

Единоборства № 2

Научный журнал



материалы XIII международной научной конференции
**«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И
ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ»**

Харьков – 2017

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

ХАРЬКОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. В.Н. КАРАЗИНА

ЕДИНОБОРСТВА

Научный журнал

№ 2

ХАРЬКОВ – 2017

ББК 75.0+75.1
УДК 796.072.2

Единоборства № 2 // Научный журнал – Харьков : ХГАФК, 2017. — 83 с.
(Укр., рус., польск.)

Данный номер журнала содержит материалы XIII международной научной конференции «**Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях**»

Оргкомитет:

Харьковская государственная академия физической культуры
кафедра единоборств
Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина
кафедра физического воспитания

Главный редактор:

Бойченко Н.В., к.физ.восп., доцент

Редакционная коллегия:

Ажиппо А.Ю., д.п.н., проф.;
Ермаков С. С., д.п.н., проф.;
Алексеев А.Ф., проф.

Специализированное издание по проблемам единоборств

Год основания: 2004

Область и проблематика: В сборнике представлены статьи по проблемам единоборств в высших учебных заведениях. В них отражены перспективы подготовки спортсменов, студентов в этих видах специализации.

Для аспирантов, докторантов, магистров, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ.

Периодичность: 1-4 раз в год

Сроки проведения конференции: 10-11 февраля 2017 года, г. Харьков

Журнал отражается в международных наукометрических базах данных:

Google Scholar

Адрес редакции: 61168, г. Харьков, ул. Клочковская, 99, каб. 203.

Телефон: +380987747875 **E-mail:** natalya-meg@rambler.ru

Электронная версия сборника размещена на сайте:

<http://www.sportsscience.org>

Печатается в авторской редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ ЕДИНОБОРСТВ

Арканія Р.А., Ручка Є.В. Вдосконалення навичок маневрування з урахуванням різноманітних прийомів єдиноборства.....	4
Білецький С.В., Пономарьов В.О. Теоретико-методологічні напрямки перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій.....	7
Бойченко Н.В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку.....	11
Голоха В.Л. Методы определения функциональной подготовленности спортсменов в восточных единоборствах.....	15
Драгунов Д.М., Самойленко В.П. Реабилитация боксера после травм.....	19
Знак В.Е. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся боксом.....	22
Камаев О.И., Тропин Ю.Н., Костюков Я.Э. Тактика спортивной борьбы.....	27
Kuśnierz S., Saienko V. Обучение восточным единоборствам студентов в польских и украинских университетах.....	32
Литвиненко А.М. Застосування засобів спортивного тренування кікбоксингу у фізичному вихованні студентів.....	35
Пакулін С.Л., Перебийніс В.Б. Використання інтерактивних технологій у підготовці єдиноборців-ветеранів.....	39
Пашков І.М., Палій О.В. Особливості розвитку витривалості у тхеквондо.....	43
Пашков І.М. Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів.....	46
Тимошенко Ю.О. Історичні особливості розвитку спортивних єдиноборств у підрадянській Україні в 1920-ті роки.....	49
Тропин Ю.Н., Панов П.П., Фазилев Р.К. Анализ выступлений украинских борцов греко-римского стиля в лицензионных соревнованиях на Олимпийские игры 2016 года.....	52
Федотенко Г.В. Тысячелетняя практика взаимосвязи философии и спорта в странах востока на примере Китая.....	56

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Бойченко Н.В. Особливості дистанційного навчання студентів.....	62
Джим Є.С. Особливості жіночого організму при занятті бодібілдингом.....	67
Латенко С.Б., Пеценко В.О. Технологии использования криотерапии в спортивной травматологии.....	72
Майстренко Е. А., Шурда Р.Е. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в современном украинском ВУЗе.....	77

**Вдосконалення навичок маневрування з урахуванням
різноманітних прийомів єдиноборства**

Арканія Р.А., Ручка Є.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Авторами доведено, що успішне маневрування обумовлене здатністю до чіткого прогнозування моторних актів супротивника, в основі якого закладені навички моделювання рухових дій. На кожному учбово-тренувальному занятті час для маневрування необхідно відводити на початку, в середині і у кінці тренування.

Ключові слова: єдиноборство, маневрування, просторово-часове орієнтування, навички рухових дій.

Успішне маневрування обумовлене здатністю до чіткого прогнозування моторних актів супротивника, в основі якого закладені навички моделювання рухових дій. В ході маневрування вирішуються наступні завдання: отримання об'єктивної інформації про фізичну, техніко-тактичну і психологічну підготовленість супротивника; вибір тактики ведення єдиноборства; виявлення переважних («коронних») прийомів суперника; пошук результативного способу виведення супротивника з рівноваги; вибір вдалого моменту для проведення ефективного і результативного прийому та ін.

Використання обманних рухів в єдиноборствах засноване на здатності спортсмена до своєчасного перерозподілу м'язових зусиль, необхідність якого обумовлена тактичними прийомами супротивника [1, 5]. Це дозволяє не лише зберегти оптимальний темп ведення єдиноборства, упевненість у власних силах, але і нейтралізувати дії супротивника, спрямовані на досягнення переваги в цьому поєдинку.

Концепція вдосконалення навичок маневрування з урахуванням різноманітних прийомів єдиноборства для створення успішної ситуації передбачає різні напрями маневрування: прямолінійний, бічний, вертикальний, а також формування здібностей до маніпулювання захопленням.

Це вимагає не лише різносторонньої підготовки, але і високих показників тренуваності, що досягається використанням системи спеціальних рухових завдань. Ці завдання спрямовані:

1) На розвиток здатності до моделювання різних ситуацій в ході бойової сутички з урахуванням росту, вагових, морфофункціональних, типологічних і інших особливостей суперника.

2) На виховання морально-вольових якостей, найбільш затребуваних в єдиноборствах: цілеспрямованості, наполегливості, самовладання та ін.

3) На вдосконалення особливо значущих інтелектуальних якостей: сприйняття, уваги, рухової пам'яті, логічного і творчого мислення, аналітичних здібностей та ін.

4) На засвоєння навичок своєчасного відходу від захоплень супротивника.

5) На вдосконалення навичок прогнозування тактичних прийомів супротивника по перших підготовчих рухах.

6) На засвоєння навичок маневрування і просторово-часового орієнтування відповідно до поставленого завдання.

Для виховання морально-вольових якостей єдиноборців концепцією формування навичок маневрування передбачається: вивчення особливостей мотиваційної сфери єдиноборця, виявлення провідних мотивів вибору занять певним видом єдиноборств [2, 3]; розробка стрункої системи педагогічних дій, спрямованих на якісну зміну особово-орієнтованих мотивів спортивної діяльності в соціально-значущі; завдання, спрямовані на формування навичок самоосвіти в області історії виникнення і розвитку певного виду єдиноборств шляхом прочитання рекомендованих тренером книг, навчально-методичних посібників, наукових статей з наступним обміном думками у формі короткої бесіди.

На кожному учбово-тренувальному занятті час для маневрування необхідно відводити на початку, в середині і у кінці тренування. Для зміни темпу і ритму пересування єдиноборця під час маневрування застосовується система світлових і звукових сигналів, використовується спеціальна розмітка як орієнтир для виконання помилкових прийомів, різних початкових положень; поворотів в одну і в іншу сторону і інших рухових дій.

Відхід і правильний вибір захоплень супротивника є важливою складовою техніко-тактичної підготовки єдиноборця [4, с. 102]. Своєчасний відхід і вибір захоплення обумовлюють втрату рівноваги супротивником. У нестійкому положенні єдиноборцю потребуються значні м'язові зусилля для збереження рівноваги, тому супротивник у цей момент найуразливіший.

Тому ці навички формуються і закріплюються за допомогою наступних завдань: під час маневрування зупинка, прийняття помилкового початкового положення для захоплення і швидкий відхід убік; зближуючись з суперником, зробити різкий рух назад, захоплюючи його за собою; дзеркальне виконання рухів супротивника, миттєвий рух вперед з імітацією захоплення і різкий крок назад; маневрування у високому темпі, несподіване прийняття початкового положення для проведення прийому і у відповідь на дії супротивника; під час маневрування у високому темпі – несподіваний крок назустріч суперникові, проведення прийому; в ході маневрування стрибок з поворотом спиною до супротивника, потім проведення атакуючого прийому і так далі.

Матеріали проведених нами досліджень показали доцільність використання екстраполяції рухових дій, схожих за структурним змістом з основними технічними прийомами, що дозволяє виявити здатність єдиноборців

до засвоєння спеціально підготовчих вправ, що мають відмінності в структурному змісті, при однаковій спрямованості.

Найбільш відповідальний момент в єдиноборстві – виведення суперника із стійкого стану, оскільки при втраті рівноваги їм набагато легше управляти. Для вирішення цього завдання використовуються наступні методичні прийоми: несподівана зміна характеру рухів після відповідної реакції у відповідь єдиноборця; застосування незвичайних (тих, що проходять) початкових положень, які дезорієнтують супротивника; застосування захоплень, що не дозволяють суперникові виконати атакуючі дії; використання рухових дій з високим темпом і складним ритмом, які ускладнені тисненням; розробка моделі взаємодії з супротивником з вичлененням окремих фрагментів, що вимагають нових підходів для проведення результативних атакуючих дій; використання сучасних тренажерів, партнерів різного росту, ваги і стилю ведення єдиноборства, відробіток результативних прийомів в різних ситуаціях, що виникають в ході двобою.

Література:

1. Ананченко К. В. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців [Електронний ресурс] : наукова стаття / К. В. Ананченко, С. Л. Пакулін, Ю. К. Белошенко // *Traektoriâ Nauki*. – 2016. – №8(13). – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/211>. – Назва з екрана. – Дата звернення: 27.08.2016.
2. Арканія Р. А. Вдосконалення системи спортивної підготовки і підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців / Р. А. Арканія, Є. В. Ручка, Р. І. Любич // [Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології] : Збірник наук. праць X міжнародної Інтернет-науково-методичної конференції (25.11.2016 р., м. Харків, Україна). Вип. 10. – Х. : НАНГУ, 2016. – С. 18–27.
3. Бойченко Н. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. / Н. В. Бойченко, Л. В. Гринь // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. - №1. – С. 10- 13.
3. Ручка Є. В. Напрямки удосконалення підготовки юних борців вільного стилю / Є. В. Ручка // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 6(56). – С. 100–104.
4. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // *Journal of Physical Education and Sport* – 2016, Vol. 16, iss.2, pp. 433-441.

Відомості про авторів:

Арканія Русудан Автанділівна –
аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

Ручка Євген Володимирович –
аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 03.01.2017 р.

Теоретико-методологічні напрямки перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій

Білецький С.В., Пономарьов В.О.

Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ НЮУ ім. Я. Мудрого

Анотація. Спираючись на загальнотеоретичні положення розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом сформульовані основні напрямки перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. Методика процесу спортивного тренування будується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності, але з врахуванням специфіки перекваліфікації.

Ключові слова: рукопашний бій, перекваліфікація на рукопашний бій

Підвищення спортивних результатів значно залежить від ефективності системи виховання й багаторічної підготовки спортсменів. Дане твердження також вірно й для спортсменів, які, маючи навички боротьби, планують перекваліфікуватися на рукопашний бій [3]. Аналіз праць з теорії та методики спортивного тренування дозволяє зробити висновок про те, що серед актуальних напрямків подальшого розвитку спорту одне з важливих місць займає проблема управління навчально-тренувальним процесом з використанням методів контролю та прогнозування результативності перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій, врахуванням індивідуальних вікових, морфо-функціональних особливостей, а також використанням раціональних навчально-тренувальних технологій [7]. Спираючись на загальнотеоретичні положення можна сформулювати основні напрямки подальшого розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом, які використовують в інших видах спорту, але можуть бути пристосовані для спортсменів з навичками боротьби, що планують перекваліфікуватися на рукопашний бій (далі спортсменів) [4].

Перший напрямок пов'язаний з побудовою та змістом навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного тренування, оскільки традиційна система підготовки спортсменів здійснюється, головним чином, на основі збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, а цей шлях не може розглядатись як оптимальний.

Другий напрямок пов'язаний з удосконаленням методології, яка б дозволила забезпечити необхідні умови для прояву вищої майстерності спортсменів, здійснити аналіз етапів багаторічного тренування з метою їх оптимізації, вдосконалити концептуальну модель управління навчально-тренувальним процесом, розробити методику оцінки ефективності та адаптації

тренувального процесу.

Третій напрямок пов'язаний з широким використанням сучасного математичного апарату, який би не тільки сприяв прогнозуванню результативності окремих спортсменів на різних етапах багаторічного тренування, але й прогнозуванню ефективності навчально-тренувального процесу в цілому.

Четвертий напрямок пов'язаний з пошуком найоптимальніших шляхів стимуляції відновлювальних процесів кваліфікованих спортсменів.

П'ятий напрямок пов'язаний з подальшим удосконаленням технології управління навчально-тренувальним процесом шляхом встановлення оптимальних пропорцій між розвитком фізичних якостей і рівнем технічної майстерності на всіх етапах багаторічного тренування; вирішенням проблеми індивідуалізації підготовки на основі оцінки показників психофізіологічних і фізичних якостей, технічної та функціональної підготовленості спортсменів; впровадженням сучасних інформаційних технологій, які можуть забезпечити контроль за функціональним станом спортсменів, а також впровадженням технічних засобів і методів, основою яких є сучасні спортивні технології.

Завданнями дослідження є розробка теоретико-методологічних засад і практичних рекомендацій щодо перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій.

Спортивна підготовка з рукопашного бою – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку спортсменів [6]. Головна мета підготовки – досягнення максимально можливого для певного спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленого специфікою рукопашного бою і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Для кожного конкретного спортсмена мета і завдання спортивної підготовки залежить від статі, віку, кваліфікації та періоду підготовки.

Методика процесу підготовки навчально-тренувального процесу будується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності [2]. Ці закономірності обумовлюються факторами, які визначають ефективність змагальної діяльності і оптимальну структуру підготовки, особливостями адаптаційних можливостей організму, засобами і методами педагогічного впливу, індивідуальними особливостями, термінами основних змагань, віком спортсмена, етапом тренування, періодом макроциклу та іншими причинами [1, 5].

В методиці управління навчально-тренувальним процесом перекваліфікації спортсменів дуже важливе місце займає якісний результативний контроль. Показники, які використовуються у процесі етапного, поточного та оперативного контролю, повинні забезпечувати об'єктивну оцінку стану спортсмена, відповідати віковим, статевим, кваліфікаційним можливостям спортсмена, цілям та завданням конкретного

виду контролю. Під час контролю можна використовувати дуже велике коло показників, які характеризують різні сторони підготовленості спортсменів, якщо ці показники відповідають переліченим вимогам.

У рукопашному бою при здійсненні різних видів контролю треба використовувати широкий комплекс показників, що характеризують точність відображення тимчасових, просторових та силових параметрів специфічних рухів, здібність до переробки інформації та швидкого прийняття рішень, еластичності м'язів, рухомості суглобів, координаційних здібностей та ін. Також при здійсненні контролю повинні враховуватись вікові особливості та кваліфікація спортсмена, тому що структура і зміст тренувальної і змагальної діяльності визначається віком та кваліфікацією спортсменів.

Стан підготовленості і тренуваності спортсменів постійно змінюється в різних періодах макроциклу тренування, а також від етапу до етапу у процесі тривалої підготовки.

Отже, спираючись на загальнотеоретичні положення розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом планується розробити теоретико-методологічні засади і практичні рекомендації щодо перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій.

Література:

1. Бойченко Н. В. Техніка та тактика у спортивній боротьбі / Н. В. Бойченко, Ю. М. Тропін, П. П. Панов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 23-24 апреля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва: БГТУ им. Шухова, 2013. – С. 52-56.
2. Ермаков С. С. Единоборства в системе физического воспитания студентов / С. С. Ермаков, М. Цеслицка, Б. Станкевич, В. Пилевска, М. Шарк-Ецкардт, Л. В. Гринь // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков: ХГАФК, 2014. – С. 69-76.
3. Мунтян В. С. Проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації з рукопашного бою в умовах вищого навчального закладу неспортивного профілю. / В. С. Мунтян, В. О. Пономарьов, С. І. Сищук // Сборник статей XI международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Х.: ХГАФК, 2014. – С. 87-90.
4. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2014. – 280 с.
5. Тропин Ю. Н. Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Научный часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014, № 1. – С. 72-77.
6. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з рукопашного бою: Робоча прогр. / Підгот.: О. Г. Гартвич та ін. – Київ.: МАУП, 2005. – 79 с.
7. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // Journal of Physical Education and Sport – 2016, Vol. 16, iss. 2, pp. 433-441.

Відомості про авторів:

Білецький Сергій Володимирович –

завідувач СК №4, к.т.н., доцент

Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету 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 10.01.2017 р.

**Модель техніко-тактичної підготовки каратистів
«силової» та «темпової» манер ведення поєдинку**

Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Створено модель техніко-тактичної підготовки єдиноборців «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку, яка розкриває особливості комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай». Здійснено підбір комплексів завдань для вдосконалення комбінаційної техніки спортсменів «темпової» манер ведення поєдинку в «кіокушинкай» карате.

Ключові слова: каратист, «силовик», «темповик», стилі ведення поєдинку, техніко-тактична підготовка, завдання, модель підготовки.

Основним напрямком розвитку сучасних єдиноборств залишається вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Адже володіння високим рівнем фізичної підготовленості, як основою змагальної діяльності єдиноборця, не дозволить досягти успіху та запланованого результату.

Установлено, що дослідження техніко-тактичної майстерності останніх років спрямовані на вивчення техніки змагальної діяльності; розробку індивідуальних моделей тренувальної та змагальної діяльності різних видів спорту; створення моделі техніки «сильніших» спортсменів; вивчення біомеханічних характеристик рухів; вплив морфофункціональних можливостей та рівня фізичного розвитку спортсмена на зміст технічної підготовленості; вивчення основних тактичних дій та прийомів спортсменів; розробку техніко-тактичних схем ведення змагальної боротьби та ін. [1-8].

Однак у літературних джерелах чітких методичних рекомендацій стосовно техніко-тактичної підготовки каратистів «кіокушинкай» з урахуванням стилю ведення поєдинку не знайдено. У більшості літературних джерел автори пропонують лише комбінації або серії ударів без чіткого описання техніко-тактичних завдань та практичних рекомендацій.

Аналіз проведених досліджень дозволив встановити, що спортсмени «силовики» при вдосконаленні комбінацій технічних прийомів більше уваги приділяли комбінаціям із застосуванням натиску на супротивника (40%), зі зміною секторів ураження (20%), з повторними ударами (20%), з дією на реагування супротивника (10%), із застосуванням натиску супротивника (10%), з акцентом на силовий натиск.

Спортсмени «темпової» манери ведення поєдинку – комбінаціям із застосуванням натиску на супротивника (40%), зі зміною секторів ураження (20%), з повторними ударами (20%), з дією на реагування супротивника (10%),

із застосуванням натиску супротивника (10%), з акцентом на темповий натиск. (рис. 1).

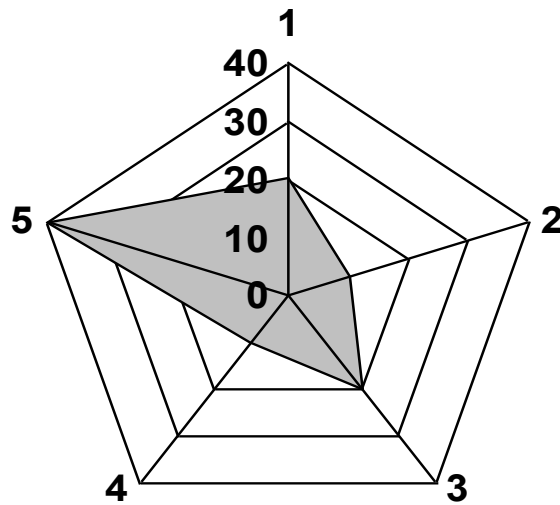


Рис. 1. Модель техніко-тактичної підготовки спортсменів-юніорів «силової» та «темпової» манери ведення поєдинку:

1 – комбінації зі зміною секторів ураження (%); 2 – з дією на реагування супротивника (%); 3 – з повторними ударами (%); 4 – із застосуванням натиску супротивника (%); 5 – із застосуванням натиску на супротивника (%)

Спираючись на аналіз спеціальної літератури [1-6] та на створену модель був здійснений підбір комплексів завдань для вдосконалення комбінаційної техніки спортсменів обох манер ведення поєдинку. Далі розкрито комплекси завдань для «ігрової» манери ведення поєдинку в «кіокушинкай» карате, зокрема, комбінацій із натиском на супротивника та зі зміною секторів ураження.

Комплекс завдань для вдосконалення комбінацій із натиском на супротивника

Без партнера (за допомогою боксерського мішку)

1. Задовільне виконання серій за сигналом тренера, збільшення ритму та сили нанесення ударів.

2. Задовільне виконання серій за сигналом тренера, збільшення ритму нанесення ударів із одночасною зміною сектора ураження.

3. Задовільне виконання серій із двох ударів за сигналом тренера, збільшення кількості ударів у серії з одночасним збільшенням ритму нанесення ударів.

4. Задовільне виконання серій за сигналом тренера, проведення серії повторних акцентованих ударів зі збільшенням ритму їх нанесення

З партнером (за допомогою боксерської подушки)

1. Завдання 1 – 4 такі ж, як з боксерським мішком, але у русі, круговий удар ногою в нижній рівень безпосередньо наноситься по стегну суперника. При

натиску на суперника з подушкою – сковування та контратака серією акцентованих та повторних ударів зі зміною секторів ураження.

2. Виконання серій ударів у русі, виконання сковування, контратака серією акцентованих та повторних ударів зі зміною секторів ураження.

З партнером (за допомогою боксерських лап)

1. Задовільне виконання серій ударів, проведення сковування та контратака серією акцентованих і повторних ударів у відкритий сектор ураження.

2. Задовільне виконання серій ударів, проведення штовхання та контратака серією акцентованих і повторних ударів у відкритий сектор ураження.

3. Виконання серій ударів у русі, проведення сковування (штовхання) та контратака серією акцентованих і повторних ударів у відкритий сектор ураження (1 атака 2 – 3 серії; 3 – 4 серії).

Закріплення вивченого матеріалу рекомендується під час вільного поєдинку.

Комплекс завдань для вдосконалення комбінацій зі зміною секторів ураження

Без партнера (за допомогою боксерського мішку)

1. Задовільне виконання серій ударів в один сектор за сигналом тренера, швидка зміна сектору ураження.

2. Задовільне виконання серій ударів за сигналом тренера, виконання окремого удару в серії з акцентом на силу (швидкість, точність).

3. Задовільне виконання серій ударів за сигналом тренера, збільшення ритму нанесення ударів (2 раунди по 1 хв., 3 прискорення по 10 сек.).

4. Задовільне виконання серій ударів за сигналом тренера, збільшення сили нанесення ударів (2 раунди по 1 хв., 4 акценти по 5 сек.).

5. Задовільне виконання серій із двох ударів за сигналом тренера, збільшення кількості ударів у серії.

З партнером (за допомогою боксерської подушки)

1. Завдання 1 – 5 такі самі, як з боксерським мішком, але при зміні секторів ураження круговий удар ногою в нижній рівень безпосередньо наноситься по стегну суперника.

2. Виконання серій ударів у русі, при натиску суперника з подушкою – захист та зустрічна контратака серією ударів зі зміною секторів ураження, при відступі – атака серією ударів зі зміною секторів ураження (2 – 4 серії).

3. Виконання серій ударів у русі, атака серією ударів зі зміною секторів ураження.

З партнером (за допомогою боксерських лап)

1. Виконання серій ударів по лапах. Спортсмен з лапою заздалегідь обумовлює перший удар у серії, а також почерговість наступних ударів та сектор ураження завдяки певної фіксації та розвороту лапи.

2. Виконання серій ударів по лапах. За сигналом суперника (відкриття сектору ураження) нанесення акцентованого удару в розкритий сектор.

3. Атака суперника з лапою – захист та зустрічна контратака серією ударів з наступним акцентованим ударом у вільний сектор.

4. Атака суперника з лапою – захист та зустрічна контратака серією ударів з наступним акцентованим ударом у вільний сектор (1 атака 2 – 3 серії; 3 – 4 серії).

Література:

1. Бойченко Н. В. Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств / Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов : Научн. журнал. – Харьков : ХГАДИ, 2010. – №1. – С. 7-11.

2. Бойченко Н. В. Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців / Н. В. Бойченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – №2. – С. 19-21.

3. Бойченко Н. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. / Н. В. Бойченко, Л. В. Гринь // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. - №1. – С. 10- 13.

4. Малков О. Б. Манеры ведения боя и тактические механизмы достижения успеха в «кекусинкай» каратэ / О. Б. Малков, С. А. Шоршоров // Тактика спортивных единоборств. Выпуск 2. – М. :ФОН, 2002. – С. 92-103.

5. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / [Под редакцией А. Ф. Шарикова и О. Б. Малкова]. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с.

6. Танюшкин А. Кекусинкай – боевое каратэ. Боевое предназначение базовой техники / А. Танюшкин, В. Фомин, В. Слуцкер. – М. : Орбита-М, 2006. – 63 с.

7. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. / Ю. Н. Тропин // Физическое воспитание студентов, 2013. - №2. – С. 59-63.

8. Тропін Ю. М. Техніка та тактика у спортивній боротьбі. / Ю. М. Тропін, Н. В. Бойченко, П. П. Панов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 23-24 апреля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск - Москва: БГТУ им. Шухова, 2013. – С. 52-56.

Відомості про автора:

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо
ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900

natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 23.12.2016 р.

Методы определения функциональной подготовленности спортсменов в восточных единоборствах

Голоха В.Л.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Согласно литературным данным все более ясно осознается, что в последнее время спортивная тренировка, конечная цель которой достижение наивысшего спортивного результата, направлена на развитие функциональных возможностей организма спортсмена. В современных условиях необходимость повышения эффективности тренировочного процесса обуславливает поиск новых технологий, обеспечивающих адекватную функциональную подготовку спортсменов.

Ключевые слова: функциональная подготовка, функциональная проба, тестирование.

Проблема влияния физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы привлекает внимание многих исследователей. Это обусловлено необходимостью правильно определять и дозировать нагрузку в течение тренировочного занятия.

Нередко обследования человека в условиях мышечного покоя бывает достаточно для выявления заболеваний и перенапряжения. Однако при оценке функционального состояния спортсмена такие обследования в большинстве случаев следует рассматривать лишь как фоновые, ибо главный критерий для обоснованных рекомендаций по двигательному режиму и выявления его эффекта – это способность организма наиболее результативно и быстро адаптироваться к повышенным требованиям. Характер реакции на физическую нагрузку нередко служит единственным и наиболее ранним проявлением нарушений функционального состояния и заболеваний. Что касается квалифицированных спортсменов, достигших высокого уровня тренированности, то дальнейшие изменения проявляются в первую очередь – именно в характере реакции на физическую нагрузку.

В настоящее время нет универсальных тестов, позволяющих дать исчерпывающий ответ на все вопросы оценки здоровья, функционального состояния и тренированности. Поэтому очень важно выбрать наиболее информативные пробы, которые можно использовать в единоборствах. Простейшие из них, например, регистрация пульса в восстановительном периоде, определение числа дыхательных движений и т.д., могут выполняться тренерами с привлечением спортсменов в качестве помощников [4, 5, 7].

При выборе функциональной пробы необходимо учитывать, что она должна отвечать следующим требованиям: 1) заданная работа должна

соответствовать привычному характеру двигательной деятельности обследуемого и не должна требовать освоения специальных навыков; 2) физическая нагрузка пробы, должна вызывать преимущественно общее, а не локальное утомление и иметь возможность количественного учета выполненной работы; 3) проба должна иметь возможность применения в динамике без большой затраты времени и большого количества персонала; 4) отсутствие негативного отношения и отрицательных эмоций обследуемого; 5) отсутствие риска и болезненных ощущений [1, 2, 6].

В результатах функциональных проб четко проявляется снижение функционального состояния, связанное с заболеванием спортсмена или нарушением режима, с переутомлением или перетренированностью. При нарастании тренированности наиболее характерными изменениями реакции организма на физическую нагрузку функциональной пробы являются более экономичная реакция пульса и дыхания, а также укорочение восстановительного периода.

Все это обуславливает особое значение функциональных проб в комплексной методике врачебного обследования спортсменов.

Для сравнения результатов исследования в динамике важны: 1) стабильность и воспроизводимость; 2) объективность; 3) информативность.

Преимущество имеют пробы с достаточной нагрузкой и количественной характеристикой выполненной работы, возможностью фиксации «рабочих» и «послерабочих» сдвигов, позволяющие охарактеризовать аэробную и анаэробную производительность [1].

Применяемые при врачебном обследовании функциональные пробы можно условно разделить на простые и сложные. К простым относятся пробы, выполнение которых не требует специальных приспособлений и большой затраты времени, поэтому применение их доступно в любых условиях. Сложные пробы выполняются с помощью специальных приспособлений и аппаратов.

Из числа относительно простых проб наибольшее распространение во врачебно-спортивной практике получила комбинированная проба на скорость и выносливость, предложенная С.П. Летуновым. Проба включает значительную и разнообразную нагрузку и состоит из: а) 20 приседаний (эта нагрузка служит как бы разминкой к последующим основным нагрузкам); б) бега на месте в течение 15 секунд с максимальной интенсивностью (нагрузка на скорость); в) бега на месте в течение 3 минут в темпе 180 шагов в минуту (нагрузка на выносливость). Таким образом, эта проба в отличие от других функциональных проб выявляет приспособляемость организма к физическим напряжениям различного характера и различной интенсивности [3].

Для определения физической работоспособности существуют прямые и косвенные методы. Функциональная проба Руфье и ее модификация – проба Руфье-Диксона, в которых используют частоту сердечных сокращений в

различные по времени периоды восстановления после относительно небольших нагрузок.

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 мин определяют ЧСС за 15 с; затем в течение 45 с. испытуемый выполняет 30 глубоких приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывают ЧСС за первые 15 с, а потом за последние 15 с первой минуты периода восстановления.

Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

Индекс Руфье-Диксона = $4 - 200/10$;

R – число сердечных сокращений.

Результаты – по величине индекса от 0 до 15. Меньше 3 – высокая работоспособность; 4-6 – хорошая; 7-9 – удовлетворительная; 15 и выше – плохая.

Есть и другой способ выполнения пробы Руфье. У испытуемого стоя измеряют ЧСС за 15 с, затем он выполняет 30 глубоких приседаний. После окончания нагрузки сразу подсчитывается ЧСС за первые 15 с; а потом – за последние 15 с.

Оценка: $JR = (f_1 + f_2 + f_3 - 200) / 10$.

От 0 до 2,8 – расценивается как хороший, средний – от 3 до 6; удовлетворительный – от 6 до 8 и плохой - выше 8.

Гарвардский степ-тест можно считать промежуточным между простыми и сложными. Его достоинство заключается в методической простоте и доступности. Физическую нагрузку задают в виде восхождения на ступеньку. В классическом виде выполняется 30 восхождений в минуту. Темп движений задается метрономом, частота которого устанавливается на 120 уд/мин. Подъем и спуск состоит из четырех движений, каждому из которых соответствует один удар метронома: 1 – испытуемый ставит на ступеньку одну ногу, 2 – другую ногу, 3 – опускает на пол одну ногу, 4 – опускает на пол другую. В момент постановки обеих ног на ступеньку колени должны быть максимально выпрямлены, а туловище находится в строго вертикальном положении.

Время восхождения – 5 мин при высоте ступени: для мужчин – 50 см и для женщин – 43 см. Для детей и подростков время нагрузки уменьшают до 4 мин, высоту ступеньки – до 30-50 см. В тех случаях, когда испытуемый не в состоянии выполнить работу в течение заданного времени, фиксируется то время, в течение которого она совершалась.

Регистрация ЧСС после выполнения нагрузки осуществляется в положении сидя в течение первых 30 с на 2, 3 и 4-й минутах восстановления.

Функциональную готовность оценивают с помощью индекса Гарвардского степ-теста по формуле:

ИГСТ = $t \times 100 / x$, где t – время восхождения, с; f_1 , f_2 , f_3 , – сумма пульса, подсчитываемого в течение первых 30 с на 2, 3 и 4-й минутах восстановления.

Диагностическая ценность теста повышается, если, помимо ЧСС, в 1-ю и 2-ю минуты восстановительного периода определять и артериальное давление, что позволяет, помимо количественной, дать и качественную характеристику реакции.

Проба Руфье и Гарвардский степ-тест позволяют характеризовать способность организма к работе на выносливость и выразить ее количественно в виде индекса. Этим облегчаются любые последующие сопоставления, вычисления достоверности различий, корреляционных связей и пр.

Контроль функционального состояния спортсмена является важным фактором планирования тренировочного процесса и оценки результатов соревнований. Жесткие по объему и интенсивности физические нагрузки в единоборствах при неправильном планировании тренировочного процесса могут привести не только к перетренированности, спаду спортивных результатов, но и способствовать возникновению патологических изменений в организме спортсмена. Для обеспечения эффективности и безопасности оздоровительных физических тренировок естественно использовать методы врачебного контроля, принятые в спортивной медицине.

Литература:

1. Королев С. А. Комплексная оценка функционального состояния спортсменов восточных боевых единоборств в период предсоревновательной подготовки / С. А. Королев, С. Н. Минаев, Л. В. Сорокина, Г. Н. Метляев // Вестник спортивной науки. – 2012.- №3 – с.65-70
2. Красноперова Т. В. Вариабельность сердечного ритма и центральная гемодинамика у высококвалифицированных спортсменов с разной активностью вегетативной регуляции : автореф. дис. на соискание научной степени канд. биол. наук / Т. В. Красноперова. – Киров, 2005. – 20 с.
3. Мутаева И. Ш. Оценка функциональной подготовленности легкоатлетов, тренирующихся на выносливость / И. Ш. Мутаева, А. С. Кузнецова, И. Е. Коновалов, Г. З. Халиков // Фундаментальные исследования. – 2013. - № 6 – 440-444.
4. Прокопьев Н. Я. Физиологические подходы к оценке функциональных нагрузочных проб в спорте / Н. Я. Прокопьев, Е. Т. Колунин, М. Н. Гуртовая, Д. И. Митасов // Фундаментальные исследования. – 2014. - № 2
5. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. - М.: Физическая культура и спорт, 1984. – с. 126.
6. Шамардин А. А. Функциональные аспекты тренировки спортсменов. / А. А. Шамардин, И. Н. Солопов // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10.
7. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // Journal of Physical Education and Sport – 2016, Vol. 16, iss. 2, pp. 433-441.

Информация об авторе:

Голоха Валерий Леонидович –

старший преподаватель кафедры единоборств

Харьковская государственная академия физической культуры

Поступила в редакцию 03.01.2017 г.

Реабилитация боксера после травм

Драгунов Д.М., Самойленко В.П.

Черниговский национальный технологический университет

Аннотация. В статье рассматриваются виды травм спортсменов боксеров, а также методы и время восстановления после травм.

Ключевые слова: бокс, реабилитация, травма, спортсмен.

Бокс – контактный вид спорта, в котором очень высокие шансы получить спортивную травму [1].

Травмы в боксе делятся на три категории: лёгкие, средние, тяжелые [2].

Легкие травмы, к ним относятся ссадины, рассечения. Не прерывают рабочий процесс спортсмена. Возникают при прямых механических воздействиях на ткани и органы. Они не вызывают серьезных последствий, как правило быстро заживают, и восстанавливаются.

Средние травмы, наиболее распространенные – травмы носовой перегородки, переломы фаланг пальцев и вывихи кистей рук, растяжения мышц. Такие травмы способны прервать тренировочные процессы на срок до года. Травмы носа – перелом, или искривление носовой перегородки, возникают от прямого удара в область носа. Симптомы – затруднённое дыхание, болезненность при пальпации, кровотечение. При лечении необходимо вправить нос, восстановив дыхательную функцию, и форму носа, выполнить это должен только квалифицированный специалист, и после местной анестезии. Прикладывание холодных компрессов способствует снятию отека. Реабилитационный период составляет 1-2 недели.

Переломы пальцев возникают при сильном ударе. Симптомы – болезненность, припухлость в месте травмы, ограниченность в движениях, для лечения необходимо добиться сопоставления обломков, что бы ни произошла утрата двигательной функции, после чего накладывают ладонную лангету сроком на 1 месяц. После чего назначают физиотерапию, и массаж пальцев. Реабилитационный период составляет от одного до двух месяцев. Во избежание травм пальцев необходимо использовать защитные перчатки, укреплять фаланги пальцев – отжимания на кулаках способствуют этому. Так же для укрепления костей и суставов применять кальций – фосфор содержащие добавки. И витамины групп С и Е.

Вывих кисти возникает при падении с опорой на кисть, а так же при ударе. В кисти находится большое количество маленьких костей, за счёт чего обеспечивается высокая подвижность. Существует много разновидностей вывихов, в зависимости от того в какую сторону отклонена кисть, и какие

суставы. В целом симптомы вывиха кисти представляют собой следующую картину: болезненность при попытке движения, ограниченность в действиях, отечность. Вправление вывиха проводят под местной анестезией или наркозом. Процесс вправления может длиться до 2-х недель, в зависимости от тяжести. После вправления кисть становится нестабильной, большой риск получить повторный вывих, поэтому ее необходимо зафиксировать гипсовой повязкой, на срок до 2-х недель. Процесс реабилитации длится 2-3 месяца после получения травмы. Во избежание вывихов во время тренировок и соревнований необходимо использовать давящие повязки на кисть, или же перчатки, а после делать разогревающий массаж.

Растяжение происходит при сильных резких движениях в боксе наиболее распространено растяжение бицепса. Происходит при резких ударах, отводах руки в сторону. Симптомы - ноющая боль при напряжении мышцы, небольшой дискомфорт в расслабленном состоянии. Для лечения необходим покой, а так же холодные компрессы. Реабилитируются за 1-2 недели. Чрезмерное растяжение приводит к разрыву мышц и связок. При этом в месте травмы возникает припухлость, болезненные ощущения, возможно кровоизлияние. В данном случае без хирургического вмешательства не обойтись. Срок реабилитации от 1 до 3-х месяцев. Для профилактики растяжений и разрывов мышц необходимо тщательно разминаться перед тренировкой и соревнованиями, а после них делать массаж.

Тяжелые травмы. Способны вывести из строя спортсмена, или же прервать спортивную карьеру на срок более 1 года. К ним относятся сотрясения мозга, различные переломы [3]. Среди травм лицевой части наиболее опасным является перелом челюсти, чаще всего встречается перелом нижней челюсти. Возникает при достаточно сильном ударе, в результате чего челюсть смещается вниз, пострадавший не может закрыть рот, и испытывает сильную боль, может даже потерять сознание, возникает отек, возможно кровоизлияние. Если же потерпевший потерял сознание, то его необходимо положить на бок, во избежание захлебывания кровью и слюной. Доврачебная помощь включает в себя максимальное сближение нижней челюсти и верхней, и фиксация её в таком положении, платком, бинтов, через свод черепа. Вправление челюсти должен производить квалифицированный специалист. После вправления челюсти, пострадавший в течение 4-5 недель должен находиться с зафиксированными между собой челюстями. После снятия повязки и шунтов, фиксирующих челюсти, реабилитационный период составляет от 2-5 месяцев, к тому же в течение полутора лет возможен рецидив, даже при незначительных механических воздействиях. Для профилактики перелома челюсти необходимо использовать защитные средства.

Сотрясение мозга. Происходит при сильных ударах в голову, в височную или лобную часть. У пострадавшего наблюдается потемнение в глазах, звон в ушах, потеря ориентации в пространстве, потеря сознания. Пострадавшего

необходимо привести в чувство, показать врачу. Рекомендуется длительный постельный режим, от 4-5 недель. При частых повторных нокаутах могут возникнуть необратимые процессы в коре головного мозга: амнезии, частые головные боли, обмороки. Полная реабилитация центральной нервной системы, после одного нокаута составляет 5-6 месяцев. После серии нокаутов до полутора лет. Профилактикой нокаутов может быть только использование защитного шлема.

При ударах в область грудной клетки могут возникнуть переломы ребер, сама по себе травма не представляет опасности, кости быстро срастаются, но существует угроза повреждения внутренних органов, особенно легких. Симптомы – боль, затрудненность дыхания, движения. Лечение сводится к наложению фиксирующей повязки, дающей свободно дышать, сроком на 3-4 недели. Реабилитационный курс составляет 4-6 недель. Профилактикой является использование защитных средств – жилетов, щитков.

Так же для современного бокса характерны высокие по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, которые нередко приводят к различным повреждениям и заболеваниям. Поэтому возникает необходимость предупреждения повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия утомления и психического напряжения. Применение комплекса средств восстановительной терапии становится первейшей необходимостью. При использовании средств восстановления в недельном микроцикле надо исходить из характера физических нагрузок, стадии утомления, функционального состояния спортсмена и переносимости спортсменом тренировочных нагрузок, также биохимических исследований крови (мочевина, гемоглобин и др.), характеризующих стадии утомления.

Нами проводился комплекс таких мероприятий: хвойно-солевые ванны, гидромассаж, ручной массаж, сауна, низкочастотный вибрационный массаж, оксигенотерапия, кислородные коктейли.

Литература:

1. Точка бокса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://boxing-point.ru/psixologiya-i-podgotovka.html>
2. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения/ под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература», 2003.
3. Травмы в боксе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru/boxing.php>

Информация об авторах:

Драгунов Дмитрий Николаевич –

преподаватель, мастер спорта

Черниговский национальный технологический университет

Самойленко Владимир Петрович –

старший преподаватель

Черниговский национальный технологический университет

Поступила в редакцию 26.12.2016 г.

Оценивание успеваемости студентов, занимающихся боксом

Знак В.Е.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Аннотация. Рассмотрены вопросы разработки критериев оценивания успеваемости студентов, занимающихся боксом при секционной форме организации учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание» в условиях кредитно-модульной системы. Приведены нормативы по общей и специальной физической подготовке. Подчёркнуто, что в настоящее время отсутствует единая система оценивания успеваемости студентов, недостаточно разработана модель секционной формы занятий.

Ключевые слова: студент; бокс; критерии оценки.

Введение. Важнейшей задачей физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование у студентов постоянного и устойчивого интереса к физическому самосовершенствованию как одному из факторов их качественной жизнедеятельности.

На сегодняшний день в высших учебных заведениях Украины при организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов широко используется секционная форма работы. Бокс является одним из видов спорта, который может выбрать студент Харьковского национального университета им. В. Н. Каразина, для занятий физическим воспитанием. Занятия боксом воспитывают у занимающихся смелость, мужество, вырабатывают быстроту реакции, способность быстро и хладнокровно ориентироваться в сложной обстановке. Упражнения боксера разнообразны и затрагивают все группы мышц, нервную, сосудистую дыхательную и пищеварительную системы человека. [1]

Формулирование целей работы. Цель работы – разработка системы оценивания успеваемости студентов высших учебных заведений, занимающихся боксом, в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание».

Результаты исследования. В последние годы чётко просматривается заинтересованность студентов к реализации своих потребностей в сфере физического воспитания, занимаясь в группах по видам спорта или двигательной активности по собственному выбору. При этом в настоящее время отсутствует единая система оценивания успеваемости студентов, недостаточно разработана и модель секционной формы занятий [2, 3, 5].

Занятия по боксу должны носить оздоровительный характер и быть направлены на физическое развитие студентов, ознакомление их с дисциплиной, режимом дня, гигиеной и самоконтролем.

Основная цель обучения заключается в формировании у студентов постоянного интереса к занятиям боксом, достижению высокого уровня развития специальной и общей физической подготовленности, обеспечению достаточного объёма двигательной активности при оздоровительной направленности занятий.

Основными задачами обучения студентов, занимающихся боксом в группах физического воспитания, являются:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья студентов;
- развитие быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых и морально-волевых качеств,
- обучение основам техники и тактики;
- обучение защитным и атакующим элементам, тактическим действиям;
- формирование у студентов культуры к здорового образа жизни.

Учебные занятия по боксу проводятся в форме практических занятий и с распределением учебного материала по семестрам.

В системе оценивания успеваемости студентов по дисциплине «Физическое воспитание» в условиях кредитно-модульной системы получение зачёта (оценки, количества баллов) нельзя сводить только к показателям посещения практических занятий, целесообразно учитывать качество, которое выражается в наличии умений и навыков выполнения физических упражнений, а также теоретические знания студентов по избранному виду спорта.

В Харьковском национальном университете имени В.Н. Каразина суммарная оценка по дисциплине «Физическое воспитание» рассчитывается как сумма модульных оценок и баллов, полученных по результатам итогового семестрового контроля.

Общая сумма баллов модульных и итогового контроля составляет 100, причём сумма баллов, которые студент может получить по модульным контролям, равняется 60, а сумма баллов итогового семестрового контроля – 40 [4].

Формулу начисления баллов для определения оценки студентов, занимающихся боксом в группах физического воспитания, можно записать так:

$$\sum_{ЗБ} = \sum_{МК} + \sum_{ИК} ,$$

где $\sum_{ЗБ}$ – общая сумма баллов, набранная студентом и определяющая его оценку, $\sum_{МК}$ – сумма баллов, полученных студентом по результатам модульных контролей, а $\sum_{ИК}$ – сумма баллов итогового контроля [5].

Суммарная оценка за изучение дисциплины «Физическое воспитание» выставляется по национальной и европейской шкале по системе, приведенной в таблице 1.

Таблица 1

Шкала оценок при кредитно-модульной системе

Обозначени я	Оценка	Баллы
A	Отлично	90-100
B	Хорошо	80-89
C	Хорошо	70-79
D	Удовлетворительно	60-69
E	Удовлетворительно	50-59
FX	Неудовлетворительно с возможностью пересдачи	1-49

Критериями, которые могут быть использованы для оценивания успеваемости студентов, занимающихся боксом, могут быть:

- при определении суммы баллов модульного контроля:

- а) степень активности студентов на занятиях;
- б) участие в спортивных соревнованиях, в спортивно-массовых мероприятиях

- при определении суммы баллов итогового контроля:

- а) нормативы по общей и специальной физической подготовке боксера;
- б) теоретические тесты, включающие в себя вопросы по истории возникновения и развития бокса, инвентарю и оборудованию для бокса, правилам проведения соревнований, технике и тактике боксера и т.п. [3, 5].

Одним из основных критериев оценки при определении суммы баллов модульного контроля является регулярность посещения учебных занятий. В зависимости от количества занятий в неделю, предусмотренных учебным планом, определяется и количество баллов, получаемых студентом за посещение одного занятия.

Следует отметить, что к итоговому контролю рекомендуется допускать студентов, прошедших практическую подготовку и посетивших не менее 50% занятий. В зависимости от формы контроля (семестровый или годовой контроль) количество практических нормативов по общей и специальной физической подготовке боксера может варьироваться от 1 до 10 с общей суммой баллов, равной 30. Ещё 10 баллов студент может получить за теоретический тест.

В таблице 2 приведены нормативы по общей и специальной физической подготовке для студентов, занимающихся боксом в группах физического воспитания.

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется проводить после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Таблица 2

Нормативы по общей и специальной физической подготовке боксера

№ п/п	Нормативы	Баллы				
1	Учебная и боевая стойка	1-6 баллов				
2	Техника передвижений и элементы защиты	1-7 баллов				
3	Техника прямых ударов	1-7 баллов				
2 курс						
4	Техника бокового удара	1-6 баллов				
5	Техника удара снизу	1-6 баллов				
6	Техника защиты	1-8 баллов				
3 курс						
7	Работа в парах по заданию	1-5 баллов				
8	Техника работы с левшой	1-5 баллов				
9	Учебный бой по заданию	1-10 баллов				
2 семестр						
1 курс						
10	Техника защитных действий	1-5 баллов				
11	Учебный бой	1-5 баллов				
12	Вис на перекладине	1	2	3	4	5
13	Юноши	50 сек.	1 мин. 10 сек.	1 мин. 30 сек.	1 мин. 40 сек.	2 мин.
14	Девушки	30 сек.	40 сек.	50 сек.	1 мин. 10 сек.	1 мин. 30 сек.
2 курс						
15	Работа в парах по заданию	1-5 баллов				
16	Техника защитных действий	1-5 баллов				
3 курс						
17	Учебный бой	1-5 баллов				
18	Вольный бой	1-5 баллов				

Выводы. Применение данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся в группах физического воспитания по боксу, привело к следующим выводам:

- дифференцированная оценка успеваемости по физическому воспитанию стимулирует студентов к регулярным занятиям выбранным видом спорта;

- выше изложенная система оценивания успеваемости позволяет более объективно определить оценку студента по дисциплине «Физическое воспитание».

Дальнейшие исследования предполагается провести в области анализа, совершенствования и оптимизации системы практических нормативов и теоретических тестов для оценивания успеваемости студентов при секционной форме организации занятий по физическому воспитанию.

Литература:

1. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс / – К.: Олимпийская литература, 2001. – с 102-107.
2. Мунтян В. С. Вопросы стандартизации критериев оценки физической подготовленности студентов в свете интеграции в европейское образовательное пространство. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство/ В. С. Мунтян // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 216–220.
3. Мунтян В. С. Возможные критерии оценивания студентов по предмету «Физическое воспитание» в условиях кредитно-модульной системы / В. С. Мунтян, М. А. Красуля // Уч. записки НУА, № 12. – Х.: Изд-во НУА, – 2006
4. Положення про організацію навчального процесу в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна // Харків: Видавництво ХНУ імені В.Н.Каразіна, – 2009. – 46 с.
5. Темченко В. А. Оценивание успеваемости студентов по дисциплине «Физическое воспитание» / В. А. Темченко, В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 123 – 125.

Информация об авторе:

Знак Виталий Евгеньевич -

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Поступила в редакцию 10.01.2017 г.

Тактика спортивной борьбы

Камаев О.И., Тропин Ю.Н., Костюков Я.Э.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Рассмотрены понятия «тактика», «тактическая подготовка», «тактическая подготовленность». Определены виды тактики, способы тактической подготовки и базовые стили противоборства в борьбе.

Ключевые слова: спортивная борьба, тактика, тактическая подготовка, тактическая подготовленность, стили противоборства.

Существует большое количество определений понятия «тактика спортивной борьбы», причем авторы стремятся выделить в них тот или иной аспект, наиболее важный по их мнению.

А.Н. Блеер, В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, О.Б. Малков [7] классифицировали используемые для определения понятия «тактика» в спортивных единоборствах различными авторами по таким признакам:

- искусство применения техники в конкретных условиях (А.А. Харлампиев, К.В. Градополов);
- специфическое умение или способность вести борьбу (В.А. Аркадьев);
- раздел теории вида спорта, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы (Г.О. Джероян, Н.А. Худатов);
- совокупность форм и способов достижения спортивного результата (Н.М. Галковский);
- умелое (рациональное) использование технических, физических и волевых возможностей (А.Н. Ленц);
- учет замыслов противника, его действий, возможностей и индивидуальных особенностей (В.А. Аркадьев; Х.К. Курбанов, Р.А. Пилоян);
- способность нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны (Г.О. Джероян, Н.А. Худатов; О.Б. Малков);
- способность оценивать и учитывать складывающуюся в борьбе обстановку (А.Н. Ленц; Х.К. Курбанов, Р.А. Пилоян; Е.М. Чумаков);
- совокупность способов и методов конфликтного взаимодействия с соперником, направленных на уменьшение его субъективного потенциала для проведения конкретного технического действия (О.Б. Малков).

Под «тактической подготовленностью» в теории и практике спортивной тренировки понимают умение спортсмена верно выстраивать ход соревновательной борьбы, учитывая при этом специфику вида спорта и свои индивидуальные особенности, возможности соперников и внешние условия [5].

Под «тактической подготовкой» спортсмена понимают процесс формирования умения правильно планировать ход соревнований и реализовывать тактический план [1].

В настоящее время специалисты различают три вида соревновательной тактики борцов [3, 9]: тактика проведения технических действий; тактика ведения поединка; тактика участия в одном соревновании.

По мнению Г.С. Туманяна [8], существует еще четвертый вид тактики: участия в системе соревнований.

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовленности.

Тактика ведения поединка – это такая линия поведения спортсмена в схватке, которая ведет к достижению поставленной цели с наименьшей затратой сил и энергией; она основана на анализе своих возможностей, возможностей соперника и сложившейся ситуации.

Тактика участия в соревнованиях – это умелое использование возможностей борца для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы.

Тактика участия в системе соревнований должна решать такие задачи:

1. Реализовать запланированную динамику соревновательных достижений (по занимаемым местам и рейтингу).
2. Определить стратегию четырехлетней и годичной подготовки с учетом условий предстоящих соревнований и запланированной динамики спортивных результатов.
3. Обозначить стратегическую цель и содержание каждого соревнования.

Способы тактической подготовки, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются на три группы [9]:

1. Способы, с помощью которых борец добивается необходимой ему защитной реакции противника (угроза, сковывание и др.).
2. Способы, обеспечивающие выгодную активную реакцию со стороны соперника (вызов и др.).
3. Способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует недостаточно активно (обратный вызов, двойной обман и др.).

А.А. Новиковым [3] экспериментально подтверждено, что чем больше различных удобных ситуаций использует борец, тем богаче и эффективнее его тактико-технические возможности.

Тактика ведения поединка подразделяется на наступательную, контратакующую и оборонительную [8, 9]. Она может меняться в зависимости от конкретной ситуации и должна строиться с учетом собственных возможностей и индивидуальных особенностей соперника [3].

В соответствии с индивидуальными психическими и физическими особенностями один из борцов может отдавать предпочтение наступательной тактике (непрерывных или эпизодических атак), другой – контратакующей.

Однако 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 и в соревнованиях.

Для более эффективного использования тактики необходимо изучать своих вероятных противников, иметь о них исчерпывающую информацию, что позволит смоделировать ведение поединка на тренировках.

Большое значение для тактической подготовки и, прежде всего, для освоения и совершенствования тактики ведения единоборства против соперников различных типов, имеет тщательный подбор партнеров в тренировочных поединках, освоение разнообразных тактических схем ведения поединка [2, 10].

Г.С. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский [6] считают, что технико-тактическая подготовка борцов должна быть направлена, в первую очередь, на совершенствование собственных тактических умений:

- навязывать свою манеру (стиль) ведения поединка;
- настойчиво реализовывать свой тактический план;
- распознавать манеру (стиль) ведения поединка соперника, его сильные и слабые стороны;
- противопоставлять сопернику свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных сторон и использование слабых.

При этом В.Г. Олеником, П.А. Рожковым, Н.Н. Каргиным [4] указывается на необходимость формирования тактического арсенала, в максимальной степени адекватного стиля соревновательной деятельности спортсмена.

В результате анализа литературных источников было выявлено три группы борцов с различными стилями противоборства: «силовики», «темповики», «игровики» [6, 11, 12]. В чистом виде ни одна из этих групп не встречается.

В.Г. Оленик, Н.Н. Каргин, П.А. Рожков [4] определили, что им свойственны различные тактические особенности ведения схватки, которые приведены в таблице 1.

Таблица 1

Тактические особенности ведения схватки

Некоторые особенности тактики	Тактические особенности противоборства у разных групп борцов		
	«Силовики»	«Темповики»	«Игровики»
Дистанция	Ближняя	Средняя, дальняя	Постоянная смена средней и дальней
Захват	Плотный, жесткий	–	–
Арсенал приемов	Невелик, теснение к краю	Насыщенность ТТД больше, чем у «силовиков», но меньше, чем у «игровиков»	Широкий круг ТТД, постоянная их смена
Атака	Устремленность вперед; одиночные из привычных захватов	Предпочитают партерные ТД	Разнообразно, редко, одинаково успешно в стойке и партере
Результативность	Наихудшая	Невысокая	Высокая эффективность
Интенсивность	Средняя	Высокая	Постоянная смена захватов, высокий уровень мощности
Выносливость	Средняя	Высокая	Концовку схватки проводят менее активно, уступают в силе и выносливости
Отдача сил	Предельная	Добиваются дисквалификации соперника за пассивность	Нацелены на обыгрывание
Прочее	Наибольшая волевая активность, снятие за пассивность	Наибольшая длина тела	Наибольшая мобильность НС, использование ошибок соперника

Литература:

1. Бойченко Н. В. Техніка та тактика у спортивній боротьбі / Н. В. Бойченко, Ю. М. Тропін, П. П. Панов // Фізическоевспитание и спорт в высшихучебныхзаведениях: Сборник статей IX международнойнаучнойконференции, 23-24 апреля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск - Москва: БГТУим. Шухова, 2013. – С. 52-56.
2. Камаев О. И. Влиянияспециальных силових качеств на технико-тактическуюподготовленность в борьбе / О. И. Камаев, Ю. Н. Тропин, Б. Р. Селезнев // Проблемы и перспективыразвитияспортивныхигр и единоборств в высшихучебныхзаведениях: Сборник статей IX международнойнаучнойконференции, 8 февраля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва: ХНПУ, 2013. – С. 149-152.
3. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
4. Оленик В. Г. Специфика мастерства борцов различных манер ведения поединка / В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, П. А. Рожков // Спортивная борьба: Ежегодник М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 8-11.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
6. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов / А. Г. Станков, В. П. Климин, И. А. Письменский. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.
7. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под ред. В. В. Гожина и О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
8. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
9. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – Махачкала: «Эпоха», 2011. – 386 с.
10. Tropin Y. Analysis of technical tactical training of highly skilled fighters of Greco-Roman wrestling // Physical education of students. – 2013.– № 2. – pp. 59-62.
11. Tropin Y. N., Pashkov I. N. Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015.– №3. – С. 64-68.
12. Tropin Y. Model characteristics of sensory-motor reactions and perceptions of specific wrestlers of different styles of confrontation / Tropin Y., Romanenko V., Ponomaryov V. // Slobozhanskyi science and sport bulletin, 2016. – № 3 – pp. 99-103.

Информация об авторах:

Камаев Олег Иванович

д.н. ФВ и С, профессор кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма
Харьковская государственная академия физической культуры

Тропин Юрий Николаевич

старший преподаватель кафедры единоборств
Харьковская государственная академия физической культуры

Костюков Ярослав Эдуардович

студент магистратуры кафедры единоборств
Харьковская государственная академия физической культуры

Поступила в редакцию 06.01.2017 г.

**Обучение восточным единоборствам студентов
в польских и украинских университетах**

Kuśnierz C., Saienko V.

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika Opolska

Аннотация. Проведен теоретический анализ применения восточных единоборств как средства физического воспитания студентов университетов в Польше и Украине.

Ключевые слова: университет, студент, восточные единоборства, дисциплины, Польша, Украина.

Тезисом поддержания и сохранения здоровья студенческой молодежи руководствуются государства большинства стран Мира [2]. В учебные программы включаются разнообразные виды физической культуры, спорта и технических упражнений, где они признаются как эффективное средство физического воспитания. В этом перечне свое место уже более 20 лет занимают восточные единоборства, что прошли достаточную апробацию и активно развиваются в европейских государствах и государствах постсоветского пространства. Доказано [9], что уровень агрессивности у практикующих спортивные единоборства и боевые искусства значительно ниже, чем у людей, осваивающих другие виды спорта или подвижные игры. Это выводит виды, системы и стили восточного единоборства в разряд актуальных для педагогической среды.

Объемы учебной нагрузки для студентов университетов подвергаются непрерывной дискуссии, проверке и перепроверке среди специалистов, преподавателей и чиновников. Одним из главных вопросов, выносимых на обсуждение, является количество аудиторных часов, отводимых на развитие двигательной активности студентов. В классических университетах это регулируется за счет сочетания программы занятий физической культурой и тренировок в спортивных секциях, а в профильных ВУЗах – цикла обязательных для изучения спортивных дисциплин и специализированных дисциплин по выбору студента.

Для рациональной организации занятий по восточным единоборствам имеются рекомендации по основным моментам: 1) обоснования научных положений тренировки согласно избранной структуре, методик и способов обучения, совершенствования и развития в различных видах восточных единоборств [3, 4, 10]; 2) планирования тренировочного процесса для спортсменов высокой квалификации [8, 12]; 3) эффективных средств восстановления единоборцев после выполнения тренировочных нагрузок и их

физической реабилитации [5-7];

4) использования на занятиях современных приспособлений, оборудования и специальных технических приборов [1, 11].

Целью данного исследования является анализ и сравнение обучения восточным единоборствам студентов в польских и украинских университетах.

Анализ программ обучения в университетах Польши и Украины позволил выявить следующее. Во всех ВУЗах Польши используется трехлетняя программа обучения (по отдельным специальностям обучение осуществляется три с половиной года) для лицензиата и двухлетняя (по отдельным специальностям обучение осуществляется полтора года) для магистратуры. В Украине программа обучения составляется на четыре года для бакалаврата и на полтора года (для отдельных специальностей – на два года) – для магистратуры. Однако повышение двигательной активности студентов на занятиях по физической культуре и тренировки в секциях избранного вида спорта большинства университетов Украины являются обязательными только для лицензиата, магистерская программа даже профильных спортивных ВУЗов включает лишь лекционные занятия, теоретические семинары, различные виды учебной практики. В Польских университетах двигательной активности студентов уделяется внимания больше, а поэтому на обязательные занятия по физической культуре отводиться 30 аудиторных часов на каждый год обучения.

Восточные единоборства в Украине преимущественно развиваются в форме частных спортивных клубов или в группах ДЮСШ, которые неподотчетны высшим учебным заведениям. Лишь в профильных спортивных университетах функционируют формы специализации по подготовке будущих тренеров по единоборствам. В польских университетах такие дисциплины по выбору как «Самооборона» довольно востребованы у студентов. Программные университетские занятия дополняет спортивная ассоциация AZS (польск. «Akademicki Związek Sportowy»), деятельность которой направлена на развитие физической культуры, поощрение здорового образа жизни и физической активности среди молодежи. Будучи членом этой организации, студент получает право посещать различные спортивные секции или повышать мастерство в избранной специализации. В организации обеспечивается развитие студенческого спорта в более чем сорока дисциплинах, среди которых такие виды спортивных восточных единоборств как дзюдо, каратэ, тхэквондо.

Литература:

1. Бойченко Н. В. Спеціальні технічні пристрої в системі підготовки спортсменів-єдиноборців / Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2008. – № 4. – С. 108-111.
2. Дубовой О. В. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // Materialy IX Międzynarodowej nauk.-prakt. konf. «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013» Vol. 25. Medycyna. : Przemysl. Nauka i studia, 2013. – str. 17-22.

3. Саєнко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних единоборств : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. ФВіС / В. Г. Саєнко. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 432 с.
4. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних единоборств : монографія / В. Г. Саєнко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.
5. Толчева А. В. Комплекс упражнених хатха-йоги для восстановления единоборцев после тренировочных нагрузок / А. В. Толчева // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2015. – С. 153-155.
6. Толчева Г. В. Фізична реабілітація единоборців засобами хатха-йоги / Г. В. Толчева // Единоборства. – Харьков : ХГАФК, 2016. – Т. 2. – С. 62-64.
7. Borysiuk Z. Zastosowanie EMG w badaniu aktywności wzorców ruchowych podczas treningu jogi / Z. Borysiuk, M. Błaszczyszyn, H. Tolchieva // Zastosowanie Jogi i Ajurwedy w życiu współczesnego człowieka : III Międzynar. konf. naukowa jogi i Ajurwedy. – Warszawa : BJ Sp. z o. o., 2016. – С. 111-120.
8. Kasprzyszyn P. Proporcje treningowych ćwiczeń przygotowania sportowców wysokiej klasy na międzynarodowych mistrzostwach Karate Kyokushin / P. Kasprzyszyn, V. Saienko, M. Canlı // Единоборства : науч. журнал. – Харьков : ХГАФК, 2016. – № 1. – С. 65-68.
9. Kuśnierz C. Comparison of aggressiveness levels in combat sports and martial arts male athletes to non-practising peers / C. Kuśnierz, W. J. Cynarski, A. Litwiniuk // Archives of Budo. – 2014. – Vol. 1(10). – pp. 287-293.
10. Kuśnierz C. Metodyka nauczania podstawowych technik samoobrony : podręcznik akademicki / C. Kuśnierz. – Opole : Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej, 2011. – 90 s.
11. Montoya D. Korzystanie z nowoczesnego sprzętu i oprogramowania w procesie treningu z fighterami sztuk walki / D. Montoya, L. Boakye, V. Saienko // Единоборства : науч. журнал. – Харьков : ХГАФК, 2016. – № 2. – С. 65-68.
12. Saienko V. Improvement and control of the development level of special endurance in athletes of high qualification in kyokushin kaikan karate / V. Saienko // International Journal of Pharmacy & Technology. – 2016. – Vol. 8, Issue 3. – pp. 18026-18042.

Информация об авторах:

Kuśnierz Cezary –

dr hab. prof. PO, prodziekan ds. nauki, kierownik katedry metodyki wychowania fizycznego

Wydział wychowania fizycznego i fizjoterapii, Politechnika Opolska, Opole, Polska

Saienko Volodymyr –

PhD. associate prof., mistrz sportu klasy międzynarodowej w karate,

Wydział wychowania fizycznego i fizjoterapii, Politechnika Opolska, Opole, Polska

Поступила в редакцию 09.01.2017г.

Застосування засобів спортивного тренування кікбоксингу у фізичному вихованні студентів

Литвиненко А.М.

Харківський національний університет радіоелектроніки

Анотація. У статті розглянуті питання використання адаптованої системи підготовки спортсменів для підвищення ефективності фізичного виховання студентів. Показана результативність використання тренувальних засобів кікбоксингу в практиці академічних і факультативних занять. Надані рекомендації щодо оптимізації фізичної та техніко-тактичної підготовки студентів.

Ключові слова: кікбоксинг ВТКА, система спортивної підготовки, атакуючі дії, тренувальний ефект.

Сучасна система вищої освіти України проходить шлях реформ і перетворень, спрямованих на підвищення результативності навчання. Йде пошук нових організаційних форм і змісту освіти, а також відповідних їм дидактичних алгоритмів. Фізичне виховання в системі вищої освіти не стало винятком, що призвело до ряду цікавих і перспективних педагогічних знахідок [3, 4, 7]. Однією з них стало застосування тренувальних і змагальних засобів популярних видів спорту для підвищення рівня фізичної працездатності, та психологічного гарту студентської молоді. У Харківському національному університеті радіоелектроніки тренувальні засоби різних видів спорту були взяті за основу методики фізичного виховання більш десяти років тому. Одночасно з впровадженням нового підходу до фізичного виховання проводились дослідження динаміки змін параметрів фізичної працездатності і рівня здоров'я студентів.

Предметом наших досліджень був тренувальний процес в єдиноборствах ударного типу, в групах студентів, що відрізняються стажем занять і рівнем спортивної кваліфікації. З 2012 року також досліджувалися результати застосування у фізичному вихованні елементів національного виду спорту – хортингу, в якому знайшли гармонійно поєднання ударна і борцівська техніка ведення поєдинку. У дослідну групу входили науково-педагогічні працівники та кваліфіковані спортсмени ХНУРЕ, схильні до наукової діяльності, а також студенти Харківської державної академії фізичної культури.

Для оцінки тренувальної та змагальної діяльності залучалися експерти: тренери вищої кваліфікації по карате і кікбоксингу і спортсмени високого кваліфікаційного рівня – члени збірних команд України та Харківської області.

Застосовувалися наступні методи дослідження: анкетування, педагогічне спостереження, реєстрація та аналіз експертних оцінок, педагогічний експеримент, методи математичної статистики та інформаційного моделювання.

Методологічною основою дослідження був синтез класичної теорії спорту та синергетичної концепції структурування та еволюції надскладних, ієрархічно впорядкованих, нелінійних, відкритих динамічних систем, до яких відносяться система спортивної підготовки, система фізичного виховання у вищому навчальному закладі, а також організм спортсмена в стані спокою і конфліктної взаємодії під час спортивного поєдинку. Неабиякий інтерес наукової громадськості, велика кількість публікацій з синергетичної тематики, і найголовніше вагомими науковими результатами, отриманими в руслі різних напрямків досліджень в останнє десятиліття, дозволяють говорити про формування класичної всеосяжної синергетичної парадигми.

В останні роки з'являється все більше робіт, в яких висвітлено досвід застосування міждисциплінарної синергетичної дослідницької програми для вирішення актуальних питань теорії оздоровчої фізичної культури, теорії спортивної підготовки і власне змагальної діяльності [1, 2, 6]. Дослідження, проведені нами з 2005 року, показують високу результативність застосування синергетичного підходу при побудові і корекції тренувальної та змагальної діяльності в кікбоксингу, карате і тайському боксі [6]. Огляд спеціальної літератури, експертні оцінки, а також наші власні дослідження показують високу результативність застосування управлінських технологій з урахуванням наявності ієрархічних рівнів в системі освіти у вищих навчальних закладах [1, 6, 8, 9].

З кожним роком збільшується кількість визнаних Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту України видів спортивних єдиноборств, за якими проходять змагання різного масштабу і рівня. Їм притаманні певні відмінності в правилах ведення змагальної боротьби, що визначають техніко-тактичний малюнок спортивних поєдинків. Разом з тим, існують базові біомеханічні елементи спортивної техніки одночасно властиві декільком видам спортивних єдиноборств. Це підтверджується відомими прикладами успішного виступу ряду спортсменів в двох і більше спортивних дисциплінах. Одним з популярних на Україні і в світі видів єдиноборств ударного типу є кікбоксинг ВТКА.

Кікбоксинг ВТКА – сучасний вид спорту, сутність якого полягає в нанесенні ударів руками й ногами та захисті від них. Наявність м'яких та жорстких розділів, естетична привабливість бойових рухів, значний оздоровчий та виховний потенціал кікбоксингу ВТКА дозволяють ефективно застосовувати його в педагогічному процесі підготовки спортсменів в середовищі студентської молоді. Змагання з кікбоксингу ВТКА проводяться у наступних розділах: семі-контакт; лайт-контакт; лоу-кік-лайт; К-1-лайт; фул-контакт; лоу-

кік; К-1; сольні композиції – жорсткий стиль традиційний, м'який стиль традиційний; вправи зі зброєю та без зброї; музичні композиції; фрістайл. Двобої в цих розділах відрізняються насамперед силою ударів та арсеналом дозволених технічних дій, що створює умови для реалізації кікбоксерами різноманітних тактичних схем і дає змогу демонструвати змагальний потенціал спортсменам з різними анатоомо-фізіологічними та психологічними особливостями [5].

Анкетування, проведене нами на початку 2016-2017 навчального року, в академічних групах показало, що студентів можна розділити на дві підгрупи. В першу входять студенти які виявили бажання займатися кікбоксингом, в рамках академічних занять з фізичного виховання (43%). Другу групу складають студенти, які віддають перевагу заняттям в спортивній секції кікбоксингу (57%). Серед студентів першої групи 33% вважають достатнім одного заняття на тиждень, а 67% віддали перевагу б займатися два рази в тиждень. Серед студентів другої групи дворазові заняття на тиждень віддали перевагу 44%, три і більше занять на тиждень вибрало 56% студентів.

Нами, на основі нормативних документів профільного міністерства і з урахуванням значного досвіду підготовки спортсменів різного кваліфікаційного рівня в єдиноборствах ударного типу розроблені навчальні програми для студентів I-V курсів, які займаються на академічних заняттях з фізичного виховання, а також на факультативних заняттях. Навчальні програми розкривають зміст занять, алгоритми опанування атакуючих та захисних дій. Також виданий навчальний посібник для самостійних занять студентів різного рівня підготовленості кікбоксингом та іншими видами єдиноборств ударного типу.

Для оцінювання результативності занять наукова група кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету радіоелектроніки розробила тести фізичної та технічної підготовленості для студентів займаються єдиноборствами ударного типу. За результатами тестування вноситься корекція в планування навантажень і змісту навчально-тренувальних занять.

Сумісно з Харківською обласною федерацією кікбоксингу ВТКА чотири рази на рік проводяться змагання з кікбоксингу в «легких» розділах, на яких всі студенти які отримали допуск лікаря і мають відповідний рівень спортивної підготовленості можуть випробувати свої сили в змагальній боротьбі. Таким чином, навчальні змагання є важливим елементом інтегральної підготовки і одним з мірил ефективності навчального процесу. Своєрідна синергія в поєднанні академічних і факультативних занять посилюють вплив на організм студентів і відповідно збільшується тренувальний ефект.

Підтвердженням ефективності застосування засобів спортивної підготовки єдиноборств ударного типу на заняттях зі студентами, служить той факт, що з кожним роком збільшується кількість студентів які вибирають для

свого фізичного вдосконалення молодий, але швидко розвивається вид спорту - кікбоксинг.

Література:

1. Ашанин В. С. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних единоборствах [Текст] / В. С. Ашанин, А. Н. Литвиненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Ч.: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Том 2 – С. 102-107.
 2. Ашанин В. С. Синергетические идеи в реформировании системы образования [Текст] / В. С. Ашанин, Н. А. Олейник // Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в техническом вузе. – Белгород: БелГТАСМ. 2003. Ч. 1. – С. 9 – 16.
 3. Бойченко Н. В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах [Текст] / Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. сб. научн. тр. под общ. ред. проф. С.С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2007. – №2. – С. 12 – 15.
 4. Ермаков С. С. Единоборства в системе физического воспитания студентов [Текст] / С. С. Ермаков с соавт. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей X международной научной конференции, 7-8 февраля 2014 года. – Харьков – Белгород – Красноярск: ХДАФК, 2014. С. 69 – 77.
 5. Литвиненко А. Н. Кікбоксинг ВТКА : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Текст] Х. : Компанія СМІТ, 2016. – 86 с.
 6. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до [Текст] : монография / А. Н. Литвиненко. – Х.: Компания СМІТ, 2010. – 108 с.
 7. Billater B., Hoppeler H. Muscular basis of strength // Strength and power in Sport. - Oxford: Blackwell Scientific Publications. 1992, S. 39-63.
 8. Lytvynenko A., Gubnytska Iu. S. Analysis of information models of student's physical readiness in higher educational establishments [Текст]// Материалы 5-й Международной научно-технической конференции «Информационные системы и технологии», 12-17 сентября 2016 г. – Х.: НТМТ, 2016. С. 221-222.
- Prigogine I. The Die is Not Cast // Futures. Bulletin of the World Futures Studies Federation. Vol. 25, No. 4. January 2000. P. 17-19.

Відомості про автора:

Литвиненко Андрій Миколайович -

к. фіз. вих., доцент, ЗТУ, суддя національної категорії

Харківський національний університет радіоелектроніки

Надійшла до редакції 08.01.2017 р.

Використання інтерактивних технологій у підготовці єдиноборців-ветеранів

Пакулін С.Л.¹, Перебійніс В.Б.²

*Державна установа «Інститут економіки природокористування та сталого розвитку Національної академії наук України» (м. Київ)¹,
Харківська державна академія фізичної культури²*

Анотація. Дослідження динаміки та взаємозв'язків основних показників професійно-особового розвитку єдиноборців-ветеранів авторів статті доводить можливість їх корекції на основі використання інтерактивних методів педагогічного впливу.

Ключові слова: єдиноборство, інтерактивні методи, технічна та психологічна підготовка, ветеран, спорт, ефективність.

Високі темпи третього тисячоліття несуть із собою напруженість та зміни в усіх сферах життя людини. У результаті цих змін особливої актуальності набуває проблема використання інтерактивних технологій у підготовці єдиноборців-ветеранів [1].

Педагогічну систему професійно-особового розвитку єдиноборців-ветеранів доцільно вдосконалювати шляхом цілеспрямованого застосування передових інтерактивних технологій і методів педагогічної дії [3, с. 165]. В основі пропонованої нами системи лежить сукупність вимог, що висуваються умовами й характером їх спортивної діяльності. Ці вимоги визначають мету, завдання, принципи, умови й організаційні форми системи. У свою чергу перераховані компоненти наповнюють систему конкретним процесуальним змістом і обумовлюють її динамічну структуру, що включає технологічне наповнення тренувального процесу, професійно-особовий потенціал єдиноборця-ветерана, професіоналізм суб'єкта навчання, інформаційно-аналітичний зміст освітніх програм, матеріально-технічне забезпечення їх реалізації, технологію зворотного зв'язку й корекції [2, с. 405].

Педагогічна система професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців з використанням інтерактивних методів педагогічної дії є впорядкованою відповідно до кваліфікаційних вимог сукупністю мети, завдань, принципів, а також засобів, форм, методів і організаційно-педагогічних умов, які створюють процес прискорення професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців на основі активного використання передових телекомунікаційних технологій та інтерактивних методів педагогічного впливу [4].

Критерії успішності професійно-особового розвитку єдиноборців-ветеранів зростають унаслідок застосування передових інтерактивних методів педагогічної дії, якими є зміст і рівень сформованості необхідних умінь і навичок, що забезпечують високу результативність вирішення завдань професійно-спортивної діяльності.

Визначення рівня показників професійно-особового розвитку єдиноборців-ветеранів здійснювалося нами через виявлення динаміки показників мотивації, самосвідомості, інтелекту, емоційних і комунікативних властивостей особи, вольових і етичних якостей за підготовчий і змагання періоди підготовки. Для цього використовувався t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Ті показники, які виявили статистично достовірні відмінності за цим критерієм, були розглянуті як інформативні ознаки професійно-особового розвитку єдиноборців-ветеранів (таблиця 1).

Таблиця 1

Динаміка середніх показників розвитку етичних якостей у єдиноборців-ветеранів (n = 47) за підготовчий і змагальний періоди

Показники	Періоди		Відхилення (+;-)
	підготовчий	змагальний	
Працьовитість	9,3	15,5	6,2
Моральна нормативність	13,7	10,9	-2,8
Колективізм	7,4	9,7	2,3
Чуйність	8,6	14,3	5,7
Чесність (шкала брехні)	5,2	3,6	-1,6

Організаційно-педагогічні умови ефективного використання сучасних інтерактивних і телекомунікаційних технологій у процесі професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців наповнюють її конкретним процесуальним змістом, що дозволяє надати їй динамічної структури, що включає інтерактивне наповнення освітнього процесу, професійно-особовий потенціал вивченого, професіоналізм суб'єкта навчання, інформаційно-аналітичний зміст освітніх програм, матеріально-технічне забезпечення їх реалізації, технологію зворотного зв'язку й корекції.

Використання інтерактивних технологій і методів у спортивній діяльності передбачає відмінну від звичної логіки начально-тренувального процесу: не від теорії до практики, а від формування нового фізкультурно-спортивного досвіду до його теоретичного осмислення через застосування. Досвід і знання учасників спортивної діяльності служать джерелом їх взаємонавчання і взаємозбагачення. Ділячись своїми знаннями й досвідом, спортсмени беруть на себе частину навчальних функцій викладача, тренера, що підвищує їх мотивацію і сприяє більшій продуктивності навчально-тренувального процесу.

Дослідження динаміки та взаємозв'язків основних показників професійно-особового розвитку єдиноборців-ветеранів свідчить про можливість їх корекції

на основі використання інтерактивних методів педагогічного впливу. До інтерактивних методів ефективного педагогічного впливу на процес професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців можна віднести такі: метод «круглого татамі»; груповий аналіз техніки й тактики виконання прийомів дзюдо з використанням телекомунікаційних засобів; «мозкова атака»; тренінги, що імітують ситуації змагань; колективні вирішення спортивно-професійних завдань; заохочення до гнучкої зміни соціальних ролей залежно від змагальної ситуації; занурення в реальну атмосферу спортивної співпраці або суперництва з вирішення проблем, що виникають; оцінка дій партнерів і своєї власної поведінки.

Порівняння показників професійного розвитку й саморозвитку єдиноборців-ветеранів до і після експерименту свідчить про те, що найбільш виражені зрушення відбулися в показниках, що характеризують зміцнення і збереження здоров'я; загальну професійну підготовленість; уміння користуватися інформаційними ресурсами; уміння творчо (нестандартно) вирішувати проблемні завдання; сприйнятливість до новацій; готовність до професійного розвитку й саморозвитку; уміння правильно оцінити результати своєї спортивної діяльності; професійну компетентність; володіння сучасними методами особової взаємодії; стратегічне мислення та прогнозування в досягненні поставлених цілей.

Об'єктивними показниками експериментальної дії стали також і прогресивні зрушення в основних параметрах самооцінки випробовуваних. Так, 51,2% учасників експерименту високо оцінюють себе в знаннях принципів, стратегії й тактики єдиноборства; 47,8% в оцінці результатів своєї спортивної діяльності; 44,8% – у загальній спортивній культурі поведінки; 51,9% – у готовності до професійного вдосконалення; 48,7% – у прагненні до самоосвіти; 53,4% – у професійній компетентності тощо.

Література:

1. Ананченко К. В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень [Електронний ресурс] : наукова стаття / С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, В. Б. Перебийніс // *Traektoriâ Nauki*. – 2016. – №2(7). – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/64>. – Назва з екрана.

2. Пакулін С. Л. Особливості тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів різного віку / С. Л. Пакулін, В. Б. Перебийніс, // *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук : збірник матеріалів Міжнар. наук.практ. конф. (15 грудня 2016 р., м. Луцьк, Україна)*. – Луцьк, 2016. – С. 405–406.

3. Перебейнос В. Б. Професійно-особовий розвиток й саморозвиток дзюдоїстів-ветеранів / В. Б. Перебейнос, К. В. Ананченко, Р. А. Щербіна // *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : Сб. статей X международной научной конференции, 7–8 февраля 2014 года*. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2014. – С. 164–167.

4. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // *Journal of Physical Education and Sport* – 2016, Vol. 16, iss.2, pp. 433-441.

Відомості про авторів:

Пакулін Сергій Леонідович –

доктор економічних наук, академік УАННП

Державна установа «Інститут економіки природокористування та сталого розвитку Національної академії наук України» (м. Київ)

Перебийніс Володимир Борисович –

аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 03.01.2017 р.

Особливості розвитку витривалості у тхеквондо

Пашков І.М., Палій О.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Проблема розвитку витривалості в сучасних умовах спортивної діяльності відносяться до числа найбільш актуальних проблем системи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Індивідуальні прояви реакцій організму спортсменів, визначають здатність організму до фізичних навантажень і можливості досягнення найвищих результатів.

Ключові слова: тхеквондо, витривалість, розвиток, адаптація, навантаження.

Сучасний рівень тхеквондо вимагає нового підходу до побудови фізичної підготовки спортсменів. Спеціальний вплив фізичних вправ на організм людини з метою сприяння розвитку фізичних якостей має бути узгодженим у методології моделювання, стосовно системи підготовки спортсменів, особливе значення набуває врахування особливостей вікової динаміки розвитку фізичних якостей. Для тхеквондо провідними компонентами при розвитку витривалості, перш за все, є: можливості всіх енергосистем, економізація та особисті якості спортсмена.

Результати сучасних наукових досліджень показали що, в переважній більшості випадків провідна роль у проявах витривалості належить чинникам енергетичного обміну і вегетативним систем його забезпечення – серцево-судинної і дихальної, а також центральної нервової системи. Рівень розвитку витривалості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена, ефективністю техніки і тактики, психічним можливостям, що забезпечує не тільки високий рівень м'язової активності в тренувальній та змагальній діяльності, але й віддалення і протидію процесу стомлення [1-7].

У дитячому і юнацькому віці організм ще недостатньо пристосований для виконання тривалої роботи, особливо якщо вона проводиться з підвищеною інтенсивністю. Це пов'язано з недостатнім розвитком серця і дихального апарату, які в цей період забезпечують процеси росту. Стан нервової системи цих вікових груп, її збудливість і нестійкість також обмежують можливості організму до тривалих напружень. Все це не виключає можливості і необхідності розвитку витривалості шляхом правильного підбору засобів і методів. Серйозна спеціальна робота з розвитку витривалості повинна починатися не лише після закінчення статевого дозрівання, але і в підлітковому періоді, як і в юнацькому можна починати цю роботу, але обсяг навантаження повинен бути невеликий [1-7].

Починаючи розвиток та вдосконалення витривалості, необхідно

дотримуватися певної логіки побудови тренування, тому що нераціональне поєднання в заняттях навантажень різної фізіологічної спрямованості може призвести не до поліпшення, а, навпаки, до зниження тренуваності.

На початковому етапі потрібно зосередити увагу на розвиток аеробних можливостей одночасно з удосконаленням функцій серцево-судинної і дихальної систем, зміцненням опорно-рухового апарату (тобто на розвиток загальної витривалості). Це вимагає певних вольових зусиль, поступовості ускладнення вимог, послідовності застосування засобів [3].

На другому етапі необхідно збільшити обсяг навантаження в змішаному аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення, застосовуючи для цього безперервну рівномірну роботу у формі темпового бігу, кросу, плавання і т. д., в широкому діапазоні швидкостей до субкритичних включно, а також різну безперервну змінну роботу, в тому числі, і у формі кругового тренування [3, 6].

На третьому етапі у випадках, коли пред'являються підвищені вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки, необхідно збільшити обсяги тренувальних навантажень за рахунок застосування більш інтенсивних вправ, виконуваних методами інтервальної та повторної роботи в змішаному аеробно-анаеробному і анаеробному режимах, і вибірково впливаючи на окремі компоненти специфічної витривалості. Якщо ж підвищені вимоги до рівня розвитку витривалості умовами професійної діяльності не пред'являються, то необхідно лише підтримувати досягнутий її рівень освоєними обсягами тренувальних навантажень. Для розвитку загальної витривалості найбільш широко застосовуються циклічні вправи тривалістю не менше 15-20 хв., що виконуються в аеробному режимі [3, 4, 6].

Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем і утримання високого рівня споживання кисню тривалий час. М'язова робота забезпечується за рахунок, переважного аеробного джерела; інтенсивність роботи може бути помірною, великий, змінної; сумарна тривалість виконання вправ складає від кількох до десятків хвилин [2, 4, 5]. Загальна витривалість забезпечує спортсмену можливість тривало виконувати роботу, що зумовлена високою функціональною спроможністю всіх органів і систем організму. Саме це визначає роль підготовленості в загальній витривалості, як найважливішої умови для здійснення тренувального процесу і як бази для подальшого розвитку витривалості, але вже в більш потужній роботі [3, 7]. Ефективним засобом розвитку спеціальної витривалості є спеціально підготовчі вправи, тобто вправи у своєму виді спорту; спеціальні вправи виконуються в ускладнених, полегшених і звичайних умовах, максимально наближені до змагальних за формою, структурою і особливостям впливу на функціональні системи організму, специфічні змагальні вправи і загальнопідготовчі засоби [6].

Більшість видів спеціальної витривалості в значній мірі обумовлено рівнем розвитку анаеробних можливостей організму, для чого використовують

будь-які вправи, що включають функціонування великої групи м'язів і дозволяють виконувати роботу з граничною і близько граничною інтенсивністю [4]. При розвитку витривалості слід пам'ятати, що одну і ту ж вправу, переважно циклічного характеру, можна виконувати з різною інтенсивністю. Відповідно до цього граничний час його виконання буде змінюватися від кількох секунд до декількох годин. Механізми втоми (а отже, і витривалості) в цих випадках будуть різними, то і вимоги, які пред'являються до організму, будуть істотно різні [2, 7].

Використання постулатів системної фізіології та теорії сучасної підготовки спортсменів у вирішенні численних завдань, що стоять перед спортивними педагогами, фізіологами, може дати можливість чи не ювелірного управління тренувальним процесом, процесами відновлення після тренувальних і змагальних навантажень, підвищення спортивної працездатності, що в кінцевому підсумку неминуче призведе до досягнення спортсменом високих спортивних результатів.

Література:

1. Бойченко Н. В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах / Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007. - №2. - С. 12-15.
2. Пашков І. М. Адаптаційні процеси тхеквондистів під впливом великих фізичних навантажень / І. М. Пашков Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/» 36. наукових праць/ За ред. Г.М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. - Випуск 3(58)15. - С. 93-95
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
4. Ровный А. С. Управление подготовкой тхеквондистов / А. С. Ровный, В. В. Романенко, И. Н. Пашков. - Х. , 2013. - 312 с.
5. Ровный А. С., Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лизогуб, О. О. Ровна. - Х., ХНАДУ. - 2015. - 556 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. - Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. - 209 с.
7. Солодков О. С., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. : Учебник / О. С. Солодков, О. Б. Сологуб. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.

Відомості про автора:

Пашков Ігор Миколайович -

к.фіз.вих., доцент; [http:// orcid.org/0000-0002-7569-2115](http://orcid.org/0000-0002-7569-2115)

Харківська державна академія фізичної культури

Палій Ольга Віталіївна –

студентка 4 курсу

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.01.2017 р.

Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів

Пашков І.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розкриті методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів. Стан психіки та психологічна підготовленість тхеквондистів мають вирішальну роль в досягненні високої спортивної майстерності та успіху в змагальному поєдинку.

Ключові слова: тхеквондо, психологічна підготовка, морально-вольові якості, методи.

Поряд з технічною, тактичною і фізичною підготовкою велике значення має психологічна підготовка спортсмена. Нерідко відмінно підготовлені у фізичному відношенні спортсмени з доброю технікою і тактикою виступають на змаганнях набагато нижче своїх можливостей. У більшості випадків головною причиною цього є психологічні фактори.

В умовах зростаючої спортивної конкуренції при фактично однакових рівнях фізичної підготовленості виключне значення мають морально-вольові якості спортсменів, їх психологічна стійкість, готовність вести спортивну боротьбу у надзвичайно складних умовах і досягати значних спортивних результатів.

Психічні реакції спортсменів досить різні за формою. Напруженість, скованість, боязливість поразки – стають домінуючими і спричиняють психологічний бар'єр, який не всі можуть подолати [1-8].

Психологічна готовність тхеквондиста повинна відповідати таким якостями: впевненість у своїх силах, боротьба до кінця для досягнення мети, оптимальний рівень нервового збудження, висока ступінь стійкості до відволікаючих факторів зовнішнього середовища, здібність керувати своїми діями в умовах жорсткого протистояння [4-7]. Такий стан необхідно формувати на основі загальної підготовленості спортсменів – фізичної, технічної, тактичної, морально-вольової, психологічної.

Психологічна підготовка нерозривно пов'язана з усіма видами підготовки, і повинні застосовуватися такі заходи і методи: психопрофілактичні і психотерапевтичні прийоми регуляції психічного стану (навіяння, навіяний сон-відпочинок, аутогенне тренування в модифікації, сукупність аутогенного тренування з навіянням, прийоми м'язового розслаблення (релаксації), ідеомоторне тренування, спеціальні дихальні вправи) [1, 5, 6, 9].

В систему психологічної підготовки тхеквондистів включаються: вправи для розвитку швидкості і точності зорових, м'язово-рухових, вестибулярних

відчуттів; ідеомоторні вправи спрямовані на формування і удосконалення рухових навичок; вправи на саморегулювання емоційного стану [2, 3, 8].

В комплексі засобів, які впливають на фізичну працездатність, важливе значення мають умови проживання, споживання їжі, організація дозвілля, активний відпочинок тощо. Психіка тхеквондиста удосконалюється тільки за умов активної взаємодії з навколишнім світом в процесі тренувальної і змагальної діяльності. Успіх в тхеквондо значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена.

Особливі умови, що впливають на тхеквондистів високого класу: відповідальність перед колективом за особисті дії; велика кількість факторів, які сильно заважають під час змагань; сильно виражені компоненти спортивної майстерності та їх взаємодія для досягнення мети (техніка, тактика, фізична і психологічна підготовки); труднощі турнірів (перерви між боями не дають можливості повністю відновити організм, велика кількість турнірів, контроль за масою тіла, профілактика травм та ін.) [3, 4, 7].

Рівень спортивних досягнень тісно пов'язаний з комплексними психічними якостями, які мають складну структуру, конкретні особливості прояву в тренувальній і змагальній діяльності, яка характерна для тхеквондо, засобами і методами вдосконалення. До таких якостей, перш за все, слід віднести: різні прояви волі; стійкість спортсмена до стресових ситуацій в тренувальній, та, особливо, в змагальній діяльності; ступінь досконалості кінестетичного і візуального сприйняття параметрів рухливих дій і навколишнього середовища; здібність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації; здатність сприймати, організовувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу; здібність до формування в структурах головного мозку випереджаючих реакцій, програм, передуючих реальній дії, необхідність якої диктується вимогами ефективної змагальної боротьби; здібність управляти своєю поведінкою, вчинками в міжособових взаємодіях з партнерами та суперниками [5, 7].

Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції у змаганнях призводять до того, що спортсмен піддається значному стресу, що має різні психічні прояви. Неспокій, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, що знижують рівень координаційних здібностей, надмірно підвищують м'язову напругу, що сприяє розвитку стомлення, уповільнюють відновлювальні реакції, що погіршує концентрацію уваги. У свою чергу ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його відчуття, думки, оцінки, що збільшує негативний вплив стресу. Негативний вплив стресу не обмежується його дією на різні характеристики тренувальної і змагальної діяльності, він виявляється в різко зростаючій вірогідності спортивних травм [1-8].

Стан психологічної підготовленості відіграє особливу роль і найчастіше є вирішальним у сутичці. Спортсмен, який не вміє впоратися з надмірним

збудженням перед виходом на доянг, невпевнений у своїх силах, в бою вчасно не зможе швидко мобілізуватися і розумно діяти. Навпаки, якщо спортсмен добре психологічно підготовлений, спокійний, упевнений у собі, легко керує своїм настроєм і діями у бою, він і при сильно діючих факторах (пропуску сильного удару, невдачі в атаках і інш.) зуміє мобілізуватися, правильно оцінити обстановку, врахувати можливості, свої і супротивника, і успішно вирішити тактичні та технічні завдання.

Психологічна підготовка до змагань має чотири етапи: рання психологічна підготовка (приблизно за місяць до змагань і до жеребкування); психологічна підготовка до бою (від оголошення результатів жеребкування і до початку поєдинку); психологічний вплив на спортсмена і активна саморегуляція його емоцій під час турніру; психологічний вплив після закінчення змагань (залежно від результатів виступу спортсмена) [3, 5, 7].

Для реалізації поставлених завдань психологічної підготовки використовуються такі засоби та методи: створення відповідних сприятливих умов тренування, відпочинку, трудової діяльності; дотримання режиму; вербальний вплив; різні прийоми самовиховання волі, рішучості, прийоми навіювання та самонавіювання; прослуховування музичних творів для створення гарного настрою, прогулянки, цікаві зустрічі та ін.

Література:

1. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. / Б. А. Вяткин. – М.: ФиС, 2001. – 170 с.
2. Годунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е. Н. Годунов, Б. И. Мартимьянов. – М.: Academia, 2000. – 288 с.
3. Жданов Ю. Н. Психофизиологическая подготовка единоборцев. / Ю. Н. Жданов. – Донецк.: Донижет, 2003. – 605 с.
4. Минюрова С. А. Психология саморазвития человека в профессии. / С. А. Минюрова. – Санкт - Петербург.: Спутник, 2008. – 304 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 1985. – 764 с.
6. Рудик П. А. Психологическая структура соревновательной деятельности. / П. А. Рудик. – М.: Вища школа, 1985. – 311 с.
7. Уэйберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. / Р. С. Уэйберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 322 с.
8. Хеданов Ю.Н. Психофизиологическая подготовка спортсменов. / Ю. Н. Хеданов. – М.: ФиС, 2000. – 228 с.
9. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // Journal of Physical Education and Sport – 2016, Vol. 16, iss. 2, pp. 433-441.

Відомості про автора:

Пашков Ігор Миколайович -

к.фіз.вих., доцент; [http:// orcid.org/0000-0002-7569-2115](http://orcid.org/0000-0002-7569-2115)

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.01.2017 р.

Історичні особливості розвитку спортивних єдиноборств у підрадянській Україні в 1920-ті роки

Тимошенко Ю.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Досліджено, що прихильники розвитку спорту в радянській фізичній культурі впродовж 1920-х років зіштовхнувся з поглядами людей, які досить критично ставилися до нього та його традицій дореволюційної доби. Велелюдність була політичним трендом тих років, відтак, індивідуальні змагання не заохочувалися.

Ключові слова: фізична культура, спорт, боротьба, бокс, важка атлетика.

В 1920–1930-ті роки формувалася принципово нова модель фізичної культури, а влада прагнула надати їй у СРСР і Україні, зокрема, власний зміст. Це стало можливим через значну закритість радянського суспільства і його тоталітарну сутність. Спорт, як і багато інших соціокультурних феноменів, ще тривалий час відчуватиме на собі всі «принади» цієї згубної доктрини. Проблема полягає в тому, що широковживаний до останнього часу історичний наратив із фізичної культури був, м'яко кажучи, мало українським. Із об'єктивних причин у радянській науці мейнстримними ставали події, що відбувалися на російських теренах. Національні аспекти виступали, головним чином, у якості додаткового, але не завжди обов'язкового антуражу. Відтак, нині у спеціальній літературі відчувається брак фактичного матеріалу, що зображав би фізкультурне життя у підрадянській Україні першої половини ХХ ст. Нині проблема поступово нівелюється, але не так швидко як цього потребує наше суспільство. За своєю сутністю, пріоритетами, організаційними формами вітчизняний спорт все ще залишається «пострадянським».

Спорт спершу розглядався радянською владою на українських теренах як засіб для виховання, найперше, колективізму. Як спосіб прищеплення негоції до будь-якого виділення з маси: звідси і таврування «чемпіонства», й обережне ставлення до «узко-спеціальних видів спорту», і заборона грошових нагород. Було висунуто гасло «масова фізкультура і середні колективні досягнення!». Спортивну (*снарядову* – за тодішнім правописом) гімнастику й бокс забороняли (не заохочували), вважаючи їх продуктом чуждої, буржуазної культури. Відтак, спортивна робота в 1920-ті роки зосереджена головним чином в ігрових видах – футбол, гандбол, меншою мірою – волейбол і баскетбол. Тобто тих, у яких домінувала група, колектив, а не індивід, індивідуальність. Особливістю того часу була певна «синусоїдність» у розвитку тих чи інших видів: в один час вони популярні, далі про них забувають із тим, щоби за кілька років знову повернутися до них. Це пояснюється тим, що спеціально організована рухова

активність людей в УСРР ще не інституціалізувалася – відсутні організаційні структури певних видів, розвиваються вони ініціативною зацікавлених людей, оскільки влада ще не присутня у спорті. Яскравим цьому підтвердженням є гандбол, передусім у Харкові.

Ситуація зі спортивними єдиноборствами також була неоднозначною. Важка атлетика упродовж 1920-х років користувалася популярністю поміж фізкультурників спілок металістів, вантажників і залізничників Харкова, Сталіно, Одеси, Києва, Білої Церкви. У лютому 1922 р. група київських і харківських атлетів брала участь у першості РСФРР у Москві. Переможцями стали І. Жуков і Д. Ехт, призові місця вибороли Я. Шепелянський, Ф. Кондратьєв, І. Ющенко, В. Поль, Л. Алекс, А. Орлеан, І. Підгурський.

Важка атлетика була представлена на II Всеукраїнській олімпіаді 1922 р. та I Всеукраїнській спартакіаді 1923 р. У грудні 1924 р. у приміщенні київської філармонії проводився V особисто-командний чемпіонат СРСР, на якому Ф. Кондратьєв уперше став чемпіоном, а Д. Ехт переміг утретє. На цих змаганнях уперше запроваджено медичний контроль учасників, що було неабияким досягненням. Основною проблемою в поширенні цього виду спорту був брак профільного інвентарю [1].

Питоною рисою того десятиліття була відсутність кваліфікованих тренерів. Це об'єктивний стан справ, оскільки фізкультурна освіта робила лише перші кроки і не здатна була задовольнити повною мірою запиту суспільства.

Бокс і боротьба опиралися на циркові традиції й незмінно користувалися успіхом у глядачів. *Перший* чемпіонат СРСР із класичної боротьби проходив у Києві в 1924 р. Сорок борців розігрували призи (медалей тоді не давали) в п'яти вагових категоріях – найлегшій, легкій, середній, напівважкій і важкій. Переможцями стали кияни Д. Горін, П. Махніцький і М. Сажко. У 1926 р. двоє останніх виграли і другу першість, а Д. Горін у 1928 р. у Норвегії став тріумфатором на I Міжнародній робітничій спартакіаді у важкій вазі [2].

У ці ж роки професійний бокс стає невід'ємною частиною «розгульного» життя «непмановського» десятиліття, але фізкультурникам заборонено ним займатися. Вирішальну роль у його «реабілітації» відіграв А. Луначарський – перший нарком освіти СРСР. У відкритому листі на сторінках журналу «Фізкультура и спорт» він писав: «...вообще к явлению бокса под влиянием буржуазного спорта у меня сложилось отрицательно отношение... В буржуазных странах бокс принимает чрезвычайно кровожадный характер... сеансы бокса представляют собой жестокое зрелище. Должен, однако, сказать, что в последнее время, вдумываясь во все формы буржуазного спорта, я начал приходить к выводу, что мы должны заимствовать оттуда гораздо больше, чем я предполагал первоначально. Правильно поставленный бокс может быть и нам чрезвычайно полезен...» [4]. У дискусії навколо боксу така позиція людини, що мала величезний авторитет у країні, дуже посприяла визнанню цього виду спорту, хоча й пішло на це ще кілька років.

І бокс і боротьба в цирку сприймалися фізкультурними керівниками як професійна робота й вони намагалися позбутися цього явища. У січні 1925 р. ВРФК спільно з Наркоматом освіти України видали постанову (першу з низки подібних), якою заборонили афішувати циркові виступи як фізкультурні [3]. Оскільки у подальшому зустрічаються схожі заборони, а змагання (союзні, міські, міжміські) і надалі проходили в цирку і театрах, припускаю, що допоки не вирішилося питання з відсутністю спортивних залів, влада змушена була миритися зі старою традицією.

Таким чином, упродовж 1920-х років ситуація з силовими видами спорту була неоднозначною. Бокс неофіційно був під заборонаю – заняття ним не заохочувалися в існуючих товариствах. Він, як і боротьба, розвивалися, найперше, як циркова забавка. Фехтування майже зникло зі спортивної арени республіки через брак інвентарю, і лише важка атлетика продовжувала відносно успішно (в умовах дефіциту спортивного обладнання) культивуватися.

Література:

1. Драга В. В. Тяжелоатлеты Украины / В. В. Драга, П. Н. Кравцов – К.: «Здоров'я», 1985. – с.12
2. Дымов Я. М. «От боли голос хрипнет» / Я. М. Дымов– К.: Логос, 2006. – С. 27; 32
3. «Молодой ленинец» – Харьков, 1925. – 25 января
4. Письмо А. В. Луначарского кружку ф. к. нарпита / А. В. Письмо // Физкультура и спорт. – Москва, 1929. – № 17-18. – С. 8.

Відомості про автора:

Тимошенко Юрій Олександрович –

доктор історичних наук, доцент, професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Tymoshenko-history@ukr.net

Надійшла до редакції 23.11.2016 р.

Анализ выступлений украинских борцов греко-римского стиля в лицензионных соревнованиях на Олимпийские игры 2016 года

Тропин Ю.Н., Панов П.П., Фазилов Р.К.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Олимпийские игры являются самыми престижными соревнованиями для всех спортсменов. Для того чтобы попасть на них, нужно завоевать лицензию в отборочных соревнованиях. Проведен анализ выступлений украинских борцов греко-римского стиля в лицензионных соревнованиях на Олимпийские игры 2016 года.

Ключевые слова: греко-римская борьба, лицензионные соревнования, Олимпийские игры.

С каждым годом обостряется борьба за призовые места на международных соревнованиях по спортивной борьбе, лидер постоянно меняется, как у спортсменов, так и у стран-участниц [2, 4, 5]. Это связано с постоянно возрастающей конкуренцией на основе внедрения достижений науки и техники в тренировочный процесс и совершенствования методики подготовки спортсменов [1, 3, 6, 7].

Олимпийские игры (ОИ) являются самыми престижными соревнованиями для всех спортсменов. Для того чтобы попасть на ОИ, нужно завоевать лицензию в отборочных соревнованиях. Для борцов греко-римского стиля таких соревнований было четыре: Чемпионат мира 2015 года в Лас-Вегасе (США) и три олимпийских лицензионных турнира: в Сербии, Монголии и Турции.

Чемпионат мира в Лас-Вегасе являлся первым турниром, на котором были разыграны лицензии. Сборная Украины была представлена в следующем составе: 59 кг – Дмитрий Цымбалюк, 66 кг – Денис Демьянков, 71 кг – Армен Варданян, 75 кг – Дмитрий Пышков, 80 кг – Александр Шишман, 85 кг – Жан Беленюк, 98 кг – Дмитрий Тимченко, 130 кг – Александр Чернецкий. Лицензии разыгрывались только в 6 весовых категориях, так как категории 71 и 80 кг не являются олимпийскими.

В легчайшей весовой категории – до 59 кг Украину представлял Дмитрий Цымбалюк. Довольно неожиданно, Дмитрий уже в первой встрече уступил спортсмену из совсем не борцовской страны Эквадор – Андресу Монтано. Совсем неудивительно, что уже в следующем поединке эквадорец уступил киргизу Арсену Ералиеву. Итог – последнее 43 место.

В категории до 66 кг представителем нашей страны был чемпион Украины 2015 Денис Демьянков. В предварительной встрече Денис уверенно

одолеет борца из Демократической Республики Корея – Панг-Жин Чола. Однако уже в 1/16 финала Демьянков проиграл словаку Иствану Леваи, который был вполне по силам украинцу, итог – 16 место.

В весовой категории 71 кг (эта категория не является олимпийской), Украину представлял многолетний лидер и ветеран Армен Варданян. Армен подтвердил свой высочайший класс и сумел выйти в финал, одолев борцов из Узбекистана, Алжира, Швеции и Германии. В финале Варданяну противостоял мировой лидер этой категории Расул Чунаев из Азербайджана. Армен дал бой фавориту, но в напряженной встрече уступил 2 балла. Итог – 2 место и третье в карьере серебро Армена на чемпионатах мира.

В категории до 75 кг украинцы возлагали надежды на талантливого Дмитрия Пышкова. Но уже в первой схватке Дмитрий проиграл сильному казаху Досжану Картикову, который занял 3 место, Пышков – 29 место.

В весовой категории 80 кг (неолимпийская) Украину представлял чемпион Украины Александр Шишман. В квалификации Шишман одолел сильного болгарина Даниэля Александрова, но в 1/8 уступил венгру Ласло Шабо. Итог – 11 место.

В категории до 85 кг сборная Украины надеялась не просто на лицензию, а и на победу, ведь честь команды отстаивал лидер последних лет Жан Беленюк. Жан подтвердил свой высочайший класс и стал чемпионом мира. Третьим в истории независимой Украины. Жан прошел тяжелейшую сетку, победив почти всех лидеров этой весовой категории. Борцы из Мексики, Германии, Венгрии, Польши и Азербайджана пали под натиском Беленюка. В финале Жан уверенно разобрался с Рустамом Аскаловым из Узбекистана. Итог – 1 место и лицензия.

В весовой категории до 98 кг, Украину представлял харьковчанин Димитрий Тимченко. Одолев белоруса и грузина, в 1/4 Димитрий без шансов уступил лидеру и будущему чемпиону Артуру Алексаняну. Но, благодаря выходу армянина в финал, Тимченко продолжил борьбу и сумел завоевать не просто медаль, а и лицензию в Рио. Тяжелейшая победа над румыном за бронзу, и Тимченко добыл путевку на ОИ.

В тяжелой весовой категории до 130 кг, боролся еще один ветеран Александр Чернецкий. Наш богатырь чисто победил чилийца и китайца. В 1/4 непреодолимой преградой для нашего борца стал будущий чемпион мира – турок Риза Каялп. Но, в борьбе за бронзу украинец победил белоруса и чисто на «туше»–азербайджанца. 3 место – и третья лицензия в Рио.

В итоге, после первых же отборочных соревнований Украина добыла половину из возможных лицензий в категориях 85 кг, 98 кг и 130 кг.

Первый олимпийский лицензионный турнир в Зреньянине (Сербия). Сборная Украины была представлена в трех весовых категориях. В 59 кг – Константин Балицкий, в 66 кг – серебряный призер чемпионата мира Армен Варданян и в 75 кг – опытный спортсмен Николай Дараган.

Балицкий в первом же поединке уступил сербу Кристиану Фрису 0-5 и выбыл из борьбы за путевку в Рио, так как право на лицензию давал только выход в финал. Армен Варданян (66 кг) также довольно неожиданно уступил в первой встрече белорусу Ярославу Кардашу. В 75 кг, Николай Дараган более остальных приблизился к борьбе за лицензию, в первых двух встречах одолев поляка и немца, но в 1/4 Дарагану не оставил никаких шансов сильный серб Виктор Немеш 0-12.

Таким образом, в Сербии украинцы остались без лицензий.

Второй олимпийский лицензионный турнир в Улан-Баторе (Монголия). Сборная была представлена в следующем составе: 59 кг – Дмитрий Цымбалюк, 66 кг – Денис Демьянков, 75 кг – Дмитрий Пышков.

Цымбалюк (59 кг) был близок к успеху. В первой встрече был повержен мексиканец, во второй поляк. За один шаг до триумфа, Дмитрий уступил опытнейшему норвежцу Стигу-Андре Берге 1-3. Так как на мировом турнире лицензий разыгрывалось три, у нашего спортсмена был еще один шанс, но в борьбе за 3-е место в своей подгруппе Дмитрий проиграл грузину Ревазу Лашхи. Демьянков (66 кг) и Пышков (75 кг) в первых же схватках уступили хорватам Янечичу и Зугажу соответственно.

У сборной остался лишь один шанс на завоевание недостающих лицензий – турнир в Турции.

Третий олимпийский лицензионный турнир в Стамбуле (Турция). Тройка наших надежд выглядела так: 59 кг – Дмитрий Цымбалюк, 66 кг – Армен Варданян, 75 кг – Дмитрий Пышков.

Цымбалюк вновь остановился в шаге от долгожданной лицензии (право на лицензию давал только выход в финал). Были одержаны победы над канадцем и борцом из Израиля, но в 1/2 Дмитрия ждал иранец Хамид Сориан – чемпион ОИ-2012. Иранец выиграл – 0-8. За третье место Дмитрий одолел хорвата. Армен Варданян, одолев борца из Латвии, уже в 1/8 уступил киргизу Руслану Цареву. В утешительных встречах Армен показал характер и победил колумбийца, американца и молдаванина. Итог – 3 место, но отобраться на третьи игры в карьере Варданяну не удалось. Дмитрий Пышков (75 кг) одержал победу над борцом из Венесуэлы и проиграл в 1/8 малоизвестному белорусу Казбеку Килову 2-7. Итог – 12 место.

Таким образом, сборная Украины по греко-римской борьбе так и осталась с тремя лицензиями на Олимпийские игры, что немного разочаровало, особенно, после триумфального выступления в Лас-Вегасе. В Бразилию отобрались медалисты чемпионата мира – Жан Беленюк (85 кг), Дмитрий Тимченко (98 кг) и Александр Чернецкий (130 кг).

Литература:

1. Ананченко К. В. Формування оптимального технічного арсеналу дзюдоїстів-ветеранів / К. В. Ананченко, В. Б. Перебейнос // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 100-103.
2. Дагбаев Б. В. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований: монография / Б. В. Дагбаев. – Улан-Удэ. – 2013. С. 140.
3. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
4. Панов П. П. Обзор результатов выступления сборных команд по спортивной борьбе на Кубке европейских наций 2015 года / П. П. Панов, Ю. Н. Тропин, В. А. Пономарев, // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. – №6. – С. 120-124.
5. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля после изменений в правилах соревнований. / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. – №2. – С. 117-120.
6. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // Journal of Physical Education and Sport – 2016, Vol. 16, iss.2, pp. 433-441.
7. Tropin Y. N., Pashkov I. N. Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015.– №3. – С. 64-68.

Информация об авторах:

Тропин Юрий Николаевич –

старший преподаватель кафедры единоборств

Харьковской государственной академии физической культуры

Панов Павел Петрович –

доцент кафедры единоборств

Харьковской государственной академии физической культуры

Фазилев Рустам Камаридинович –

магистр кафедры единоборств

Харьковской государственной академии физической культуры

Поступила в редакцию 03.01.2017 г.

Тысячелетняя практика взаимосвязи философии и спорта в странах востока на примере Китая

Федотенко Г.В.

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена философия восточных методик единоборств в единстве духа и физического развития.

Ключевые слова: философия, даосизм, ушу, кунг-фу, цигун, философия Китая, реализация духовного и физического.

В современном мире огромный пласт в философии, науке и спорте был внесен странами востока. Многие философские учения, созданные еще в пятом веке до нашей эры, дошли до нас почти в неизменном виде. Наиболее известные из них кунг-фу (ушу), чань-буддизм, даосизм. Из множества стран востока рассмотрим Китай. Удаленность от европейских стран, обширная и труднодоступная территория, позволило Китаю сохранить множество древних традиций и учений в практически первозданном виде.

Как говорил великий философ Чжуан Цзы, живший, предположительно, в четвертом веке до нашей эры: «Собственным телом не владеешь — как же можешь владеть дао. Твое тело одна из форм вселенной. Твоя жизнь — соединение неба и земли» [1, 2]. Это одна из первых, составляющих философии боевых искусств.

Дао — одна из основных категорий Китайской философии. Путь, по которому должен следовать окружающий мир и все люди. Дао — это образ жизни китайского народа, включающего в себя почитание своих корней, предков и учителей в повседневной жизни современного общества [3]. В основе каждого учения боевого искусства лежит постижение дао. Познав свое тело и овладев формальными упражнениями, можно переходить к постижению боевых партнеров.

Как говорил Лао Цзы, живший в 5-6 веке до нашей эры: «Познай себя — познаешь других». Таким образом, следуя философской концепции Китая — высшей духовной субстанцией человека является дух (шэнь) [4]. Дух концентрируется, зачастую центром его пребывания является сердце [5].

Достижение покоя в душе и сердце и совершение ряда физических упражнений широко применяется в Китае для лечения и оздоровления. Для достижения умиротворения души и успокоения сердца часто применяются медитативные методики, заключающиеся в правильном дыхании, питании, а также определенные методы массажа и некоторые гимнастические упражнения.

Естественное дыхание — это самый простой тип. Обычно у людей все это дыхание затруднено: неудобная одежда, не та поза, кривая походка, мешает правильному дыханию. Естественное дыхание должно быть не глубоким, свободным, мягким. Нужно скорректировать позицию тела, чтобы ваше дыхание действительно было естественным. Особенно этого нужно придерживаться людям, страдающим туберкулезом или астматическими заболеваниями.

При брюшном дыхании, на вдохе передняя стенка живота выпячивается вперед. Диафрагма при этом опускается вниз, создавая вакуум в легких и увеличивая объем вдыхаемого воздуха. Вдох и выдох через нос может сочетаться с прямым и обратным брюшным дыханием и используется при заболевании дыхательных путей, а также в мнемоническом цигун. Таким образом, научившись правильно дышать, уже можно принести своему организму большую пользу.

Принять позу, в которой тело может полностью расслабиться — большое искусство. Наиболее удобной считается позиция сидя. Особенно распространена поза лотоса. Она не имеет противопоказаний и является наиболее оптимальным вариантом для начинающих.

Так же можно принять позу стоя или лежа. Поза стоя наиболее распространена позиция «трех кругов»: ноги на ширине плеч носки немного во внутрь — это первый круг. Руки согнуты в локтях и предплечья образуют окружность — это второй круг. Третий образуется ладонями нужно представить, что захватываешь шар. Эта позиция широко распространена как в лечении, так и работе цигун. Позицию стоя чаще всего применяют физически крепкие люди, способные долго находится на ногах. Она не рекомендуется при отечности или варикозе ног, если есть болезнь сердца, гипертония, тем кто страдает остеохондрозом, и беременным женщинам.

Поза лежа считается позицией для стариков и больных. Однако, если применять ее сразу после сна, или перед сном это прекрасный способ для регуляции сна. Она помогает при реабилитации после болезней. Поэтому китайских лечебницах и санаториях ее широко применяют. Однако важно чтобы это было не просто расслабленное лежание, а полноценная работа цигун.

Не редко, в наше время, в городах Китая можно встретить людей, принявших различные стойки, перетекающие одна в другую. При этом, возраст, в котором люди занимающихся данными упражнениями, принимает широкий диапазон: от детей, до глубоких стариков.

Если после достижения полного расслабления тела, какие-то участки тела не могут до конца расслабиться, то на данные участки следует обратить особое внимание. Поскольку именно в них могут быть скрыты недуги. Для таких случаев существуют определенные методики, позволяющие проводить лечение. Например, мысленно представить поток теплой воды на своем теле и направить

этот поток на область с недугом. Это позволяет усилить кровообращение в данной зоне, что способствует ускоренному исцелению.

Для Китая боевые искусства всегда были не только искусством самозащиты и способом состязаний, но и ритуальным видом спорта, методом медицинского воздействия, духовной дисциплиной и способом социально-культурного воспитания.

Многие представители запада, изучающие искусство ушу и кунг-фу, как они сами признавались, учили данную методику только в медицинских целях. Что касательно жителей Китая, для них это способ познания самого себя, земли, неба и космоса.

В Китае сложилась своя культура боевых искусств со своими театрами, культурой, поэзией. Даже в простейших, на первый взгляд, позах, применяющихся в ушу, есть глубокий философский смысл. Прежде чем перейти к сложным разделам этого учения, нужно пройти глубокое самосознание собственной вплетённой в ткань мира.

Китай подарил нам. Целый пласт знаний так, например, в XVI века по всему Китаю было известно имя генерала Ци Цигуана. Это был не только гениальный полководец, но и блестящий стратег и тактик. А также замечательный учитель. Став генералом, Ци Цигуан предписал всем от солдата до полковника заниматься ушу. Причем боевая подготовка его воинов была более сложная, чем в других армиях. Воины учились владеть несколькими видами оружия. Сам генерал учил своих мастеров. Ввел жёсткую градацию мастерства. Такая система оценок позволяла воспитывать, как говорил сам Ци Цигуан, «предельно искушенных и предельно знающих воинов». Генерал не только учил своих последователей, но и постарался записать и систематизировать свои знания. И этот труд до сих пор изучают и используют. Считаю своеобразной «библией» воинского искусства Китая.

Также известны трактаты ушу Чэнь Чундоу и «Энциклопедия боевой подготовки». В эпоху мин для воинов существовали несколько этапов экзаменов. И если первые два были практические, то последний этап был теоретическим. Надо было написать сочинение на заданную тему и на свободную тему. Некоторые сочинения до сих пор хранятся в музеях и являются прекрасным показателем культуры. Эти сочинения внесли большую пользу в развития воинского искусства в Китае.

Хо Юаньцзя стал новым символом возрождения и совершенствования стилей китайского боя в 1909 году. Во многих школах Китая есть портрет «желтолицего тигра» как его называли европейцы. Символ высокой боевой добродетели и духовной целостности старых мастеров. Рядом – традиционный лозунг: «Дух Чистых боевых искусств из десяти тысячелетней древности сохраняет вечную молодость».

Ушу включает в себя тысячи приемов, сотни методов тренировок, массу гигиенических, диетических и моральных предписаний. Известный мастер Чэнь

Синь говорил об этапах постижения ушу следующее: «Изучающий ушу движется от того, что имеет форму к тому, что не имеет и следа. Постигая в этом небесном искусстве сокровенно-утонченное начало». Поэтапность обучения заключается в переходе от полного к использованию пустого.

Все движения и связки в единоборствах имеют глубочайший философский смысл. В Китае нет, как такового, разделения на духовное и физическое. Поскольку считается, что эти понятия не могут существовать друг без друга. И многое зависит как от духовного самосознания, так и от физических тренировок. Будет большой ошибкой полагать, что применение физической силы не приветствуется во внутренних стилях единоборств. Великие мастера Тайцзицюань были удивительно физически сильны, также, как и шаолиньские монахи они сочетали многочасовую медитацию с работой со штангой.

Некоторые приемы ушу, в глазах современного человека, могут показаться чудом. Как пример, разбивание кирпичей голыми руками. Но это не является средством развлечения публики. Это реализация духовного и физического единства, которое достигается путем долгих и упорных тренировок, как физических, так и духовных.

История ушу хранит множество техник и методик, но это не только технический навык, способный помочь выполнить какое-либо упражнение. Это работа духа. В каждой школе Китая есть отголоски тех или иных учений древности. Они входят в обязательную школьную программу. А более глубокие знания можно получить в различных секциях и монастырях.

На всех предприятиях Китая отведено дополнительное время для занятий физической и духовной работы над собой. Это является обязательной частью рабочего процесса. В нем четко прослеживается связь с древностью, а точнее говоря, одним из главных постулатов даосизма: «Кто совершенствует (дао) внутри себя, у того добродетель становится искренней. Кто совершенствует (дао) в семье, у того добродетель становится обильной. Кто совершенствует (дао) в деревне, у того добродетель становится обширной. Кто совершенствует (дао) в царстве, у того добродетель становится богатой. Кто совершенствует (дао) в Поднебесной, у того добродетель становится всеобщей»[3].

Единоборства Китая были обязательными учениями аристократии, военных и простых людей. Разница заключалась лишь в степени углубленности изучения различных методик.

Также приемы Ушу были представлены и для развлечения толпы. Первый Китайский театр проводил представления показательных приемов борьбы, цирковых трюков, танцев. На центральных площадях устраивали целые представления. Разыгрывались сценки боя императора Сунской династии большого знатока ушу Чжао Куаньиня с пятью тиграми. Воспевались герои. У данных представлений была еще одна особенность. Участники представлений были не просто актеры. Они были в обычное время представителями отрядов.

Участие в этих отрядах передавалось по родовой линии. И знания боя там преподавалось. Однако, как мы видим для Китая бои были не только воинским искусством, но и тесно переплетены с культурой.

В Китае осознание ушу не только отличало китайцев от других народов, но и подчеркивало национальную специфику тех или других народностей. Можно так же выделить несколько основных градаций. Первые – это стили и приемы закрытые от чужаков. Им не учили чужих людей и даже не всем из своей этнической группы они были ведомы. Просвещенные проходили строгий отбор перед главным в своей жизни учебы. Второй тип – это доступные приемы для всех своих. Причем их использовали и для контактов с чужими.

Сохранились статуэтки VIII века, изображавшие, как полагают историки, китайцев ведущих поединки. Эти учения позволяют не только защитить себя, но и способствуют оздоровлению организма. Методики единоборств, включающие в себя физические воздействия на организм человека, позволяют как нанести тяжелый урон противнику, так и исцелить человека. Это широко применяется в медицине, считающейся в Европе нетрадиционной, но в Китае являющейся основой медицины, используемой во многих известных на весь мир медицинских центрах, например, Танганзы.

Подводя итог выше сказанному, хочется сказать, что всё, что породила китайская цивилизация: поступки, ритуалы, иероглифы, культура, можно увидеть в боевых искусствах. Где в полноте своей отражена вся философия и глубина жизни. В каждом движении и в каждом посыле есть взаимосвязь духа и тела.

Восточные единоборства, это не утонченность восточных манер как думают европейцы. Это хрупкая гармония внутри всего живого и жесткое самосознание. Осознание себя и других. Истинный путь лежит не в полном копировании движений учителя. Истинный путь лежит в вашей душе и сознании. Наставник может только показать путь и от идущего будет зависеть куда этот путь его заведет. И идти он должен сам.

Литература:

1. URL: <http://www.samooborona.info/filosofskie-aspekty-kung-fu.html>
2. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Чжуан-цзы>
3. Лао-Цзы «Древнекитайский философ Лао-Цзы и его учение» / Лао-Цзы. - Москва, 1950.
4. Ши Синьин «Драгоценные жемчужины китайского цигун» / Ши Синьин. - Москва, 2009. – 112 с.
5. Маслов А. А. «Тайный код китайского кунфу» / А. А. Маслов. - Москва, 2000. – 84 с.

Информация об авторе:

Федотенко Галина Владимировна –

доцент кафедры ФВ

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика

М. Ф. Решетнева, Россия

Поступила в редакцию 21.12.2016 г.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ФОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Особливості дистанційного навчання студентів

Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розглянуто основні переваги та недоліки дистанційного навчання студентів у вищих навчальних закладах. Визначено показники, засади, функції, педагогічні технології дистанційного навчання. Виявлено навчальна ефективність дистанційної освіти.

Ключові слова: дистанційне навчання, студенти, ознаки, показники, завдання, інформаційні технології.

За останні роки значне розширення можливостей сучасних інформаційних технологій зробило актуальною проблему модернізації системи вищої освіти. Це стосується не тільки появи нових форм навчання, а й розширення кількості різних засобів використання у навчальному процесі інформаційно-комунікаційних технологій. Суть такої модернізації освіти найбільш відбивається в концепції дистанційної освіти, яка завдяки розповсюдженню інтернет-технологій, стає найвагомим фактором розвитку освіти та всього суспільства [2].

Застосування дистанційного навчання дає цілу низку переваг, до яких зазвичай відносять наступні:

- можливість комбінування різних форм представлення інформації (текстової, графічної, анімації, відео, аудіо);
- можливість адаптації курсу до індивідуальних особливостей студентів;
- надання студентам права керувати розміром і черговістю видачі порцій навчального матеріалу;
- забезпечення гнучкої взаємодії між студентами та викладачами завдяки технологічній основі.

Проаналізувавши різноманітні визначення науковців, можна виділити основні ознаки, притаманні дистанційному навчанню:

По-перше, дистанційне навчання розглядається як нова форма організації процесу навчання, що базується на принципі самостійного навчання студента.

По-друге, інтерактивна взаємодія між учасниками (студентом і викладачем) педагогічного процесу здійснюється на відстані за допомогою сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій.

Якість впровадження та застосування дистанційної освіти можна оцінювати за допомогою таких показників, як [3]:

- результативність (ступінь засвоюваності знань, можливість застосовувати накопичені знання на практиці, успішність, індивідуальний

процес навчання, гнучкі консультації);

– доступність всім верствам населення (студенти, бізнесмени, інваліди, військовослужбовці та ув'язнені так само мають можливість дистанційно навчатися);

– ресурсомісткість (відсутність необхідності відвідувати лекції й семінари, фінансові витрати, матеріальні ресурси, аудиторії, викладачі і т. д.);

– оперативність (час на засвоєння знань, донесення до студентів і т. д.);

– демократичний зв'язок «викладач – студент»;

– комплексне програмне забезпечення;

– провідні освітні технології.

Таким чином, ефективність дистанційного навчання заснована на тому, що студенти самі почувають необхідність подальшого навчання, а не піддаються тиску з зовні. Вони мають можливість роботи з навчальними матеріалами в такому режимі й обсязі, який підходить безпосередньо їм. Ефект у значній мірі залежить від того, наскільки регулярно займається студент. Послідовне виконання завдань, а також підтримка у всіх питаннях з боку викладача забезпечує планомірне засвоєння знань.

Навчальна ефективність дистанційної освіти та високі економічні показники її впровадження сприяє її популярності на Заході. Для України дистанційне навчання є перспективною, але тільки розвиваючою галуззю освіти.

Розглянемо більш детально засади, на яких ґрунтується дистанційне навчання в вищих навчальних закладах, а саме:

– цілеспрямована і контрольована самостійна робота студента, який може навчатись в зручному для себе місці, за індивідуальним графіком, маючи при собі комплект спеціальних засобів навчання та узгоджену можливість контакту з викладачем по телефону, факсимільному зв'язку, електронній або звичайній пошті, в режимі онлайн в мережі Інтернет, а також у режимі регламентованого візуального контакту;

– підвищений рівень інтерактивності, що особливо виявляється у використанні мережевих технологій у процесі навчання;

– навчальна взаємодія учасників і організаторів навчально-виховного процесу може здійснюватися як синхронно у часі, коли взаємодія учасників здійснюється в один і той же час, так і асинхронно у часі, коли не вимагається і не передбачається одночасна участь учасників при здійсненні їх навчальної взаємодії [1, 4].

До основних функцій дистанційного навчання в вищих навчальних закладах можна віднести [1, 3, 4]:

– забезпечення студентів навчально-методичними матеріалами;

– формування та ведення каталогу інформаційних ресурсів з дисциплін;

– проведення автоматизованого тестування навчальних досягнень студентів (вхідного, поточного, модульного, підсумкового тощо);

- ідентифікація користувачів та їх структуризація за категоріями;
- забезпечення інтерактивного зв'язку студентів з викладачами та студентів між собою;
- забезпечення всіх студентів доступом до інформаційних ресурсів мережі Інтернет для виконання навчальних завдань та інше.

Технології дистанційного навчання складаються з педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій навчання.

Педагогічні технології дистанційного навчання – це технології створення опосередкованого через програмно-апаратні засоби активного спілкування викладачів із студентами з використанням телекомунікаційного зв'язку та методології індивідуальної роботи суб'єктів навчання із структурованим навчальним матеріалом, поданим в електронному вигляді [3, 4]. До педагогічних технологій відносяться: кореспондентська технологія, кейс-технологія, TV– технологія, мережева технологія, змішана технологія. Наразі існує декілька технологій дистанційного навчання, які відрізняються за: формою подання навчальних матеріалів; наявністю посередника в системі навчання або за централізованою формою навчання; за ступенем використання телекомунікацій та персональних комп'ютерів; за технологією організації контролю навчального процесу; за ступенем впровадження в технології навчання звичайних методів ведення освітнього процесу; за методами ідентифікації студентів при складанні іспитів [1, 3].

Розглянемо більш детально основні педагогічні технології дистанційного навчання.

Кейс-технологія навчання – це навчання на основі паперових і аудіо носіїв (навчально-методична допомога, диски, підручники). Із студентом працює викладач, який перевіряє виконання надісланих поштою завдань і готовий відповісти на питання студентів по телефону або провести консультацію в спеціальних навчальних центрах. Навчально-методичні матеріали комплектуються в спеціальний набір (кейс), який надсилається студенту для самостійного вивчення [3].

Телевізійна технологія (TV-технологія) характеризується тим, що весь спектр навчальної діяльності центральної освітньої організації «клонується» в численні філіали через супутникові канали зв'язку.

Комп'ютерні мережі через інтернет, інтранет стають ключовим засобом доставки навчальних матеріалів. Мережеві технології включають Інтернет-технології і технології, що використовують можливості локальних і глобальних обчислювальних мереж. Інтернет використовується для забезпечення студентів навчально-методичним матеріалом, а також для інтерактивної взаємодії між викладачем і студентами. [1, 3].

Інформаційні технології дистанційного навчання – це технології створення, передачі і збереження навчальних матеріалів, організації і супроводу

навчального процесу дистанційного навчання за допомогою телекомунікаційного зв'язку, які класифікуються як [1]:

– презентаційні (книги та друковані матеріали, електронні тексти та публікації, комп'ютерні навчальні програми, мультимедіа, телебачення, радіо, віртуальна реальність та моделювання, електронні підтримуючі системи);

– доставки (радіотрансляція, телетрансляція, CD-ROM, DVD (цифрові відео та аудіо диски), інтернет);

– взаємодії (телеконференції, електронна пошта та ін.).

Електронні підручники є комплектом навчальних, контролюючих, моделюючих та інших програм, в яких відображено основний науковий зміст навчальної дисципліни. Аудіоролики – це інформація електронного підручника в аудіоформаті. Відеоролики – візуальний або аудіовізуальний матеріал, який передбачає процес виконання лабораторних робіт, експерименти, фільми наукового характеру.

Такі засоби нових інформаційних технологій як телеконференційний зв'язок або відеотелефон забезпечують можливість двостороннього зв'язку між викладачем і студентом. При цьому відбувається одночасна двостороння передача відеозображення, звуку та графічних ілюстрацій [3].

Чат-конференція – це засіб швидкого обміну інформацією за допомогою текстових повідомлень з одним або кількома співрозмовниками в режимі реального часу. Такий спосіб обміну інформації в педагогічній діяльності використовується для дискусій, обговорення проблемних питань та проблемних тем, для надання групових та індивідуальних консультацій.

Веб-технології (WWW)– поняття, яким користуються для позначення ряду технологій та послуг Інтернету. Веб-технології передбачають спільну активну діяльність людей, зокрема викладачів та студентів, у наповненні всесвітньої мережі матеріалами, в обміні своїми навичками й уміннями, формує в них «мережеву» логіку та інформаційну культуру [1].

Електронна пошта (E-mail) відноситься до технологій дистанційного доступу. Це один з режимів послуг, що надаються комп'ютерними мережами, який дозволяє користувачам (викладачам, студентам) обмінюватись текстовими та графічними повідомленнями. Традиційна базова комп'ютерна підготовка користувача достатня для вільної роботи в режимі електронної пошти. За допомогою електронної пошти можна сконструювати «віртуальні навчальні класи» [1].

Доцільно виділити переваги і недоліки дистанційного навчання. До переваг дистанційної форми навчання порівняно з іншими формами навчання слід віднести: неперевершену швидкість оновлення знань за підтримки інформаційних ресурсів, що обираються студентами зі світових електронних інформаційних мереж; її екстериторіальність (немає прив'язки до певної території); можливість займатися в будь-якому місці, де є комп'ютер, матеріал суворо дозований по тижнях і збігається з усіма вимогами, які пред'являються

до студентів, крім того, у студента є можливість виконувати завдання в зручний для нього час.

Серед недоліків дистанційного навчання можна виділити: відсутність очного спілкування між викладачем та студентом (ніякий комп'ютер не здатен замінити живе слово висококваліфікованого та ерудованого лектора), що, ускладнює організацію індивідуального підходу у навчанні й вихованні; недостатню технічну оснащеність як вищих навчальних закладів, так і студентів; нестачу практичних занять і відсутність постійного контролю (студенти не завжди самодисципліновані, свідомі і самостійні); проблеми методичного характеру (недостатня кількість якісних навчальних матеріалів, неможливість демонстрації виконання технічних процесів).

Проте дистанційна освіта – навчання на відстані – стала справжньою новацією 21 століття оскільки їй притаманна відкритість, безперервність, економічність, доступність.

Література:

1. Бойченко Н. В. Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-єдиноборців / Н. В. Бойченко, Я. В. Алексєнко, І. А. Алексєєва // Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 года. — Белгород — Харьков — Красноярск : ХГАФК, 2015. — С. 25-27.

2. Бойченко Н. В. Применение информационных технологий в спорте и восточных единоборствах / Н. В. Бойченко, І. А. Алексєєва, Я. В. Алексєнко // Проблеми и перспективы спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей IX международной научной конференции, 8-9 февраля 2013 года. – Белгород-Харьков-Красноярск-Москва : ХГАДИ, 2013. – С 56-58.

3. Бойченко Н. В. Розробка дистанційного курсу «Спортивна метрологія» для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт» / Н. В. Бойченко, І. А. Алексєєва, Я. В. Алексєнко // Единоборства № 2. Научный журнал // материалы XII международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Харьков : ХГАФК, 2016. — С. 70-73.

4. Ермаков С. С. Основы создания информационной системы обеспечения научных исследований в контексте единого образовательного пространства / С. С. Ермаков // Наука в олимпийском спорте, 2005, – № 2. – С. 117-127.

Відомості про автора:

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо
ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900

natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 23.12.2016 р.

Особливості жіночого організму при занятті бодібілдингом

Джим Є.С.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Представлено сучасні підходи щодо особливостей побудови тренувального процесу жінок які займаються бодібілдингом; надано структуру тренувального процесу з урахуванням фаз ОМЦ та застосування його протягом річного макроциклу у спортсменок які займаються бодібілдингом.

Ключові слова: тренувальний процес, бодібілдинг, річний макроцикл.

Вступ. Бодібілдинг – один з молодих видів спорту. Аналіз розвитку жіночого бодібілдингу в Україні, який міцно увійшов в культуру населення нашої країни, дасть можливість прогнозування подальших перспектив та шляхів розвитку цього виду спорту. Сучасний бодібілдинг 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. Основоположними є роботи А.Р. Радзієвського, Л.Я.-Г. Шахліної, які визначили функціональний стан спортсменок протягом специфічного біологічного циклу. Проведені дослідження (В.В. Мулик, М.С. Пруднікова, та ін.) останнім часом підтверджують необхідність урахування специфічного біологічного циклу підчас тренувань кваліфікованих спортсменок. Це обумовлено однією з основних біологічних особливостей жіночого організму, пов'язаною з репродуктивною функцією – циклічністю функцій гіпоталамо-гіпофізарно-оваріально-адреналової системи.

Мета дослідження: розглянути питання щодо особливостей побудови тренувального процесу жінок які займаються бодібілдингом.

Результати досліджень.

Позитивний вплив занять спортом супроводжується і великою кількістю негативних сторін (відсутність вільного часу для інших занять; складність сполучення занять спортом з навчанням; фізична та психічна перенапруга; травми та професійні захворювання; надвеликі навантаження), але найбільш значним є порушення ОМЦ спортсменок внаслідок великих навантажень у фазах, несприятливих для цього (передменструальна, менструальна, овуляторна).

Терміном «менструальний цикл» визначають один з проявів складного біологічного процесу в організмі жінки, яке виражається в закономірних циклічних змінах функцій статеві системи.

Одночасно відбуваються циклічні коливання функціонального стану і інших систем жіночого організму: серцево-судинною, нервовою, ендокринною. Менструальний цикл починається з періоду статевої зрілості з коливаннями від 12 до 15 років і триває в дітородному віці до 45-46 років [3]. Тривалість одного менструального циклу умовно визначають від першого дня менструації, що наступила, до першого дня наступної. Тривалість менструального циклу в дітородному віці у жінок з регулярними менструаціями варіабельна.

Зазвичай виділяють 5 фаз ОМЦ, які при 28 денному циклі мають наступну тривалість: I менструальна (1-6 день циклу); II постменструальна (7-13 днів циклу); III овуляційна (14-15 днів циклу); IV постовуляторна (16-24 дні циклу); V передменструальна (25-28 днів циклу).

Приблизно у 60 % вона складає 28 днів і тільки у 10-12 % – 30-35 днів [4].

Серед органів статеві системи, найбільш виражені циклічні зміни спостерігаються в яєчниках і матці. Основною особливістю їх є двофазність, обумовлена циклічними змінами функції яєчників: фазою дозрівання фолікула з наступною овуляцією і фазою жовтого тіла. Терміном «менструація» визначають кров'яні виділення, які з являються періодично із статевих шляхів жінки в результаті відторгнення ендометрія у кінці двофазного менструального циклу [4].

Нормальний менструальний цикл включає три основні компоненти: циклічні зміни в жіночій статевій залозі яєчнику, точніше в системі гіпоталамус-гіпофіз-яєчник (яєчниковий цикл);

Циклічні зміни в матці, переважно в ендометрії (маточний цикл); різноманітні фізіологічні зрушення в різних функціях організму (менструальна хвиля) [1].

Здійснення нормальної менструальної функції відбувається завдяки нейрогуморальній регуляції. Гуморальний механізм регуляції заснований на дії біологічно активних речовин: гормонів, ферментів, метаболітів через рідинні середовища на клітини і тканини усього організму. Деякі з цих хімічних речовин мають велику фізіологічну активність [6].

Другий механізм регуляції функцій організму здійснюється за участю центральної нервові системи (ЦНС). Неодмінною умовою в здійсненні нормальної менструальної функції є наявність п'яти ланок нервово-рефлекторної дуги, через які відбувається регуляція функцій репродуктивної системи, а саме кори головного мозку; підкоркової області, переважно гіпоталамуса; мозкового придатка гіпофізу; жіночої статеві системи - яєчника; периферичних суглобів (матка, піхва), що певним чином реагують на статеві гормони так званих органів [4].

У зв'язку зі змінами гормонального фону упродовж менструального циклу, змінюється діяльність усіх функціональних систем організму, а також змінюється прояв загальної і спеціальної працездатності.

Зміни рівня м'язової діяльності в різні фази менструального циклу характеризуються значними індивідуальними коливаннями [5].

У деяких жінок взагалі не спостерігається змін, у інших значно знижується рівень м'язової діяльності безпосередньо перед і під час 1 фази циклу [5].

Кількість жінок, у яких знижується рівень м'язової діяльності, майже відповідає числу жінок, у яких не спостерігається змін. Деякі жінки взагалі встановлюють рекорди під час першої фази менструального циклу [5, 6].

У ряді досліджень відзначалося, що максимальний рівень м'язової діяльності доводиться на постменструальний період до 15-го дня циклу, перший день циклу відповідає початку менструацій, а процес овуляції відбувається на 14-й день. В той же час результати ряду інших досліджень показують, що максимальна фізична працездатність спостерігається в період менструацій [7].

Рівень м'язової діяльності деяких жінок змінюється в залежності від фази менструального циклу, у більшості ж подібні зміни не спостерігаються. Якщо для спортсменки характерний передменструальний синдром або дисменорея, рівень її м'язової діяльності, швидше за все, буде порушений.

Очевидно, не існує загальної структури досягнення максимального рівня м'язової діяльності під час якої-небудь фази менструального циклу [6]. Оскільки, організм кожної жінки індивідуальний і кожна спортсменка індивідуально реагує на це фізичне навантаження. Деякі із спортсменок можуть легко і швидко адаптуватися до фізичних або психологічних навантажень, а інші, навпаки [2].

Адаптація до фізичних навантажень нині залишається однією з актуальних проблем спортивної фізіології в медицині [4].

Особливості адаптації організму жінок до фізичних і психічних навантажень, до недоліку у вдихуваному повітрі, до різних кліматичних і погодних умов не розглядаються, не дивлячись на те, що жінки нарівні з чоловіками долають гранично можливі тренувальні і змагальні навантаження не лише на рівні моря, але і в гірських умовах [5].

Разом із загальними закономірностями реакцій організму на чинники оточуючого середовища, є особливості, які пов'язані з відмінностями жіночого організму, схильного у зв'язку з репродуктивною функцією і специфікою біологічних ритмів до значних перебудов гормонального статусу.

Репродуктивна і екзогенітальна функціональні системи тісно взаємозв'язані, а репродуктивна система, у свою чергу, роблячи різноплановий вплив на органи і тканини інших функціональних систем, впливає на адаптацію, резистентність і реактивність організму.

Забезпечення працездатності спортсменок, розвиток витривалості обумовлене, в першу чергу, їх аеробною продуктивністю, що визначається розвитком і станом функціональної системи дихання. Зміни гормонального статусу упродовж менструального циклу істотно впливає на стан ФСД, КРО, працездатність спортсменок високої кваліфікації [2-4].

Висока економічність ФСД, КРО, системи кровообігу, великий резерв дихання в постменструальну і постовуляційну фази циклу обумовлюють велику працездатність спортсменок в порівнянні з іншими фазами менструального циклу.

Можливості виконання спортсменами стандартного навантаження з великою інтенсивністю в постменструальну і постовуляційну фази супроводжувались меншими енерговитратами організму, вказуючи на принцип економічності функцій в ці фази в порівнянні з іншими. Тоді, як в передменструальній фазі підвищена легенева вентиляція забезпечується найбільшою ЧД при найменшому дихальному об'ємі. Менструальна і, особливо, овуляторна фази характеризуються найбільшими величинами використання O_2 , проте дихання в ці фази виявляється менш економічним [5].

Що стосується крові, то в перші дні менструації змінюється склад крові, зменшується кількість еритроцитів, знижується відсоток гемоглобіну [12]. Зазвичай під час тренувань кількість еритроцитів і гемоглобіну збільшується. Якщо ж спортсменки тренуються в менструальну фазу, то відбувається не збільшення, а ще більше зменшення еритроцитів, кількість же гемоглобіну збільшується в набагато меншій мірі. Таким чином, киснева місткість крові під час спортивної роботи в менструальний період стає менше. Отже, фізіологічні можливості крові відносно забезпечення працюючих м'язів киснем в цей період знижуються [5].

Висновки.

1. На сьогодні існує цілий ряд наукових досліджень, в яких розглядаються питання щодо особливостей побудови тренувального процесу спортсменок на основі урахування працездатності в різні періоди (фази) специфічного біологічного циклу. Основоположними є роботи А.Р. Радзієвського, Л.Я.-Г. Шахліної, які визначили функціональний стан спортсменок протягом специфічного біологічного циклу. Проведені дослідження (В.В. Мулик, М.С. Пруднікова, та ін.) останнім часом підтверджують необхідність урахування специфічного біологічного циклу під час тренувань кваліфікованих спортсменок. У меншій мірі досліджено питання побудови тренувального процесу юних спортсменок, особливо під час становлення специфічного біологічного циклу.

2. Проведений нами аналітичний розгляд питання щодо особливостей тренувань спортсменок які займаються бодібілденгом 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, але потрібно розглядати їх розподіл у залежності від індивідуальних особливостей організму спортсменок які займаються бодіблінгом.

Література:

1. Иорданская Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений: Проблемы полового диморфизма : [монография] / Ф. А. Иорданская. – М. : Сов. спорт, 2012. – 256 с.
3. Лубышева Л. И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – №6. – С. 13–16.
4. Мулик В. В. 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 : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / В. В. Мулик. – К., 2001. – 40 с.
5. Мулик В. В. Многолетняя подготовка в биатлоне. – Харьков : ХаГИФК., 1999. – 175 с.
6. Мулик В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок / Вячеслав Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 5(55). – С. 57–62.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб- ник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
10. Прудникова М. С. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние и личностные качества юных велосипедисток 12–15 лет в период становления ОМЦ / М. С. Прудникова, В. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – №3. – С. 164–167.
11. Шахлина Л. Г. Женщины и спорт на рубеже третьего тысячелетия // Наука в олимпийском спорте, 2000. – №4. – С. 10–22.
12. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин : Автореф. дис ... д-ра мед. наук. – К., 1995. – 32 с.

Відомості про автора:

Джим Євгенія Сергіївна –

аспірант першого року навчання

викладач кафедри важкої атлетики та боксу

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 09.01.2017 р.

Технологии использования криотерапии в спортивной травматологии

Латенко С.Б., Пеценко В.О.

*Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени Игоря Сикорского*

Аннотация. В статье представлены основные подходы к использованию холода при спортивных травмах и охарактеризованы современные технологии использования криотерапии.

Ключевые слова: спортивные травмы, реабилитация, современные технологии криотерапии.

Вступление. В последние годы криотерапия все активнее входит в арсенал средств для лечения спортивных травм. Если в прошлом применение охлаждения в самых разнообразных формах (ледяная вода, хлорэтиловые опрыскивания, пакеты со льдом и др.) использовались только как начальные процедуры при различных травмах, то теперь криотерапия в спортивной травматологии – самостоятельная форма лечения, оказывающая непосредственное воздействие на травмированную ткань [1].

В спортивной практике лечение холодом широко применяется и является вполне обоснованным при свежих закрытых повреждениях мягких тканей (кожи, подкожного слоя мышц), при вывихах или других повреждениях суставов, при различных типах переломов, после оперативных вмешательств на опорно-двигательном аппарате, для снятия боли во время реабилитационных и расслабляющих упражнений после травм и т.д. Лечение холодом применяется также при миозитах, растяжениях сухожилий, связок и при различных видах мышечного спазма – например, при ущемлении межпозвоночных дисков [2].

Несмотря на то, что физиологический механизм воздействия охлаждения неоднократно рассматривался в специальной медицинской литературе, до настоящего времени не создано стройной теории, которая внесла бы ясность в тонкости его физиологического эффекта. При телесном или мышечном охлаждении повышается порог возбуждения мышечного волокна, интенсивность обменных процессов понижается, уменьшается спастичность, которая сопровождает травматические повреждения. Уменьшение мышечного спазма приводит к усилению кровообращения травмированной области [1].

Ряд специалистов считают, что после лечения льдом не отмечается вазодилатации, а, наоборот, первоначально наступает вазоконстрикция. Это показывает, что результаты исследований в области интимных механизмов действия охлаждения еще недостаточно убедительны в отличие от клинических

данных при лечении льдом [2].

Кондукционная криотерапия – это применение холода в терапевтических целях, которое может быть реализовано различными способами – лед, холодная вода, влажные простыни, метил хлорид, карбон диоксид и т.д. В принципе, криотерапию можно разделить на три подвиды – «конвекционную», «сублимационную» и «воздушную». При конвекционной криотерапии передача холода происходит при непосредственном контакте с обрабатываемым участком тела пациента, в то время как в двух других методах этот непосредственный контакт отсутствует. При сублимационной криотерапии обрабатываемый участок тела охлаждается жидким газом (азотом), тогда как при воздушной криотерапии для этих целей используется обычный воздух из окружающей среды [7].

Цель исследования. Представить общие подходы к использованию холода в реабилитации спортивных травм и охарактеризовать современные технологии криотерапии в спортивной медицине.

Результаты исследования. Использование криотерапии при спортивных травмах наиболее эффективно в следующих случаях:

- как начальное лечебное средство сразу же при получении травмы;
- как часть комплексной программы реабилитации спортсмена.

В первом случае охлаждение применяется в виде холодных компрессов, погружения травмированной конечности в ледяную воду, наложения компрессов со льдом и пр. Для холодных компрессов используются охлажденные полотенца которыми покрывают травмированный участок для получения обезболивающего эффекта и приступают к *кинезитерапевтическим процедурам*. Охлажденные полотенца меняют в среднем через 4-6 мин [5, 6].

Перед наложением компрессов со льдом травмированный участок смазывается нейтральным кремом или вазелином для предотвращения местного обмороживания. Измельченные кусочки льда насыпают в нейлоновый пакет, который обворачивают куском марли и накладывают на поврежденный участок. Компресс оставляют на 10-15 мин, а затем приблизительно через 1 ч накладывают снова. Таким образом, в первые 24-28 ч после травмы производится в среднем 6-8 процедур [3, 4].

Кинезитерапевтические упражнения проводят в период между компрессами. В США широко используется массаж со льдом как часть реабилитационных процедур (кинезитерапия) при лечении спортивных травм, а также как профилактическое средство. После смазывания травмированного участка нейтральным кремом делают массаж со льдом до тех пор, пока пациент не получит ощущения местного обезболивания. Первоначально пациент чувствует холод, постепенно переходящий в боль – это продолжается от 5 до 10 мин в зависимости от локализации травмы, толщины слоя подлежащих тканей и области, где совершаются манипуляции [3, 4, 5].

Массаж должен быть легким, без нажимов и только в одном направлении. После получения обезболивающего эффекта используют упражнения с сопротивлением и концентрацией болевого усилия. Без упражнений лечебный эффект криотерапии значительно меньше. Все движения, совершаемые пациентом, должны носить волевой, активный характер, с максимальным сопротивлением по отношению к травмированной области. *Максимальным сопротивлением* следует считать такое, при котором пациент может выполнять движения без ощущения боли, или сопротивление, которое он переносит безболезненно. Движения, вызывающие боль, следует исключить, так как она может вызвать спазм мышц [3, 6].

В криотерапии используют специальные гелиевые аккумуляторы холода в мешочках, либо холодильные помпы с разными видами и размерами манжет (аппликаторами) в зависимости от места и типа повреждения. Они позволяют создавать давление и холод на травмированном участке необходимое время и холод распределяется равномерно на всю пораженную область, и не создает нежелательного влияния на окружающие ткани [4, 7].

В последнее время для лечения холодом в спорте применяют криотерапевтический аппарат **Kryotur 600** (Рис.1) в комбинации с терапевтическим электростимулятором Kryostim 600, что делает возможным применение комбинированной терапии и длительного использования (до 24 часов) различных типов аппликаторов (манжеты, головки). Криоманжеты разных типов охлаждают ткани, как минимум до $+12^{\circ}\text{C}$, охлаждающие головки (минимум до $+10^{\circ}\text{C}$), глубоко охлаждающие головки с помощью специальных насадок охлаждают ткани до -35°C , представлены на Рис.1.



Рис. 1. Аппарат Kryotur 600 с головками и манжетами

Температура, время лечения и параметры лечебного цикла определяются путем индивидуального выбора или используют стандартные программы в разных комбинациях. Продолжительность лечения зависит от решаемой проблемы и чувствительности спортсмена к холоду. При кратковременной аппликации время лечения должно быть как правило 12-20 минут с охлаждением головкой и около 20-60 минут при охлаждении манжетами. Полезно применять несколько таких сеансов в день [6, 7].

Использование электростимулятора Kryostim 600 дает возможность использовать комбинированную терапию, которая проводится во второй стадии реабилитации – через 48 часов после травм, вывихов суставов, повреждений мышц и связок. Такая терапия применяется в температурных интервалах от - 6 до + 6°С. Лечение длится 10-15 минут, несколько раз в день [5, 6].

Современный аппарат воздушной криотерапии **Cryoflow 1000** (Рис.2) использует для создания холода окружающий воздух и не требуют никаких расходных материалов. Он засасывает окружающий воздух, охлаждает его до - 35°С и создаёт струю холодного воздуха требуемой силы.



Рис.2. Аппарат воздушной криотерапии Cryoflow 1000

Аппарат оснащён системой *биологической обратной связи* (БОС) с дистанционным контролем температуры на поверхности кожи пациента. При этом полностью исключается возможность переохлаждения тканей пациента и появление «холодового ожога». Аппарат «Криофлоу 1000» с помощью инфракрасного датчика автоматически контролирует температуру кожного покрова пациента и сверяет ее значение с температурой, установленной на дисплее. Как только температура охлаждаемого участка приближается к установленной, аппарат уменьшает подаваемый поток холодного воздуха [3].

Преимущества криотерапии с Cryoflow (Криофлоу) 1000:

- возможность криотерапии при повреждённом кожном покрове;
- выраженное противовоспалительное, противоотёчное и обезболивающее действие;
- позволяет сократить лекарственную терапию;
- эффект от воздействия сохраняется около 3 часов;
- снимаются мышечные спазмы, улучшается микроциркуляция, артериальный кровоток, лимфоток и венозный отток.

Показания для использования аппарата Cryoflow 1000: травмы и заболевания ОДА (растяжения, ушибы, переломы, вывихи, гематомы, воспалительные и дегенеративные заболевания суставов), заболевания центральной и периферической нервной систем (невриты, полиневриты, парезы, параличи). Cryoflow 1000 применяется в реабилитации перед эрго- и физиотерапевтическими процедурами (парезы, контрактуры, параличи), а также в спортивной медицине.

Выводы. Криотерапия открывает неограниченные возможности в реабилитации спортивных травм и поэтому аппараты для местной криотерапии должны быть среди амбулаторного оборудования любого современного спортивного центра.

Литература:

1. Баранов А. Ю. Лечение холодом. Криомедицина / А. Ю. Баранов, В. Н. Кидалов.- СПб.: Атон, 1999. – 272 с.
2. Шиман А. Г. Клинико-физиологические аспекты применения криотерапии / А. Г. Шиман, В. В. Кирьянова, А. В. Максимов, А. Ю. Баранов // Вестник СПб Гос. Мед. Академии им. И.И. Мечникова. 2001. № 1. 27.
3. Шиман А. Г. Физиотерапия заболеваний периферической нервной системы, Руководство для врачей / А. Г. Шиман, Л. А. Сайкова, В. В. Кирьянова. — СПб государственная медицинская академия им. И.И. Мечникова, 2001 . — с.337.
4. Чернышев И. С. Экстремальная криотерапия в современной практической медицине / И. С. Чернышев и др. // Сборник научных трудов «Медицинская криология» - выпуск 2: - Н. Новгород: 2001.
5. Joch, W., Frike, R., & Ückert, S. (2002)/ Der Einfluss von Kälte auf die sportliche Leistung. Leistungsport, 32(2), 11-15.
6. Ückert, S., & Joch, W. (2003), Der Einfluss von Kälte auf Herzfrequenzvariabilität. Österreichisches Journal für Sportmedizin 33 (2), 14-20.
7. Ückert, S., & Joch, W. (2003), Der Effekt von Ganzkörperkälteapplikatio (-110 °C) auf Herzfrequenzvariabilität. Österreichisches Journal für Sportmedizin 54(7/8), 102.

Информация об авторах:

Латенко Светлана Борисовна –

старший преподаватель кафедры биобезопасности и здоровья человека,
факультета биомедицинской инженерии

Национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт» имени Игоря Сикорского

kfr00_mmif@ukr.net

Пеценко Виктория Олеговна –

преподаватель кафедры биобезопасности и здоровья человека,
факультет биомедицинской инженерии

Национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт» имени Игоря Сикорского

Поступила в редакцию 03.01.2017 г.

Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в современном украинском ВУЗе

Майстренко Е. А., Шурда Р.Е.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Аннотация. Рассматривается отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию, и их заинтересованность в данном предмете. Узнать, почему студенты пропускают пары по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, посещение, потребность, мотив, мотивация.

Введение. Физическое воспитание предмет – направленный на развитие физической и функциональной подготовки, а также развитие морально-волевых качества студентов.

Физическое воспитание на сегодняшний день как предмет испытывает ряд определенных трудностей, в том числе из-за плохого посещения студентами пар по физическому воспитанию. С помощью исследования можно выяснить основные причины трудностей, которые испытывает предмет. И необходимость путей решения этих проблем.

Актуальность: сегодня все чаще и больше рассматривается проблема не заинтересованности студентами занятий по физическому воспитанию и их частому отсутствию на этих парах. Рассмотрение этой темы очень важно, поскольку так мы сможем проанализировать и понять, почему студенты, систематически не приходят на физическое воспитание, а также, узнать насколько студенты нуждаются в данном предмете. В наше время, особенно в сфере физической культуры, наблюдается снижение интересов, потребностей в занятиях физическим воспитанием, у студентов нет мотивации к регулярным занятиям. Важным условием успешного проведения занятий есть понимание мотивов как причины заниматься физическим воспитанием. Это даст возможность выполнять физические упражнения более целенаправленно, осознанно, что и дает возможность определить актуальность исследования.

Проблемой исследования является потребность узнать, почему студенты редко посещают занятия по физическому воспитанию. На условия, почему отсутствует студент на занятии, влияет множество факторов, но в исследовании выделяются следующие: условия жизни; условия образования; мотивация.

Методы исследования. Аналитическое исследование основных понятий: «мотив», «мотивация»; анализ зарубежной и отечественной литературы по физическому воспитанию, метод социологического опроса.

Низкая посещаемость пар по физическому воспитанию имеет веские основания: социально-экономические; неудобное расположение спортивных баз; неподходящее расписание пар по физическому воспитанию.

Объект исследования: студенты 1-3 курсов Харьковского Национального Университета имени В.Н. Каразина.

Важным и необходимым этапом исследования является узнать, почему студенты не посещают занятия по физическому воспитанию.

Цель исследования: определить отношение студентов к такому предмету как физическое воспитание и выяснить факторы, из-за которого студенты не приходят на пары по физическому воспитанию.

Достижение поставленных целей предполагает решение следующих **задач:**

1. Осуществить интерпретацию и операционализацию основных понятий исследования.
2. Проанализировать причину отсутствия студентов на занятиях по физическому воспитанию.
3. Разработать рекомендации для улучшения посещения студентами занятий по физическому воспитанию.

Цель физического воспитания в ВУЗе – формирование физической культуры личности студента. Основная задача – подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности. Показателем эффективности этого процесса является повышение уровня самодисциплины, физического развития, здоровья, функциональной и физической подготовленности и работоспособности, формирование здорового стиля и образа жизни, а также использование студентами средств физического воспитания для активного отдыха, досуга, самоорганизации.

Мотивация в научной литературе рассматривается как совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведения. Мотив есть субъективная причина деятельности. Это то, что подталкивает, приводит в движение [2].

В психологическом смысле мотив – (от лат. moveo – двигаю) трактуется как материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения [3].

Для работы со студентами более актуален анкетный опрос. Был проведен опрос с целью выяснения основных причин не посещаемости занятий по физическому воспитанию, которые помогут преподавателям в поиске путей повышения эффективности процесса физического воспитания в ВУЗе.

Анкета — разработанный в соответствии с установленными правилами документ исследования, содержащий упорядоченный по содержанию и форме

ряд вопросов и высказываний, часто — с вариантами ответов на них. Как правило, анкета включает несколько составных частей: обращение к опрашиваемому, перечень вопросов и, так называемую, паспортичку.

АНКЕТА

Уважаемые студенты! Приглашаем Вас принять участие в социологическом исследовании уровня вовлеченности студентов в занятия по дисциплине «Физическое воспитание».

Исследование направлено на определение отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе. Результаты исследования позволят усовершенствовать программу этих занятий, сделать их более интересными и полезными. Пожалуйста, отвечайте на вопросы анкеты обдуманно и честно. Исследование является анонимным. Ваши ответы не будут оцениваться. Все данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас внимательно читать вопросы и все предложенные ответы. В каждом вопросе Вам необходимо выбрать один или несколько вариантов, соответствующих Вашему мнению. В некоторых случаях предлагается написать свой вариант. Время заполнения анкеты не ограничено.

Данная анкета рассчитана на студентов с целью узнать – посещают ли они занятия по физическому воспитанию и как часто они это делают.

Занимаетесь ли вы спортом?

1. Да.
2. Нет.
3. Планирую.

Считаете ли вы себя спортивным человеком?

1. Нет, к сожалению.
2. Да, я иногда посещаю бассейн, тренажёрный зал или стадион.
3. Да, я регулярно тренируюсь, обычно несколько раз в неделю, не прерываясь на значительное время.
4. Да, спорт – моя жизнь, стараюсь всё свободное время посвящать любимому делу.
5. Я профессиональный спортсмен.

Что для вас физкультура?

1. Быть здоровым и с фигурой.
2. Физическая подготовка к конкретной деятельности.
3. Образ жизни.
4. Свой вариант _____.

Ходите ли вы на физкультуру?

1. Хожу по мере возможности.
2. Конечно, хожу.
3. Нет. Мне она не нужна.
4. Свой вариант _____.

Лично для Вас в понятие здоровый образ жизни входит понятие спорта?

1. Да, причем в прямой ассоциации.
2. Да, но как дополнение к тому, что не пью, не курю и т.д.
3. Нет, я веду здоровый образ жизни и обхожусь без спорта.
4. Нет, т.к. образ жизни у меня далеко не здоровый.

Делаете ли вы зарядку по утрам?

1. Да.
2. Нет.
3. Иногда.
4. Свой вариант _____.

Вы ведете здоровый образ жизни?

1. Да.
2. Да, но чувствую, что начинаю «сдавать свои позиции».
3. Нет, так уж получается.
4. Нет, категорически.
5. Другое _____.

Часто ли вам не хватает мотивации для занятий физкультурой?

1. Да, постоянно.
2. Да, иногда.
3. Нет, я всегда мотивирован.
4. Не знаю.

Удовлетворяет ли вас качество занятий физкультурой в вашем учебном заведении?

1. Да, мне нравится на них ходить.
2. Нет.
3. Да, только жаль, что меня заставляют этим заниматься.

Если бы ты мог выбирать, то, сколько занятий физкультуры в неделю ты бы выбрал?

1. 1.
2. 3.
3. 5.
4. 6.
5. Свой вариант _____.

Как часто вы посещаете занятия физической культуры?

1. Регулярно.
2. Редко.
3. Не часто я туда хожу.

Ваш возраст _____.

Ваш пол.

1. Женский.
2. Мужской.

По результатам анкетирования можно сказать следующее, что заинтересованность студентов в физическом воспитании в целом находится на

низком уровне. Необходимо отметить, что 29 % девушек и 4,5 % юношей вообще никогда не занимались спортом. Большинство студентов, помимо обязательных занятий, не занимается физическим воспитанием, хотя по данным анкетирования 28,5 % юношей и 39 % девушек указывают, что в вузе имеются все условия для занятий физическим воспитанием в удобное для них время. Можно сказать, что большинство студентов 1 курса (75,8 %) посещают физическое воспитание в связи с необходимостью и лишь 9,4 % посещают занятия физического воспитания с желанием.

Некоторые положительные эмоции вызывают результаты анализа ответов студентов на вопрос о цели посещения ими занятий по физическому воспитанию в вузе (рис. 1). Независимо от того, что у многих студентов целью посещения пары есть получение зачёта, а у меньшей части – укрепление здоровья, их процентное соотношение от курса к курсу меняется в лучшую сторону.

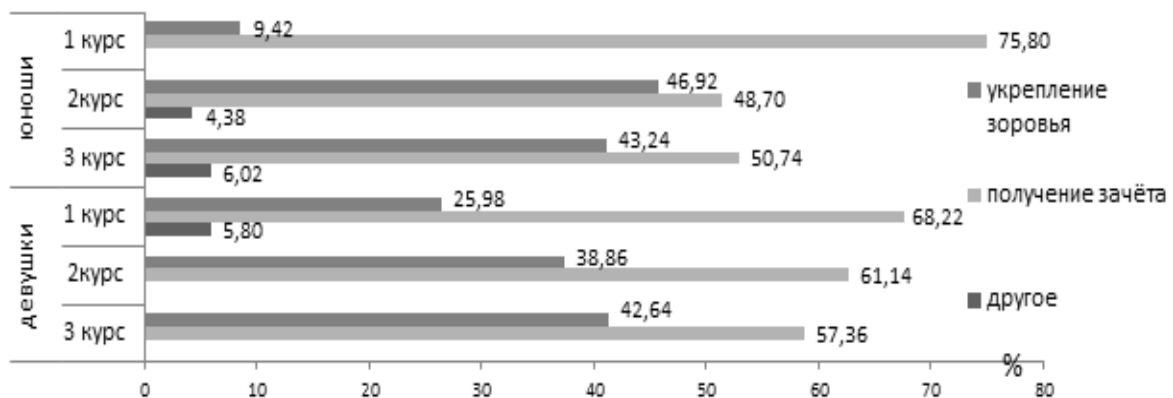


Рис. 1. Цель посещения занятий по физическому воспитанию студентами

Мотив и мотивация главный показатель эффективности посещения физического воспитания. Анонимное анкетирование студентов показало, что у 70% опрошенных студентов посещение пар по физическому воспитанию вызвано тем, чтобы получить зачет. 20% считает, что таким способом они отвлекают себя от лекционных и семинарских занятий, 7% чтобы просто «убить» время, и только 3% опрошенных сказали, что ходят на занятия для повышения своих физических возможностей и кондиций. Таким образом можно с уверенностью говорить, что большинство студентов не осознает степень важности физического воспитания для своего здоровья и успеха в своей будущей профессии.

Анализ ответов студентов на вопросы, позволяющие оценить их образ жизни и определить факторы способствующие снижению уровня здоровья, также вызывает тревогу (рис. 2). Также существует такая тенденция, что студентов старших курсов снижается желание посещать занятия по физическому воспитанию из-за занятости в обучении или с трудоустройством на работу.

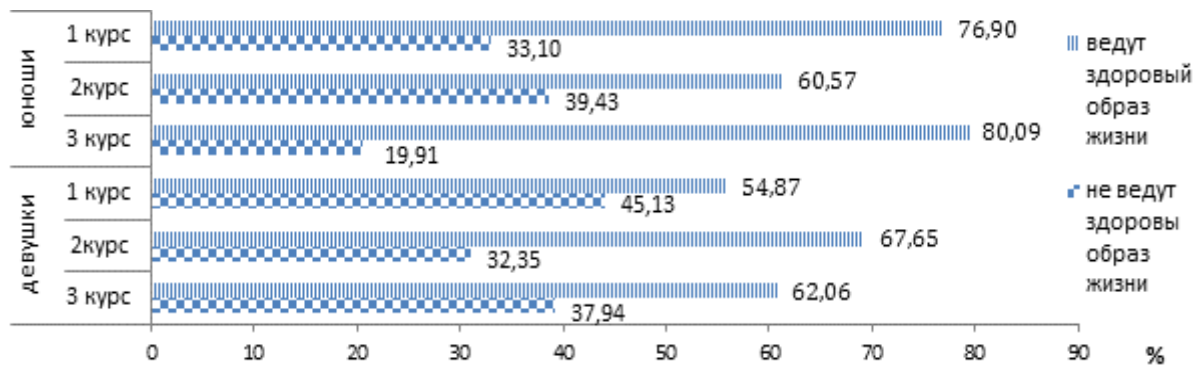


Рис. 2. Анализ оценки образа жизни студентов

Заключение. Результаты проведенного опроса дают возможность задуматься кафедрам физического воспитания о поиске усовершенствования своей работы для повышения интереса к предмету у студентов. Чтобы студенты не просто ходили на физическое воспитание как на данность, а с большим желанием, для которого они смогут выделить свое время.

С учетом всего вышеизложенного можно с большой уверенностью сказать, что существует проблема снижения популярности физического воспитания среди студентов и ее необходимо решить, используя при этом современные методы пропаганды и популяризации здорового образа жизни, спортивные наработки и методики. Ведь важно сформировать у студентов ценность здорового образа жизни и физического воспитания.

Литература:

1. Виленский М. Я. Личностное развитие студента в гуманитарно-ориентированном образовательном пространстве физической культуры / М. Я. Виленский // Пед. докл., - Ростов-на-Дону, 2004.
2. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб.заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 176 с.
3. Психологический словарь [Электронный ресурс] /http://psi.webzone.ru/st/060200.htm.
4. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания [Текст]: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. — Спб.: изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. — 486 с.

Информация об авторах:

Майстренко Евгений Александрович –

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Шурда Роман Евгеньевич –

студент 3 курса социологического факультета

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Поступила в редакцию 10.01.2017 г.

Научное издание
Единоборства, 2017 – № 2 – 83 с.

Журнал по материалам

XIII международной научной конференции 10–11 февраля 2017 года

**Проблемы и перспективы развития спортивных игр и
единоборств в высших учебных заведениях**

Харьков – 2017 года

Оригинал-макет подготовлен : Бойченко Н.В.