим Николаевич -**

к. физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья, кандидат наук по ФВ и С, старший преподаватель  
galashko\_max@i.ua

*Харьковский национальный медицинский университет*

*Поступила в редакцию 10.01.2018 г.*



# ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

## Особенности выявления показателей специальной физической подготовки у юних тяжелоатлетов 10-12 лет

Бугайов С.В., Джим В.Ю.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Мета: виявити рівень фізичного розвитку і спеціальної фізичної підготовленості важкоатлетів 10-12 років. Матеріали і методи: У даному дослідженні брали участь юнаки 10-12 років які займаються в секціях важкої атлетики в ДЮСШ ХТЗ, а також в спортивному інтернаті №2 міста Харкова. До експерименту було залучено 48 юнаків які займаються важкою атлетики. Результати: встановлено, що юні важкоатлети які були задіяні протягом 2-х етапів педагогічного експерименту 1 етап (10-11 років), 2 етап (11-12 років). Висновки: встановлено, що абсолютні значення спеціальної фізичної працездатності випробуваних, підвищується на протязі всього дворічного періоду. Однак величина відносної інтенсивності приросту абсолютних значень спеціальної фізичної працездатності на етапах спостережень різна: перший рік – 10,48%, другий – 0,86% ( $t = 22,3$ ;  $p < 0,01$ ). Іншими словами, за перший рік спостережень (вік 10-11 років) показники спеціальної фізичної працездатності значно зростають, а за другий рік (вік 11-12 років) практично не змінюються.  
**Ключові слова:** фізичне розвитку, спеціальна фізична підготовленість, фізична працездатність, відносні величини, адаптаційні можливості.

**Вступ.** Важка атлетика є олімпійським і популярним видом спорту серед сучасної молоді (Платонов, 2004; Дворкін, 2005; Олешко, 2011). Дана обставина привертає увагу фахівців до розробки та науково-методичного обґрунтування теорії і методики підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації.

Згідно з дослідженнями, особливо важливим є етап початкової підготовки, тому що в цей період відбувається швидкий розвиток силових здібностей, становлення спортивної майстерності, інтенсивне протікання процесів адаптації до специфічних умов занять важкою атлетики. Проблемі тренування юних спортсменів на етапі початкової підготовки у важкій атлетиці приділяється певна увага, відбувається постійне вдосконалення методики підготовки юних спортсменів. Зокрема, за останні роки проведені наукові дослідження, присвячені різним аспектам даної проблеми (Верхошанский, 2013; Дворкін, 2005; Олешко, 2011), видано два методичних посібника (Дворкін, 2005; Олешко, 2011). Опубліковано велике число наукових статей, видаються програми для ДЮСШ. Все це свідчить про актуальність досліджуваного напрямку.

**Мета дослідження:** виявити рівень спеціальної фізичної підготовки у юних важкоатлетів 10-12 років, під впливом тренувального процесу.

**Методи дослідження:** Теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

**Матеріали дослідження:** В даному дослідженні брали участь юнаки 10-12 років які займаються в секціях важкої атлетикою в ДЮСШ ХТЗ, а також в спортивному інтернаті №2 міста Харкова. До експерименту було залучено 34 юнаки, які займаються в секції важкої атлетикою, всі вони не мали розрядних звань

**Результати дослідження та їх обговорення.** Узагальнення науково-педагогічних матеріалів свідчить про те, що цілий ряд дослідників вказали на сприятливу дію занять важкою атлетикою на розвиток м'язової сили в підлітковому і юнацькому віці. Їхні дослідження говорять про позитивний вплив занять важкою атлетикою на фізичний розвиток молодого організму і виховання фізичних якостей (Джим, 2013; Півень, & Джим, 2015; Ровний, 2001; Mont, Cohen, & Campbell, 1994; Mont, Cohen, & Campbell, 1994). Найбільший темп приросту сили спостерігається у віці 10-12 років, силової витривалості – 13-14 років. Найчастіше хороші і відмінні річні темпи приросту м'язової сили, зазначає автор, спостерігалися у тих осіб, які мали середні або хороші вихідні результати в контрольних випробуваннях на прояв сили.

Відомо, що розвивати силу потрібно різними вправами або зовсім без обтяжень, або з обтяженнями вельми малої ваги. Визначаючи оптимальну вагу обтяжень для розвитку сили у школярів-спортсменів, мінімувати максимальні величиною напружень при роботі з вагами в 10-12-річному віці (Архангородський, & Пилипко, 1998). Оптимальним вагою обтяжень для спортсменів цього віку є 50-70 % від їх власної ваги, при цьому кількість повторень становить 2-3, а серія – до 10 разів. Разом з тим, основними методами розвитку м'язової сили у юних спортсменів є: повторне виконання силової вправи з обтяженням близько граничної та граничної ваги (метод максимальних зусиль), повторне виконання статичного силового вправи, повторне виконання швидко-силових вправ (метод динамічного зусилля).

Доцільно звернути увагу на те, що для розвитку швидко-силових якостей у юних спортсменів доцільно використовувати такі фізичні вправи, структура яких близька по техніці виконання до змагальних вправ. При цьому важливо поєднувати розвиток швидко-силових якостей з удосконаленням техніки виконання вправ. Увага тренера повинна бути звернена на те, якою мірою юні спортсмени реалізують свої можливості. Підвищення рівня розвитку фізичних якостей при виконанні змагальних вправ пов'язане з тим, що в одних випадках на певних вікових етапах зростання фізичних якостей відбувається інтенсивно, а в інших – сповільнюється або навіть припиняється (Архангородський, & Пилипко, 1998).

Хоча провідним якістю важкоатлетів і є м'язова сила, проте здатність розвивати максимальну силу і вміння виявляти її протягом короткого проміжку часу не пов'язані між собою. Можна володіти значною силою і в той же час не зуміти її реалізувати. Отже, важливо вже з перших кроків в важкоатлетичному спорті розвивати швидкісно-силові здібності при підйомі штанги не тільки малих і середніх, але і великих ваг, тобто виробляти «вибухову» силу. Тренування зі штангою вагою в 60-75% ефективно розвивають швидкісно-силові якості, 50-80% – швидкісні, а більше 95% – силові (Дворкін, 2005). У тренуванні важкоатлетів, як ні в якому іншому виді спорту, чітко простежується прояв різних м'язових напружень: динамічних, статичних і поступаються. Однак, статичні напруги при їх виконанні без поєднання з іншими видами напружень не призводять до помітного приросту сили.

Необхідно зазначити те, що у всіх показниках спеціально фізичної підготовки за два роки досліджень отримані позитивні зміни у їх виконанні, результати наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники спеціальної фізичної підготовленості юних важкоатлетів  
10-12 років ( $n_1=n_2=n_3=48$ )**

№ п/п	Показники	Вік, роки		
		10	11	12
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$
1.	Ривок класичний, кг	19,8±5,16	27,5±6,30	48,7±4,80
2.	Поштовх класичний, кг	23,2±5,31	44,7±4,55	61,5±6,45
3.	Сума двоборства, кг	43,3±10,47	72,2±10,85	110,2±11,25
4.	Присідання зі штангою на плечах, кг	55,6±5,51	66,9±5,47	78,9±4,31

Проведене дослідження показало, що зміни результатів ривку класичного здійснювались рівномірно, від року до року (табл. 1).

**Висновки:**

Викладений в даній публікації матеріал, свідчать, що фізичний розвиток, спеціальна фізична підготовленість сучасних юнаків 10-12 років, що тренуються в ДЮСШ, за більшістю показників відповідають одноліткам дев'яностих років. Зазначені факти свідчать про уповільнення процесів децелерації фізичного розвитку сучасних дітей.

Про це ж свідчить і виявлена нами динаміка показників спеціальної фізичної працездатності. Для абсолютних значень спеціальної фізичної працездатності випробуваних, встановлено підвищення на протязі всього дворічного періоду. Однак величина відносної інтенсивності приросту

абсолютних значень спеціальної фізичної працездатності на етапах спостережень різна: перший рік – 10,48 %, другий – 0,86 % ( $t=22,3$ ;  $p<0,01$ ). Іншими словами, за перший рік спостережень (вік 10-11 років) показники спеціальної фізичної працездатності значно зростають, а за другий рік (вік 11-12 років) практично не змінюються. Для відносних величин спеціальної фізичної працездатності, навпаки, встановлено зниження значень протягом періоду спостережень. При цьому інтенсивність зниження відносних величин спеціальної фізичної працездатності за перший рік – 0,96 %, за другий – 7,87 % ( $t=21,4$ ;  $p<0,01$ ).

**Подальші дослідження:** необхідно спрямувати на встановлення наявності та вивчення взаємозв'язку антропометричних особливостей юних важкоатлетів з розвитком їх загальних та спеціальних фізичних якостей.

#### Список літератури:

- Архангородський, З. С., & Пилипко, В. Ф. (1998). *Методи швидкісно-силової підготовки важкоатлета : метод. рек. для студ. і слухачів факультету підвищення кваліфікації*. ХДІФК, Харків.
- Верхошанский, Ю. В. (2013). *Основы специальной силовой подготовки в спорте*. Советский спорт, Москва.
- Дворкин, Л. С. (2005). *Тяжелая атлетика*. Советский спорт, Москва.
- Джим, В. Ю. (2013). «Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 11, 10–16.
- Олешко, В. Г. (2011). *Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. для вузів*. ДІА, Київ.
- Півень, О. Б., & Джим, В. Ю. (2015). «Дослідження рівня спеціальної підготовки юних важкоатлетів в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 9, 51-56.
- Платонов, В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимп. лит., Киев.
- Ровний, А. С. (2001). *Формування системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів*. (Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту). Київ, Україна.
- Mont, M. A., Cohen, D. B., & Campbell, K. R. (1994). «Isokinetic concentric versus eccentric training of shoulder rotators with functional evaluation of performance enhancement in elite tennis players». *Am J Sports Med.*, 22 (4), 513-7.
- Nyland, J. A., Caborn, D. N., & Shapiro R. (1997). «Fatigue after eccentric quadriceps femoris work produces earlier gastrocnemius and delayed quadriceps femoris activation during crossover cutting among normal. Athletic women». *Knee Surg. Sports Traumatol, Arthrosc.*, № 5, 162-167.

**Відомості про авторів:**

**Бугайов Євгеній Володимирович** -

здобувач кафедри важкої атлетики та боксу

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Джим Віктор Юрійович** –

к.фіз.вих, доцент кафедри важкої атлетики та боксу, декан факультету  
підвищення кваліфікації, перепідготовки і заочного навчання

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 10.01.2018 р.*

**Побудова тренувального процесу кваліфікованих спортсменок які займаються бодібілдингом протягом річного макроциклу з урахуванням специфічного біологічного циклу**

Джим Є.С.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Мета: розглянути питання особливостей побудови тренувального процесу спортсменок, які займаються бодібілдингом протягом річного макроциклу з урахуванням особливостей специфічного біологічного циклу. Матеріал і методи: у роботі використано методи теоретичного аналізу і узагальнення наукової інформації, системний аналіз. Результати: представлено сучасні підходи щодо особливостей побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом; надано детальну структуру побудови річного макроциклу з урахуванням фаз ОМЦ. Висновки: визначено, що у спортсменок, які займаються бодібілдингом необхідно протягом річного макроциклу здійснювати детальний розподіл навантажень відповідно до фаз ОМЦ, та необхідно для кваліфікованих спортсменок враховувати навантаження в базових та передзмагальних мезоциклах.

**Ключові слова:** кваліфіковані спортсменки, специфічний біологічний цикл, фази ОМЦ, мікроцикли, мезоцикли.

**Вступ.** Сучасний спорт характеризується неухильним зростанням спортивних досягнень, що супроводжується збільшенням обсягів та інтенсивності тренувального навантаження. Такий підхід до тренувального процесу часто призводить до перенапруження регуляторних систем, виснаження адаптаційного резерву та скорочення термінів виступів спортсменів, що не дає змоги досягнути високих спортивних результатів. Діяльність фізіологічних і функціональних систем, адаптаційні процеси в організмі жінок відрізняються від таких у чоловіків. Це обумовлено однією з основних біологічних особливостей жіночого організму, пов'язаною з репродуктивною функцією – циклічністю функцій гіпоталамо гіпофізарно-оваріально-адреналової системи. Низку досліджень (Платонов, 2015; Усыченко, 2006; Шахліна, 1999; Шейко, 2003)., серед яких і закордонні (Casazza, Jacobs, & Suh, 2004; Horton, Miller, Bourret, 2006; Jacobs, Cassaza, & Suh, (2005). присвячено впливові статевих гормонів у системі спортивної підготовки жінок. Фахівці встановили залежність прояву працездатності спортсменок різних спортивних спеціалізацій і реакцію їхнього організму, залежно від зміни концентрації статевих гормонів упродовж менструального циклу (МЦ) (Усыченко, 2006; Шахліна, 1999).

**Мета дослідження:** розглянути питання щодо особливостей побудови тренувального процесу спортсменок, які займаються бодібілдингом протягом річного макроциклу з урахуванням особливостей специфічного біологічного циклу.

У роботі використано методи теоретичного аналізу і узагальнення наукової інформації, системний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивне тренування передбачає застосування засобів і методів підготовки, спрямованих на покращення рівня розвитку фізичних якостей, силових показників та гармонійності тіла. Тривалий вплив навантажень на організм викликає зміни у функціональному стані систем органів (дихальної, кровоносної), а внаслідок цього підвищується загальний рівень підготовленості та фізичної працездатності. Однак для того, щоб вплив занять спортом мав позитивний характер, тренер має підбирати адекватний рівень навантаження з урахуванням фаз оваріального менструального циклу та вміло складати програми харчування враховуючи індивідуальні особливості спортсменок (Джим, 2013; Мулик, 2001).

Враховуючи рекомендації провідних спеціалістів в області побудови процесу підготовки кваліфікованих спортсменок (Платонов, 2004; Мулик, 2017). обґрунтовано побудову здвоєної підготовки кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в бодібілдингу з урахуванням фах ОМЦ протягом річного макроциклу.

В нашому дослідженні побудова річного макроциклу підготовки спортсменок базувалась на загальноприйнятій теорії періодизації (Платонов, 2004), яка передбачає поділ макроструктури на підготовчий, змагальний та перехідний періоди та при появленні менархе нами було розроблено експериментальну методику побудови мезоциклів, розробленої з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу.

Так *перший макроцикл* експериментальної групи (тривалістю 24 тижні), (травень- жовтень 2016 р.) мав в своїй структурі підготовчий період (травень-серпень 2016 р.), який складався з двох загально та спеціально підготовчих етапів де тренувальне навантаження виконувалось в послідовному збільшенню.

Планування тренувального процесу в *загально підготовчому етапі* (тривалість 12 тижнів) включав один втягувальних та два базових мезоцикла. Базовий мезоцикл мав експериментальний характер де було урахувано фази оваріально-менструального циклу в тренувальний процес, також завданнями мезоциклу передбачалося створення передумов для подальшої напруженої роботи, пов'язаної безпосередньо з нарощуванням м'язових об'ємів і удосконаленням рельєфу м'язів. Структура спеціально-підготовчого етапу, (тривалість 4 тижні), мала формуючий характер і включала «спеціально-підготовчий» мезоцикл.

*Спеціально-підготовчий етап* характеризується переважним



використанням вузькоспеціалізованих вправ і застосуванням спеціальних методичних прийомів (суперсерії, три сети, гігантські сети, використання статичних та стато-динамічних режимів тренування), що дозволяють усунути виявлені індивідуальні «недоліки» тілобудови кваліфікованих спортсменок які спеціалізуються в бодібіддинзі. Спеціально-підготовчий мезоцикл складався з втягувальних, ударних та відновних мікроциклів.

Структура *змагального періоду* тривалістю (8 тижнів вересень-жовтень 2016 р.) річного циклу має (передзмагальний та змагальний) мезоцикли включає втягувальний, підвідні та змагальний мікроцикли.

Особливістю першого макроциклу від другого було те, що перший макроцикл не мав перехідного періоду, що передбачало плавний перехід змагального періоду першого макроциклу в підготовчий період другого макроциклу, а також (табл. 1.).

Таблиця 1

**Структура річного зведеного макроциклу кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в бодібіддингу з урахуванням біологічного циклу**

Макроцикли	I						II					
	Підготовчий			Змагальний			Підготовчий		Зм		Прх	
Періоди	3-п			Зм			3-п		Зм		Вд	
Етапи	3-п			Зм			3-п		Зм		Вд	
Мезоцикли	ВТ	Б-1	Б-2	СП	ПЗ	Зм	ВТ	Б-2	СП	ПЗ	ЗМ	ПС
Місяці	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV
ОМЦ	-	X	X	-	X	-	-	X	-	X	-	-

Примітка: Мезоцикли: *Вт* – втягувальний; *Б 1* – базовий (загальна фізична підготовка); *Б 2* – базовий (спеціальна фізична підготовка); *СП* – спеціально підготовчий; *ПЗ* – передзмагальний; *ЗМ* – змагальний; *ПС* – поновлювально підтримуючий.

- Без урахуванням фаз оваріальн-менструального циклу.

*X* – з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу

*Другий макроцикл* (тривалістю 24 тижня), (листопад-березень 2017 р.) за своїми завданнями та змістом є органічним продовженням першого макроциклу, підготовчий період якого склав 12 тижнів (листопад-січень 2017 р.).

*Загально-підготовчий етап*, (тривалість 8 тижнів, листопад-грудень) включав два мезоцикла витягувальний та базовий. Базовий мезоцикл мав експериментальний характер де було урахувано фази оваріально-менструального циклу в тренувальний процес, також завданнями мезоциклу передбачалося створення передумов для подальшої напруженої роботи, пов'язаної безпосередньо з нарощуванням м'язових об'ємів і

удосконаленням рельєфу м'язів.. Структура спеціально-підготовчого етапу, (тривалість 4 тижні), мала формуючий характер і включала «спеціально-підготовчий» мезоцикл.

**Спеціально-підготовчий етап** характеризується переважним використанням вузькоспеціалізованих вправ і застосуванням спеціальних методичних прийомів (суперсерії, три сеті, гігантські сеті, використання статичних та стато-динамічних режимів тренування), а також використання спеціального позування з підготовкою до змагань. Спеціально-підготовчий мезоцикл складався з відновного мікроциклу, втягуючого, ударного та відновного. Даний етап створював передумови для відновлення після базового мезоциклу та подальшого покращення спортивної форми шляхом удосконалення м'язових пропорцій та зниження жирового прошарку, що впливає на рельєф тіла спортсменки.

Структура **змагального періоду** (тривалість 8 тижні) має формуючий характер. Об'єм навантаження знижується, особлива увага приділяється відпрацюванню основних поз та довільної програми змагань. Задача даного періоду – досягнення пікової форми спортсменок у день змагань з метою максимальної пропорційності тіла та рельєфу. Вирішальне значення має режим харчування та вживання рідини, що впливає на сепарацію та дефініцію м'язів. Структура змагального періоду річного циклу має (передзмагальний та змагальний) мезоцикли включає втягувальний, підвідні та змагальний мікроцикли.

**Перехідний період** передбачає відновлення організму після тренувальної та змагальної діяльності, а також був сполучною ланкою між минулим та наступним річним тренувальним макроциклом. Тривалість перехідного періоду склала 4 неділі.

Запропонований підхід до планування річного макроциклу підготовки в жіночому бодібілдингу з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу виявився основою програми удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом експериментальної групи з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу протягом річного макроциклу, а також дозволив розробити програми тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу протягом річного макроциклу.

### **Висновки.**

1. Проведений нами аналітичний розгляд питання щодо особливостей тренувань спортсменок, які займаються бодібілдингом та особисті спостереження за впливом навантажень на становлення специфічного біологічного циклу дає змогу рекомендувати здійснювати планування тренувального процесу в усіх мезоциклах річної підготовки з урахуванням мікроциклів, що відповідають фазам ОМЦ (поновлювальний – менструальна фаза; ударний – постменструальна і постовуляторна фази; підтримуючий –

передменструальна фаза). Зазначене планування буде сприяти становленню ОМЦ, що має бути міцною основою формування функціональних систем для подальшої спортивної діяльності.

2. Тренувальний процес кваліфікованих спортсменок, які займаються бодібілдингом спрямований на досягнення високих спортивних результатів, передбачає виконання найвищих навантажень у базових та передзмагальних мезоциклах з урахуванням працездатності в окремі фази ОМЦ, в інших мезоциклах річного макроциклу, в яких знижується обсяг навантажень, потрібно розглядати їх розподіл у залежності від індивідуальних особливостей організму спортсменок.

**Перспективи подальших досліджень** передбачає визначення особливостей тренування спортсменок в окремих мезоциклах річного макроциклу.

#### Список літератури:

- Джим, В. Ю. (2013). «Особенности харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань». *Слобжанський науково-спортивний вісник*, № 4 (37), 15–19.
- Мулик, В. В. (2001). *Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта)*. (Автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра наук по физ. восп. и спорту). Киев, Украина.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимп. лит., Киев.
- Усыченко, В. В. (2006). Периодизация годичного цикла подготовки спортсменов специализирующихся в бодибилдинге. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*, № 7, 123–125.
- Шахлина, Л. Г. (1999). «Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений». *Теория и практика физ. Культуры*, № 6, 51–55.
- Шейко, Б. И. (2003). *Пауэрлифтинг: настольная книга тренера*. Спорт сервис, Москва.
- Casazza, G. A., Jacobs, K. A., & Suh, S. (2004). «Menstrual cycle phase and oral contraceptive effects on triglyceride mobilization during exercise» *J. Appl. Physiol*, Vol. 97, 302–309.
- Horton, T. J., Miller, E. K., Bourret, K. (2006). «No effect of menstrual cycle phase on glycerol or palmitate kinetics during 90 min of moderate exercise». *J. Appl. Physiol*, Vol. 100, 917–925.
- Jacobs, K. A., Cassaza, G. A., & Suh, S. (2005). «Fatty acid re-esterification but not oxidation is increased by oral contraceptive use in women». *J. Appl. Physiol*, Vol. 98, 1720–1731.
- Janse de Jonge X. A. (2003). «Effects of the menstrual cycle on exercise performance». *Sports Med.*, Vol. 33, 833–851.

#### Відомості про автора:

**Джим Євгенія Сергіївна** –

аспірант другого року навчання

викладач кафедри важкої атлетики та боксу

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 10.01.2018 р.*

## Проблеми втілення основ здорового способу життя сучасної молоді

Драгунов Д.М., Дерябкіна Т.В., Колодяжна Т.П.  
*Чернігівський національний технологічний університет*

**Анотація.** Виявлено відсотковий внесок впливу фізичних якостей на технічну підготовленість каратистів. В цій статті сказано що таке здоровий спосіб життя, актуальність проблеми в нашій країні, а також спосіб вирішення цієї проблеми, роль фізичного виховання у формуванні мотивації та звички до здорового способу життя сучасної молоді.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізичний розвиток, рухова активність, фізичне виховання.

Дбайливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається головною суспільною цінністю. Проте не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Дотримання здорового способу життя важливе для кожної людини, і в першу чергу для спортсменів.

Фізична культура – запорука здорового способу життя. У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю необхідність формування їх духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя – одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної освіти України. Саме вищі педагогічні навчальні заклади України мають реальне підґрунтя, аби надавати знання, уміння і навички, які позитивно впливатимуть на здоров'я молоді, її поведінку та спосіб життя. Тому одним із вагомих показників ефективності освітнього процесу у сучасному ВНЗ є рівень сформованості компонентів здоров'я (Белова, Бурцев, Воробцова, & Мартыненко 2006).

Від обраного людиною способу життя залежить стан її здоров'я в майбутньому. Пріоритетом має стати здоровий спосіб життя, але наразі він ще не є загальноприйнятим в українському суспільстві. В молоді повинно бути сформовано особистісно-ціннісне й активне ставлення до розвитку психічного, соматичного та духовного здоров'я, формування культури здоров'я як суспільно-соціальної й духовно-соматичної цінності (Лук'янченко, Шкрєбтія, Боляха, & Матвєєва, 2005).

Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах. Основний механізм формування здорового способу життя – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я.

У країнах світу відбувається модернізація проблеми оздоровлення людей та здорового способу життя, тоді як в нашій державі, як показують останні дослідження на сьогодні спостерігається закономірність збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшення рівня фізичної працездатності та підготовленості, погіршення функціональних резервів організму та зниження рівня фізичного стану молоді.

Проблеми здоров'я молоді займають ключові позиції в зв'язку з цілим рядом факторів. По-перше, молодь—основний резерв та значна частина трудових ресурсів народного господарства, по-друге, стан здоров'я молоді сьогодні – це суспільне здоров'я, здоров'я нації.

Фізичний розвиток спортсменів повинен бути оптимальним. Слабкий розвиток фізкультурного руху, недосконалість його інфраструктури, відсутність традицій розвитку здорово способу життя, буденність спортивних заходів приводить до погіршення ситуації пов'язаних з здоровим способом життя. Найважливішим чинником фізичного розвитку і здоров'я є наявність регулярного фізичного адекватного навантаження та тренування організму. У фізичному вихованні без розуміння корисності фізичних вправ, без свідомого ставлення до занять фізичною культурою, не можливо сформувати у спортсменів звичку дотримуватись здорового способу життя, що є запорукою творчого довголіття та здоров'я. Виникає гостра необхідність у проведенні наукових досліджень з проблем формування здорового способу життя. Кожному спортсмену необхідно володіти засобами, які сприяють формуванню здорового способу життя та відкривають приховані резерви у нашому організмі, що дозволять почуватися здоровим та повним сил для майбутньої праці (Бойченко, 2017).

Рухова активність – один із факторів розвитку, завдяки якому людина отримує фізичний розвиток, відновлення сил після фізичних та психічних навантажень. До сприятливих чинників здоров'я, які є складовими здорового способу життя, належать: рухова активність, оптимальний режим життя, збалансоване харчування, правила особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, високий рівень загартованості організму (Лук'янченко, Шкрєбтія, Боляха, & Матвєєва, 2005).

У вихованні здорового способу життя важливою складовою є залучення спортсменів до заняття фізичною культурою, впровадження в повсякденне життя науково-обґрунтованої методики щодо раціонального режиму праці, харчування, рухової активності, відпочинку. Молодь, яка постійно займається на заняттях фізичною культурою, зокрема фізичними вправами, зазнає високих фізичних навантажень. Завдяки обґрунтованому підходу молоді до спорту розвивається їхня складова розумового розвитку.

Однією зі складових частин у вихованні цінностей здорового способу життя, є самостійні заняття фізичними вправами.

Лише самостійні заняття можуть компенсувати недолік фізичного навантаження, отриманого спортсменами в спортивних секціях. Крім того, самостійні заняття розглядаються як ефективна форма виховання в них прагнення до здорового способу життя та формування його цінностей.

Важливим напрямом покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію в молоді мотивації до здорового способу життя. Для цього слід формувати у вихованців світогляд, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості нації та людства, давати їм уявлення та знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дають їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом (Габелкова, 2011).

Під впливом мотиваційної роботи вчителя фізичної культури, досягнутих успіхів на уроках фізичної культури, формується інтерес і звичка до самостійного ведення здорового способу життя, які ґрунтуються на значущості їхнього здоров'я, творчого довголіття, гарної статури, всебічного розвитку особистості, фізичної підготовленості, громадської активності та інших цінностей здорового способу життя.

Головною метою самостійних оздоровчих занять є залучення молоді до самостійного ведення здорового способу життя, яке формує їх ціннісну систему та зміцнює здоров'я. Основним завданням самостійних оздоровчих занять спортсменів є розвиток фізичних якостей. З цією ж метою викладач посилює і освітню спрямованість, відводячи час на методичну підготовку. Завдання самостійних оздоровчих занять є дотримання режиму дня, яке дисциплінує спортсменів, сприяє створенню певної системи навчання та виховання.

Як свідчить вітчизняна практика, більшість рекомендацій стосовно здорового способу життя подаються молодому поколінню в навчально-категоричній формі, яка не викликає в нього відповідних позитивних емоційних реакцій, більше того, часто викликає супротив (Початкова школа, 2001).

#### Список літератури:

- Белова, Н. И., Бурцев, С. П., Воробцова, Е. А., & Мартыненко А. В. (2006). «Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни» *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины, № 1*, 14-15.
- Бойченко, Н. В. (2017). «Оздоровчий вплив засобів східних єдиноборств на організм студенток ВНЗ». *Єдиноборства, №4*, 26-30.
- Габелкова, О. Е. (2011). «Здоровье в представлениях современной молодежи». *Якість життя як критерій оцінки здоров'я дітей і підлітків*. Харків, 29-33.
- Лук'янченко, М., Шкретія, Ю., Боляха, Е., & Матвеева, А. (2005). *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи*. КОЛО, Дрогобич.
- Початкова школа, (2001). *Основи здоров'я і фізична культура : Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи*. Київ.

**Відомості про авторів:**

**Драгунов Дмитро Миколайович -**

викладач, майстер спорту з боксу

*Чернігівський національний технологічний університет*

**Дерябкіна Тетяна Володимирівна –**

старший викладач

*Чернігівський національний технологічний університет*

**Колодяжна Тетяна Павлівна -**

старший викладач

*Чернігівський національний технологічний університет*

*Надійшла до редакції 18.12.2017 р.*

## Перспективи використання молекулярно-генетичних маркерів в спорті та фізичній реабілітації

Латенко С.Б., Пеценко Н.І.

*Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

**Анотація.** Стаття присвячена сучасним перспективам використання молекулярно-генетичних маркерів в спорті вищих досягнень з метою підвищення спортивної працездатності та у фізичній реабілітації для оптимізації процесів відновлення функціональних систем організму.  
**Ключові слова:** молекулярно-генетичні маркери, фізична реабілітація, спортивний відбір, травматизм.

**Вступ.** Згідно з сучасним розумінням молекулярної генетики фізичної активності, вважається, що індивідуальні відмінності у ступені розвитку тих чи інших фізичних і психічних якостей людини обумовлені ДНК-поліморфізмами, яких нараховується більше 17 мільйонів (за даними бази поліморфізмів EMBL). Зараз відомо більше ніж 214 генів, поліморфізми яких асоційовані з розвитком і проявом фізичних якостей людини, а також морфо-функціональними ознаками та біохімічними показниками, що змінюються під впливом фізичних навантажень різної спрямованості (Ахметов, 2009; Ахметов, 2010; Дроздовская, & Ильин, 2015).

У світовій практиці існують спроби створити молекулярно-генетичні діагностичні системи схильностей до різних видів спорту, але жодна з них не дає достовірного прогностичного результату.

**Аналіз публікацій з теми дослідження.** У генетиці маркером називають ген відомої локалізації, за яким можна виявляти інші гени. В даний час у зв'язку зі стрімким розвитком ДНК-технологій, білкові маркери виявилися практично витісненими з популяційної генетики вивченням поліморфізму на рівні ДНК, що дозволяє тестувати генетичну мінливість не на рівні продуктів експресії гена, а на рівні геному (Дроздовская, 2011; Сергиенко, 2004).

ДНК-маркер – поліморфна ознака, що виявляються методами молекулярної біології на рівні нуклеотидної послідовності ДНК, для певного гену або для будь-якої іншої ділянки хромосоми при порівнянні різних генотипів, особин. *Молекулярно-генетичні методи* - це різноманітна група методів, що застосовуються для виявлення варіацій у структурі досліджуваної ділянки ДНК, а також для розшифрування первинної послідовності основ. Ці методи ґрунтуються на «маніпуляціях» з ДНК і РНК (Дроздовская, 2011).

Хромосомний набір людини містить велику кількість хромосом, основні



відомості про які можна отримати при вивченні їх в метафазі мітозу і профазі – метафазі мейозу. Клітини людини для *прямого хромосомного аналізу* отримують шляхом пункції кісткового мозку і біопсії гонад, або *непрямим методом* – шляхом культивування клітин периферичної крові (лімфоцити), коли отримують значну кількість метафаз. Частіше досліджують хромосоми в лімфоцитах периферичної гепаринізованої крові. Для стимуляції мітозу додають фітогемаглютинін, а для зупинки мітозу – колхіцин (Ахметов, 2010).

Останнім часом всі дослідження в цитогенетиці людини проводять із застосуванням *методів диференційного забарвлення хромосом*, які дозволяють відрізнити кожну хромосомну пару. Існує декілька способів забарвлення: Q, G, C, R. У вирішенні питань діагностики хромосомних хвороб різні методи диференційного забарвлення застосовують у комбінації. Завдяки диференційному забарвленню хромосом можна виявити незначні хромосомні поламки: невеликі делеції, транслокації та ін (Ахметов, 2009; Сергиенко, 2004).

На хромосомний аналіз направляються пацієнти з множинними уродженими вадами розвитку, діти з затримкою фізичного і психомоторного розвитку, пацієнти з недиференційованими формами олігофренії (недоумства), з порушенням статевого диференціювання, жінки з порушенням менструального циклу (первинна або вторинна аменорея), сім'ї з безпліддям, жінки зі звичним невиношуванням вагітності (викидні, мертвонароджені) (Ахметов, 2009).

Питанню пошуку поліморфізмів генів, які можуть бути використані в якості молекулярно-генетичних маркерів ризику розвитку спортивного травматизму, присвячено безліч публікацій, але використання цих результатів у спортивній медицині в якості предикторів травм, поки відсутня (Дроздовская, 2011).

**Результати дослідження.** Встановлено, що фізичні навантаження можуть змінювати експресію 573 генів у м'язах стегна людини (Сергиенко, 2004). Крім того, прояв аеробної витривалості пов'язаний не тільки з активністю генів, що експресуються у скелетних м'язах, але і у діафрагмі, міокарді, печінці, кровотворній системі, головному мозку. Залежно від наявності алелей 32 генів, що сприяють якому-небудь виду рухової активності, Санкт-Петербурзькі вчені запропонували молекулярно-генетичну діагностику виявлення схильності до занять спортом (Ахметов, 2010). Вона передбачає визначення декількох типів схильності до розвитку і прояву фізичних якостей:

- *низька схильність* (присутність негативних мутацій, що викликають інтолерантність до фізичних навантажень);
- *помірна схильність*;
- *виразлива схильність*;
- *яскраво виразлива схильність* (Сергиенко, 2004).

Оскільки всі генетичні маркери мають різну діагностичну цінність, то відповідно до функціональної значущості певних алелей генів, кожному алелю

було присвоєно бали (Ахметов, 2010). Фізичні навантаження є потужним засобом, який впливає на широкий спектр показників організму, і інформація про генетичні фактори не допоможе керувати впливом фізичних вправ на організм.

Функціональна геноміка дозволяє отримувати максимальну ефективність від фізичних вправ. Крім поліморфізмів, використовують оцінювання експресії у стані спокою 30 генів, які називають *предикторами*, тобто генами, що можуть дати інформацію про передбачувану реакцію організму на фізичні навантаження. До системи діагностики також слід зарахувати гени, що кодують структурні білки сполучної тканини і обумовлюють її стан (Четина, Крылов, Демин, & Мякоткин, 2008).

Сучасна молекулярна генетика м'язової діяльності налічує 59 генів, поліморфізми яких асоційовані з високим розвитком аеробних і 20 – швидко-силових можливостей. При аналізі генетичної схильності до занять спортом слід звертати увагу на *рівень експресії генів-предикторів* тренуємості фізичних якостей. Їх активність в стані спокою може дати інформацію про можливі відповіді різних систем організму на фізичні навантаження (Дроздовская, 2011).

- Оскільки аеробні можливості організму мають значну обумовленість середовищними факторами і можуть значно змінюватися під впливом фізичних навантажень, а також обумовлені величезною кількістю генів, в систему молекулярно-генетичної діагностики аеробних можливостей необхідно включати більшу кількість поліморфізмів, ніж в системі оцінки схильності до розвитку швидко-силових якостей (Дроздовская, 2011; Сергиенко, 2004).

Травми опорно-рухового апарату і подальше відновлення після них є результатом взаємодії факторів навколишнього середовища і генотипу. Сухожилля – місце для прикладення переданих зусиль, на які їх матрикс повинен реагувати. Нездатність матриксу адекватно реагувати на навантаження призводить до травм опорно-рухового апарату.

Між геномом людини і травматизмом існує двосторонній зв'язок. З одного боку, генотип може сприяти або перешкоджати травматизму, з іншого – травми впливають на активність генів. Травми зв'язкового апарату тісно пов'язані з процесами ангіогенезу. Судинний ендотеліальний фактор росту був ідентифікований в мікросудинах травмованих сухожилів (Дроздовская, 2011).

Граничні фізичні навантаження, які використовуються в спорті, можуть призводити до дезінтеграції структури кісткової тканини і переломів. Одним з факторів ризику переломів є *мінеральна щільність кістки*. До генів, що визначають «генетичний ризик» високої втрати кісткової маси при підвищених фізичних навантаженнях, відносять:

- ген рецептора вітаміну D (VDR);
- ген рецептора кальцитоніну (CALCR);

- ген колагену I типу (COL1A1) (Четина, Крылов, Демин, & Мякоткин, 2008).

Таким чином, *аналіз комплексу поліморфізмів генів може сприяти визначенню ризику розвитку спортивного травматизму*. Для створення переліку молекулярно-генетичних маркерів травматизму слід враховувати, що чим більш однорідна популяція по досліджуваному поліморфізму, тим менше перспективний відбір з цього маркера (Дроздовская, 2011; Сергиенко, 2004).

Аналіз поліморфізмів генів дозволить визначати ризик розвитку травм у спортсменів. У перелік генів-кандидатів, асоційованих з ризиком спортивного травматизму, слід включати гени з плеiotропною дією і поліморфізм з великою частотою народження рідкісного алеля. З усіх молекулярно-генетичних маркерів спортивного травматизму найбільш вивченими є поліморфізм генів, що кодують білки власно сполучної тканини. До генів, чий вплив на стан сполучної тканини і вірогідність спортивного травматизму є доведеним, можна віднести кілька груп (Четина, Крылов, Демин, & Мякоткин, 2008):

- гени колагену;
- гени матриксних (MMPs) і дизінтегіноподібних металопротеїназ (ADAMTS) і їх інгібіторів (TIMPs);
- гени протеогликанів;
- гени місцевих регуляторів (цитокіни, інтерлейкіни);
- гени ангиогенезу.

Незважаючи на сучасні прогресивні технології, які використовуються в спортивному відборі, економічні та демографічні проблеми, недоліки критеріїв відбору, необхідність їх диференціації та спеціалізації для окремих видів спорту вимагає вдосконалення організаційних основ системи відбору з урахуванням особливостей етапів багаторічної підготовки (Четина, Крылов, Демин, & Мякоткин, 2008).

Об'єктивна оцінка схильності до того чи іншого виду спорту, необхідна для ефективного відбору та орієнтації дітей і підлітків для занять спортом, повинна бути заснована на комплексних дослідженнях, що включають визначення та аналіз морфологічних, функціональних, біомеханічних, педагогічних, психологічних і молекулярно-генетичних критеріїв (Ахметов, 2010).

**Висновки.** Існуючі системи молекулярно-генетичного аналізу не охоплюють молекулярно-генетичні маркери всіх фізичних якостей і властивостей, необхідних для визначення схильності до певного виду спорту.

Використання сучасних молекулярно-генетичних методів в наукових дослідженнях і практиці спорту призведе до поглиблення фундаментальних знань і матиме велике практичне значення, та реалізується у підвищенні спортивних результатів, зниженні фінансових витрат на підготовку спортсменів, зменшенні ризику розвитку хронічних захворювань і патологічних станів та прискоренні відновлення після спортивних травм.

Список літератури:

- Ахметов, И. И. (2009). *Молекулярная генетика спорта : монография*. Советский спорт, Москва.
- Ахметов, И. И. (2010). *Молекулярно-генетические маркеры физических качеств человека*. (Автореф. дис.на соиск. науч.степени д-ра мед. Наук). Москва, Россия.
- Дроздовская, С. Б., & Ильин, В. Н. (2015). «Молекулярно-генетические маркеры спортивного травматизма». *Нові напрями і технології у спортивній медицині, №1-2*, 100-105.
- Дроздовская, С. (2011). «Проблемы и предпосылки создания системы молекулярно-генетической диагностики аэробной работоспособности в спорте». *Молода спортивна наука України, Т.3*, 113-119.
- Сергиенко, Л. П. (2004). *Основы спортивной генетики*. Учеб. пособие для вузов, Высшая школа.
- Четина, Е. В., Крылов, М. Ю., Демин, Н. В., & Мякоткин, В. А. (2008). «Ассоциация аллельного полиморфизма трансформирующего фактора бета 1 (TGFB1) T(861-20) C с уровнем минеральной плотности костной ткани и экспрессией гена TGFB1 в периферической крови молодых здоровых и больных остеопорозом женщин». *Мед. Совет, № 1-2*, 75.

**Відомості про авторів:**

**Латенко Світлана Борисівна –**

старший викладач кафедри біобезпеки та здоров'я людини, факультета біомедичної інженерії

kfr00\_mmif@ukr.net

svetik\_1951@ukr.net

*Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

**Пеценко Надія Іванівна –**

старший викладач кафедри біобезпеки та здоров'я людини, факультета біомедичної інженерії

kfr00\_mmif@ukr.net

*Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

*Надійшла до редакції 04.01.2017 р.*

**Показатели физического развития и скоростной и взрывной силы юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в подготовительном периоде годового макроцикла**

Лутовинов Ю.А.<sup>1</sup>, Мартын В.Д.<sup>2</sup>, Лысенко В.Н.<sup>3</sup>

*Луганский колледж технологий машиностроения<sup>1</sup>*

*Львовский государственный университет физической культуры<sup>2</sup>*

*Кременчугский национальный университет им. М. Остроградского<sup>3</sup>*

**Аннотация.** Приведена взаимосвязь массы и длины тела и показателей скоростной и взрывной силы юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в подготовительном периоде годового макроцикла. В исследовании брали участие 40 юных тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлеток. Возраст спортсменов 13 – 15 лет. Приведена величина взаимосвязи между показателями массы и длины тела с показателями прыгучести, скоростных и скоростно-силовых качеств различных групп весовых категорий. Оценено сравнение показателей прыгучести, скоростных и скоростно-силовых качеств спортсменов.

**Ключові слова:** юные тяжелоатлеты, физическое развитие, уровень физической подготовленности, показатель.

**Актуальность:** постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными или практическими задачами. Стремление к постоянному улучшению спортивных результатов требует постоянного совершенствования и оптимизации учебно-тренировочного процесса. Вместе с тем в подготовке спортсменов большое значение уделяется решению проблем увеличения уровня их физической подготовленности. Поэтому для юных тяжелоатлетов 13-15 лет большое значение имеют исследования не только уровня физической подготовленности, но и показателей скоростной и взрывной силы (Лутовинов, Олешко, Лисенко, & Ткаченко 2012; Медведев, 1986).

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы.** Анализ научно-методической литературы показал, что специалистами в тяжелой атлетике ранее изучались показатели уровня физической подготовленности юных спортсменов, т.е. показателей прыгучести, скоростных и скоростно-силовых качеств, но подробностей сравнения выявлено недостаточно (Дворкин, 2005; Дворкин, 2006; Олешко, 2011; Олешко, Лутовинов, Лисенко, & Ткаченко, 2012; Платонов, 2004). Поэтому, на основании анализа научно-методической литературы, опроса тренеров и спортсменов, считаем, что наша проблема должна быть исследована.

**Цель работы** – изучить показатели скоростной и взрывной силы в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

**Задачи исследования.** Выявить, охарактеризовать и оценить показатели скоростной и взрывной силы в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

**Материал исследований.** В исследовании принимали участие 40 юных тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлеток 13-15 лет, имеющих I-й юношеский разряд и III-й спортивный разряд.

**Методы исследований:** анализ научно-методической литературы; анкетирование и опрос тренеров и спортсменов; определение уровня общей и специальной физической подготовленности при помощи педагогического тестирования; педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов; методы математической статистики.

**Результаты исследований.**

Нами изучались показатели прыгучести, скоростных и скоростно-силовых качеств в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Приведено сравнение показателей прыгучести, скоростных и скоростно-силовых качеств 13-15-летних юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в подготовительном периоде годового макроцикла (табл. 1).

*Таблица 1*

**Сравнение показателей прыгучести, скоростных и скоростно – силовых качеств 13-15-летних юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в подготовительном периоде годового макроцикла,  $\bar{x} \pm m$**

Показатель	Юные тяжелоатлеты (n=40)	Юные тяжелоатлетки (n=12)	Достоверность отличий (p<0,05)
Высота прыжка вверх по Абалакову, см	60,3±0,8	52,4±2,3	(p<0,05)
Прыжок в длину с места, см	210,0±1,9	175,0±2,1	(p<0,05)
Бег 30 м	4,5±0,08	4,75±0,04	(p<0,05)

Анализ показывает, что показатели в высоту с места по Абалакову (см), прыжки в длину с места (см) и в беге на 30 м (с) в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов выше, чем у юных тяжелоатлеток соответственно – на 13,1, 16,7 и 4,8 % (p<0,05).

Приведена взаимосвязь между показателями физического развития и показателями уровня физической подготовленности юных тяжелоатлетов и

тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годового макроцикла (табл. 2).

Таблица 2

**Взаимосвязь между показателями физического развития и показателями уровня физической подготовленности юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годового макроцикла, %**

Показатель	Высота прыжка вверх по Абалакову, см	Высота прыжка вверх по Абалакову, см	Бег 30 м
Масса тела (кг)	$\frac{0,8}{0,6}$	$\frac{0,6}{0,5}$	$\frac{0,5}{0,5}$
Длина тела (см)	$\frac{0,9}{0,8}$	$\frac{0,6}{0,6}$	$\frac{0,6}{0,5}$

Анализ показывает, что наибольшая взаимосвязь наблюдалась между показателями длины тела (см) и прыжком в высоту с места по Абалакову (см) у юных тяжелоатлетов – 0,9 и юных тяжелоатлетов – 0,8;

- между длиной тела и прыжком в длину с места (см) – взаимосвязь средняя – 0,6; между длиной тела и бегом 30 м – 0,6 и 0,5.

Анализ свидетельствует, что наибольшая взаимосвязь наблюдалась между показателями массы тела (кг) и прыжком в высоту с места по Абалакову (см) у юных тяжелоатлетов – 0,8 и юных тяжелоатлетов – 0,6;

- между массой тела и прыжком в длину с места (см) – взаимосвязь средняя – 0,6 и 0,5; между массой тела и бегом 30 м – 0,5.

**Выводы.** 1. Исследованы показатели скоростной и взрывной силы в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов, ведущих подготовку к международным соревнованиям.

2. Величина взаимосвязи между показателями массы и длины тела и показателями прыжка в высоту с места по Абалакову юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов высока, что подтверждается исследованиями ведущих специалистов (Дворкин, 2005; Дворкин, 2006; Медведев, 1986).

3. В сравнении с показателями прыжка в длину с места юных тяжелоатлетов всех групп весовых категорий больше у юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % и 50 и 50 % – на 4,5 % ( $p < 0,05$ ) и 6,7 % ( $p < 0,05$ ).

**Направления дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предусматривают анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых групп.

Список литературы:

Дворкин, Л.С. (2005). *Тяжелая атлетика: учебник для вузов*. Советский спорт, Москва.

Дворкин, Л.С. (2006). *Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие*. Советский спорт, Москва.

- Лутовинов, Ю.А., Олешко, В.Г., Лисенко, В.М., & Ткаченко К.В. (2012). «Показники швидкісної та вибухової сили у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів і важкоатлеток різних груп вагових категорій». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С.. ХДАДМ (XXIII), № 11, 51–54.*
- Лутовинов, Ю.А., Мартын, В.Д., & Лысенко В.Н. (2016). *Физическая подготовка юных тяжелоатлетов в годичном макроцикле: монографія.* СПОЛОМ, Львов.
- Медведев, А.С. (1986). *Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров.* «Физкультура и спорт», Москва.
- Олешко, В.Г. (2011). *Підготовка спортсменів у силових видах спорту.* Навчальний посібник. ДІА, Київ.
- Олешко, В.Г., Лутовинов, Ю.А., Лисенко, В.М., & Ткаченко К.В. (2012). «Підвищення рівня фізичної підготовленості юних важкоатлетів різних груп вагових категорій». *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. Одеса, № 2/СVІІІ, 77–78.*
- Платонов, В.Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.* Олимпийская литература, Киев.

#### **Информация об авторах:**

**Лутовинов Юрий Анатольевич** –

руководитель физвоспитания

lutovinov-52@mail.ru

*Луганский колледж технологий машиностроения*

**Мартын Владимир Дмитриевич** –

к.п.н., доцент водных и неолимпийских видов спорта

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Лысенко Владислав Николаевич** –

доцент

*Кременчугский национальный университет им. М. Остроградского*

*Поступила в редакцию 10.01.2018 г.*



## Використання спеціальних засобів для покращення силових показників у змагальній вправі станова тяга юних пауерліфтерів в підготовчому періоді

Павленко Д.Г., Джим В.Ю., Котляр С.М.  
*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Мета даної роботи полягає у використанні спеціальних засобів для покращення силових показників у змагальній вправі станова тяга юних пауерліфтерів 13-15 років в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі. Матеріали: у даному дослідженні брали участь юнаки віком 13-15 років. Результати даного дослідження показали, що автор пропонує експериментальну методику направлену на покращення силових показників в змагальній вправі станова тяга у пауерліфтингу. Таким чином, на основі проведеного дослідження, автором пропонується оптимальна методика для покращення силових результатів у змагальній вправі станова тяга.

**Ключові слова:** силові здібності, замагальні вправи, експериментальна методика.

**Вступ.** Пауерліфтинг є одним із молодих та популярним видом спорту серед сучасної молоді в Україні (Дворкін, & Слободян, 2005; Шейко, 2008; Стеценко, 2008; Капко, & Олешко, 2003). Дана обставина привертає увагу фахівців до розробки та науково-методичного обґрунтування теорії та методики підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації.

Згідно з дослідженнями, особливо важливим є підготовчий період загально-підготовчий етап, тому в цей період відбувається швидкий розвиток силових здібностей, становлення спортивної майстерності, інтенсивне протікання процесів адаптації до специфічних умов занять пауерліфтингом. Проблемі тренування юних спортсменів в підготовчий період в пауерліфтингу приділяється певна увага, відбувається постійне вдосконалення методики підготовки юних спортсменів. Зокрема, за останні роки було проведено наукові дослідження, присвячених різним аспектам даної проблеми (Стеценко, 2008; Капко, & Олешко, 2003), видано два методичні посібники (Стеценко, 2008; Олешко, 2011.). Опубліковано велике число наукових статей, видаються програми для ДЮСШ. Все це свідчить про актуальність досліджуваного напрямку.

Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким зростанням результатів і благотворним впливом на здоров'я спортсмена.

Вся система підготовки в пауерліфтингу, починаючи з підготовчого періоду, має завдання плавного збільшення ваги обтяжень, що тягне за собою і збільшення сили займається (Максименко, 2001).

**Мета роботи** - Використання спеціальних засобів для покращення силових показників у змагальній вправі станова тяга юних пауерліфтерів 13-15 років в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі.

**Матеріали та методи дослідження.** Для проведення педагогічного експерименту були організовані дві групи (контрольну та експериментальну) по 8 спортсменів, що складаються з юнаків 13-15 років, які займаються пауерліфтингом. З метою поділу випробуваних на групи відслідковувалася динаміка їх антропометричних і функціональних показників. (Единак, 1992). Як критерій оцінки був прийнятий приріст результатів у ході педагогічного експерименту. Заняття проводилися три рази в тиждень у тренажерному залі ДЮСШ № 9 м. Харкова, під керівництвом персонального тренера.

**Результати дослідження.** У ряді досліджень (Асаулюк, 2001) розроблені методики розвитку силових якостей представників окремих видів спорту. Однак аналіз науково-методичної і спеціальної фахової літератури, тренерської роботи спеціалістів з пауерліфтингу, власний практичний досвід свідчать, що проблема розвитку силових якостей спортсменів у пауерліфтингу розв'язана не до кінця.

Результати експерименту підтверджують взаємозв'язок між результатами змагальних вправ пауерліфтерів та силовими якостями. Розроблена методика навчально-тренувального процесу юних пауерліфтерів 13-15 років в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі з використанням засобів силової спрямованості передбачає певну послідовність їх включення в навчально-тренувальний процес (Виноградов, 2009; Муравьев, 2001).

Таким чином спортсмени контрольної групи протягом 6 тижнів тренувалися за класичною методикою силової підготовки, а спортсмени експериментальної групи використовували експериментальну методику тренування силової підготовки, що включає в себе статичні та силові методи тренування.

Перед початком та в кінці експерименту було проведено три тести обох груп (табл. 1, 2).

Таблиця 1

**Середні показники з спеціально фізичної підготовки контрольної та експериментальної груп на початку підготовчого періоду(n-n=16)**

Групи	ЕГ			КГ		
	Показники			Показники		
	Мах	Мін	Сер	Мах	Мін	Сер
Станова тяга (кг)	90	78	85	92	77,5	85

Результати аналізу контрольної групи показали, що при використанні тренувального процесу в режимі силової направленості спортсмени отримали нижчі результати ніж експериментальна група яка тренувалась з застосуванням різних режимів тренувальних навантажень стато-динамічний режим роботи.

На початку підготовчого періоду експериментальна група та контрольна група були протестовані з спеціально фізичної підготовки у змагальній вправі: станова тяга – експериментальна група – 85 кг., контрольна група – 85 кг.

Таблиця 2

**Середні показники з спеціально фізичної підготовки контрольної та експериментальної груп у кінці підготовчого періоду (n-n=16)**

Групи	ЕГ		КГ	
	Показники		Показники	
	Приріст	Сер	Приріст	Сер
Станова тяга (кг)	16,3	101,3	9,8	94,8

Наприкінці підготовчого періоду підготовки експериментальна група додала у середньому показнику в сумі трьох змагальних вправ – 42,6 кг.. У присіданні спортсмени з експериментальної групи додали – 15,5 кг., жимі лежачи – 10,8 кг., становій тязі – 16,3 кг. У свою чергу спортсмени з контрольної групи показали такі результати: присідання – 9,5 кг., жим лежачи – 10,3 кг., станова тяга – 9,8 кг.

**Висновки.** Спираючись на роботи провідних вчених (Дворкін, 2005; Шейко, 2003) та враховуючи результати експерименту, було розроблено методика для покращення силових показників у змагальній вправі станова тяга юних пауерліфтерів 13-15 років в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі. Враховуючи передумови розвитку силових якостей, а також методи. Авторська методика включала в себе допоміжні вправи, які сприяли поліпшенню результатів у змагальній вправі: становій тязі – 16,3 кг.

Дослідження ефективності впровадження авторської методики в тренувальний процес спортсменів 13-15 років, що спеціалізуються в пауерліфтингу, визначило позитивний вплив на спеціальну фізичну підготовку.

Список літератури:

- Асаулюк, І.О. *Швидкісно-силова підготовка семиборок 12-14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.* (Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту). Львів, Україна.
- Виноградов, Г. П. (2009). *Атлетизм: теорія і методика тренування* : учеб. для вузов. Сов. спорт, Москва.

- Дворкін , Л. С., & Слободян, А. П. (2005). *Важка атлетика : підручник для вузів*. Радянський спорт, Москва.
- Единак, Г. А. (1992). *Индивидуализация процесса развития двигательных качеств юношей 15-17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры*. (Автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук). Москва, Российская федерация.
- Жевага, С. (2001). «Методичні основи атлетичного тренування старших підлітків у сім'ї». *Фізичне виховання в школі*, № 5, 28-32.
- Запорожанов, В. А., Кузьмин, А. И., & Дьяченко, В. Ф. (1993). «Система отбора (селекции) – важнейший фактор формирования резерва для олимпийской подготовки». *Современный олимпийский спорт*, №3, 136-138.
- Капко, И. О., & Олешко, В. Г. (2003). «Индивидуальные и групповые морфофункциональные показатели спортсменов в пауэрлифтинге». *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгресс: материалы конф., Т. 2*, 62-63.
- Максименко, А. М. (2001). *Основы теории и методики физической культуры*. 4-й филиал Воениздата, Москва.
- Муравьев , В. Л. (2001). *Жми лежа*. Москва.
- Олешко, В. Г. (2011). *Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб.* ДІА, Київ.
- Стеценко, А. (1999). «Особенности побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки з пауэрліфтингу». *Фізичне виховання в школі*, № 2, 43-46.
- Филин, В. П., & Фомин, Н. А. (1980). *Основы юношеского спорта*. Физкультура и спорт, Москва.
- Шейко, Б. И. (2003). *Пауэрлифтинг : настольная книга тренера*. Спорт сервис, Москва.

### **Відомості про авторів:**

**Павленко Дмитро Геннадійович** –  
аспірант 3 року навчання

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Джим Віктор Юрійович** –

к.фіз.вих, доцент кафедри важкої атлетики та боксу, декан факультету підвищення кваліфікації, перепідготовки і заочного навчання

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Котляр Сергій Миколайович** –

к.фіз.вих, професор кафедри зимових видів спорту, декан факультету циклічних видів спорту

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 10.01.2018 р.*



**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И  
ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*збірник статей XIV міжнародної наукової конференції  
9–10 лютого 2018 р.*

**I том  
ЄДИНОБОРСТВА**

Оригінал-макет: Бойченко Н.В.