ΛΌΓΟΣ

МИСТЕЦТВО НАУКОВОЇ ДУМКИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ЗА МАТЕРІАЛАМИ XIII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТРАДИЦІЙНИХ І СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

1 ЛИСТОПАДА 2019 РІК • ХАРКІВ; УКРАЇНА

СПЕЦВИПУСК

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

EUROPEAN
SCIENTIFIC
PLATFORM

ΛΌΓΟΣ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ЗА МАТЕРІАЛАМИ XIII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТРАДИЦІЙНИХ І СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ»

1 ЛИСТОПАДА 2019 РІК

Співорганізатор конференції:
Кафедра фізичної підготовки та спорту
Національної академії
Національної гвардії України

Харків • Україна

УДК 796.8+[796:37.09]+[37.09::378]+355/359 https://doi.org/10.36074/01.11.2019
А 43

Голова оргкомітету: Голденблат М.А.

Верстка: Казьміна Н.П.
Дизайн: Бондаренко І.В.

Під науковою редакцією:
Заслуженого тренера України, судді НК з боротьби самбо, заступника начальника кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України.
ХАЦАЮКА ОЛЕКСАНДРА ВОЛОДИМИРОВИЧА

А 43 **Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств**: зб. наук. праць «ΛΌГОΣ» з матеріалами XIII міжнародної наук.-метод. конференції, 1 листопада, 2019 р. Харків, Україна: Європейська наукова платформа.

ISBN 978-617-7171-88-0
DOI 10.36074/01.11.2019

В збірнику викладено матеріали учасників XIII Міжнародної науково-методичної конференції «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств», яка відбулася у місті Харків 1 листопада 2019 року на базі кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України.

Конференція присвячена пам'яті доктора педагогічних наук, професора Бізіна Віктора Петровича.

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

Бібліографічний опис матеріалів конференції доступний для завантаження та індексації в ORCID, Publons, Google Scholar тощо.

УДК 796.8+[796:37.09]+[37.09::378]+355/359

© Колектив учасників конференції, 2019
© Національна академія Національної гвардії України, 2019
© Збірник наукових праць «ΛΌГОΣ», 2019
© Європейська наукова платформа, 2019

ISBN 978-617-7171-88-0

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ І.
СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

ВИМОГИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА ДО СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИЩІЙ ШКОЛІ
Гуськова А.В. 7

ВИЩА ШКОЛА, СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ВИЩІЙ ШКОЛІ
Копилов В.О., Євдокимов О.С. 10

СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ В УМОВАХ ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ
Науково-дослідна група:
Гнип І.Я., Тьорло О.І., Червоношапка М.О. 12

ФОРМУВАННЯ НЕОБХІДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ
Коломієць М.Б., Хацаюк О.В. 15

ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НГУ АВТОМОБІЛЬНОГО ПРОФІЛЮ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО ВІДНОШЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ТА СПОРТОМ
Павленко А.М., Александрова О.О. 18

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ІНЖЕНЕРНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ МЕТОДА ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ГРИ
Науково-дослідна група:
Пугач В.В., Петрук О.В., Змієвський Г.А. 20

ЩОДО АСПЕКТІВ РОЗУМОВОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗВО
Любчич Р.І. 23

СЕКЦІЯ ІІ.
ТРАДИЦІЙНІ ТА СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА

THE PROGRESS ACHIEVED BY JUDOKAS AFTER STRENGTH TRAINING WITH A JUDO-SPECIFIC MACHINE
Trilles F. 25

БІОМЕХАНІЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕХНІКИ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНОГО РУКОПАШНОГО БОЮ
Лукін Б.П., Хацаюк О.В. 28

КІЛЬКІСНІ ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КІКБОКСЕРІВ (ІСКА) В НАПАДІ В РОЗДІЛІ К-1
Науково-дослідна група:
Скирта О.С., Гуцул Н.З., Лошицька Т.І. 30

ПОБУДОВИ ТРЕНУВАННЯ У КАРАТИСТІВ
Добрєв Д.М. 34

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТРАДИЦИОННЫХ И ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ
Кернас А.В. 38

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БІЙЦІВ РУКОПАШНОГО БОЮ У БАЗОВОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМПЛЕКСІВ СИСТЕМИ КРОСФИТ
Науково-дослідна група:
Корчагін М.В., Мартиненко О.М, Гомонюк С.В. 45

СУЧАСНІ ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЄДИНОБОРСТВ
Поддубний А.В. 50

СЕКЦІЯ ІІІ.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ
Копилов В.О., Петров Д.С. 53

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОКРЕМИЙ АСПЕКТ
Логвиненко М.Л. 56

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТЕОРІЇ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ІЗ ІНШИМИ ГАЛУЗЯМИ НАУКОВИХ ЗНАНЬ ТА ПРАКТИКОЮ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ
Михайлов О.О., Кравченко О.В. 59

ВОЛЕЙБОЛ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
Борисенко В.В., Козерук Ю.В. 60

ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ У СИСТЕМУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ
Хацаюк О.В., Морозов І.Є. 65

ДИНАМІКА ІНТЕНСИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ЄДИНОБОРСТВАХ
Соломаха С.Ю., Кравченко О.В. 67

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ
Науково-дослідна група:
Середа І.О., Лаврін Г.З., Гривняк Х.В. 69

МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ БОЙОВОЇ ЗЛАГОДЖЕНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ МВС УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
Колєсніков В.В., Кравченко О.В. 74

НЕСПЕЦИФІЧНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПРАВООХОРОНЦІВ МВС УКРАЇНИ
Забора А.В. 76

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ
Недобіга І.Ю. 78

ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
Ляшенко Ю.А. 80

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ «AECS-LAB» З МЕТОЮ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НГУ
Забродський С.С., Хацаюк О.О. 82

ПОБУДОВА ТАКТИКИ ГРИ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ВІДПОВІДНОСТІ ДО АНАЛІТИЧНОГО АНАЛІЗУ
Павлов Р.В., Корольов А.І. 85

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У КУРСАНТІВ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ ПІД ЧАС

ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
Горпинич Г.Ф., Кравченко О.В. 86

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ
Козерук Ю.В. 88

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РОЗВІДУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ
Денисов А.О., Денисова Д.О. 92

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Копилов В.О., Ільницький Д.С. 97

УДОСКОНАЛЕННЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗАСОБАМИ КРОСФІТ СИСТЕМИ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ
Турчинов А.В. 100

СЕКЦІЯ І.
СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

ВИМОГИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА ДО СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Гуськова Аліна Валеріївна
студентка 42 групи спеціальності
«Початкова освіта. Англійська мова»
КВНЗ КОР «Богуславський гуманітарно-педагогічний коледж імені І. С. Нечуя-Левицького»

Науковий керівник: Берегеля Лариса Миколаївна
спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист
КВНЗ КОР «Богуславський гуманітарно-педагогічний коледж імені І. С. Нечуя-Левицького»

УКРАЇНА

Нині ми мешкаємо в суспільстві інформаційних технологій і воно потребує самостійно мислячих людей, здатних до самореалізації на основі об’єктивної самооцінки. Американський економіст Лестер Туроу прогнозує, що основи існуючого суспільства у двадцять першому столітті зазнають потрясіння з боку технології й ідеології. «Технологія робить кваліфікації і знання єдиним джерелом стійкої стратегічної переваги» [3]. Усвідомлюючи це, все більше студентів вищих навчальних закладів намагаються оволодіти потрібними їм знаннями, практичними й інтелектуальними уміннями для самоствердження, самореалізації в цьому житті.

Гуманістична психологія і педагогіка пов’язують свої дослідження, розробки, рекомендації з особистістю студента. Для розуміння сутності особистісно орієнтованого навчання у світовій педагогіці важливо розглянути відмінність двох напрямків, що зосереджували свої зусилля на розвитку особистості – біхевіоризму і гуманістичного напрямку, які принципово інакше тлумачать сутність людської індивідуальності.

Різниця між ними полягала в тому, що в біхевіоризмі передбачається технологічне вирішення проблеми на основі біологічної сутності людини. Гуманісти ж принципово і цілком

аргументовано заперечували проти такої технологізації, підкреслюючи унікальність особистості як студента, так і вчителя, що не можуть діяти за принципом механізмів. Однак, це зовсім не означає, що гуманізм не визнає технологій навчання, а біхевіоризм вимагає діяти суто за розробленими алгоритмами [4]. Найбільш яскравий представник гуманістичного напрямку в психології Карл Роджерс серед основних принципів цього напрямку виділяв такі:

а) індивід знаходиться в центрі постійно мінливого світу. Звідси випливає два висновки, надзвичайно важливих для педагога: для кожного індивіда значимо власний світ сприйняття навколишньої дійсності; цей внутрішній світ не може бути до кінця пізнаний ніким ззовні;

б) людина сприймає навколишню дійсність крізь призму власного відношення і розуміння;

в) індивід прагне до самопізнання і до самореалізації; він має внутрішню потребу до самовдосконалення;

г) взаєморозуміння, настільки необхідне для розвитку особистості, може досягатися тільки в результаті спілкування;

д) самовдосконалення, розвиток відбуваються на основі взаємодії із середовищем, з іншими людьми; зовнішня оцінка дуже істотна для людини, її самопізнання, що досягається в результаті прямих чи прихованих контактів [1].

В умовах особистісно орієнтованого навчання викладач виконує іншу роль і функцію в навчальному процесі. Якщо за традиційної системи освіти викладач разом з підручником були основними і найбільш компетентними джерелами знання, а викладач був до того ж і контролюючим суб’єктом пізнання, то згідно нової парадигми освіти викладач виконує більше роль організатора самостійної активної пізнавальної діяльності студентів, компетентного консультанта і помічника. Його професійні уміння повинні бути спрямовані не просто на контроль знань і умінь студентів, а на діагностику їх діяльності, щоб вчасно допомогти кваліфікованими діями усунути виявлені труднощі пізнання й застосування знань. Ця роль значно складніша, ніж за традиційного навчання, і вимагає від викладача вищої майстерності [5].

Особистісно орієнтована освіта передбачає диференційований підхід до навчання з урахуванням рівня інтелектуального розвитку студента, а також його підготовки з даного предмету, здібностей і задатків. Студент має стати центральною фігурою навчального

процесу, його пізнавальна діяльність має знаходитися в центрі уваги педагогів-дослідників.

Послідовна реалізація особистісно орієнтованого підходу в навчанні і вихованні студента передбачає цілісність його особистості. Прихильники холізму в освіті спеціально підкреслюють, що «слід піклуватися про розвиток фізичних, емоційних, соціальних, естетичних, творчих і духовних якостей кожного індивіда так само, як і про інтелектуальні й професійно орієнтовані уміння» [2].

Отже, суспільство інформаційних технологій, чи, як його називають, постіндустріальне суспільство, на відміну від індустріального суспільства, набагато більше зацікавлене в тому, щоб його громадяни були здатні самостійно й активно діяти, приймати рішення, гнучко адаптуватися до зміни умов життя. Ще недавно вирішити ці завдання було неможливим через відсутність реальних умов для їх виконання за традиційного підходу до освіти, традиційних засобів навчання. За останні 10–15 років такі умови якщо не створені повністю, то починають створюються в різних країнах.

Список використаних джерел:

1. Гай Р. Лефрансуа (2012). *Психологія для освіти.* США
2. Рон Міллер (2009). Д*ля чого потрібні школи? Цілісна освіта.* Брендон, Вермонт, США: Kaplan Inc.
3. Лестер Туроу (2006). *Майбутнє капіталізму* (с. 384). Новосибірськ: СОРАН.
4. *Гуманістична психологія і педагогіка.* (2018). Вилучено з https://studopedia.su.
5. *Педагогіка вищої школи. Професійні уміння викладачів.* (2018). Вилучено з http://www.info-library.com.ua.

ВИЩА ШКОЛА, СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Копилов Володимир Олександрович
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки загальноуніверситетських кафедр, Факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України, Заслужений тренер України з боксу та кікбоксингу
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка

Євдокимов Олександр Сергійович
курсант 1 курсу
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка

УКРАЇНА

Звернення до проблеми технологій навчання є породженням усвідомлення викладачами вищої школи відриву педагогічної науки від практики. Недостатньо того, що наука формулює педагогічну теорію, навіть найдосконалішу. Теорія має «заземлитись» через застосування конкретної технології впровадження теорії в життя. Технологія є певним механізмом, що повинен привести у перетворюючий рух педагогічну дійсність, всю систему вищої освіти. Рушійною силою цього перетворення є практико-орієнтована наука. Відбувається зустрічний рух теорії і практики, які й породжують технологію. Така технологія має викликати до життя щось, чого не існує, немов ініціювати розвиток системи освіти у потрібному напрямі. Викладач вищої освіти може мислити категоріями «гуманізм, інтелігентність, свобода, розвиток, самостійна особистість» або «ефективні технології, контроль, вимірювання». Правда, можливий і третій варіант: розмови про гуманізм, інтелігентність, творчість є частиною технології. Це й є характерна для нас підміна понять, тобто найбільш соціально небезпечний варіант. Адже відбувається інфляція цінностей, слова перестають мати смисл, людина перестає розуміти з чим має справу, вона стає об’єктом всіляких маніпуляцій. Щоб цього не сталося, слід термін «технологія навчання» вживати тоді, коли є чітка алгоритмічна послідовність і гарантується одержання кінцевого результату. Тому аналіз будь-якої технології навчання передбачає розкриття притаманного їй алгоритму дій і пояснення критеріїв гарантованого результату. Сутність технології навчання полягає в побудові системи навчальних завдань і розробці алгоритму дії студента. Аналіз

психолого-педагогічної літератури засвідчує існування таких словосполучень, як «педагогічна технологія», «навчальна технологія», «технологія навчання», «технологія виховання», «технологія розвитку особистості», «технологія особистісного впливу», «технологія творчої діяльності» тощо. До того ж поняття «технологія» інтерпретується неоднозначно. – © ПУЕТ – 7 У нашому дослідженні поняття «технологія навчання» розглядається у власне психологічному і педагогічному аспекті, тобто як спосіб взаємодії суб'єктів освітньої діяльності. Аналогічну точку зору висловлюють більшість дослідників. Так, Л. А. Байкова технологією вважає певну послідовність операцій, дій, спрямованих на досягнення навчально-виховної мети [2]. В. П. Беспалько педагогічною технологією мислить систему, в якій послідовно втілюється на практиці заздалегідь спроектований навчально-виховний процес [3]. М. В. Кларін визначає її як системність і конструювання навчального процесу, які гарантують досягнення поставленої мети [7]. Н. Є. Щуркова розглядає її як суму науково обгрунтованих заходів виховного впливу на людину чи групу людей, окрему галузь професіональної підготовки педагога, пов'язану з його творчістю і майстерністю [15].

Список використаних джерел:

1. Амонашвили, Ш. А. & Загвязинский, В. И. (2000). Паритеты, приоритеты и акценты в теории и практике образования. Педагогика, (2), 11–16.
2. Байкова, Л. А. (1994). *Технология игровой деятельности.* Рязань: Рязанский государственный педагогический университет.
3. Беспалько, В. П. (1989). *Слагаемые педагогической технологии.* Москва: Педагогика.
4. Беспалько, В. П. (2000). Психологические парадоксы образования. *Педагогика*, (5), 13–20.

СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ В УМОВАХ ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

НАУКОВО-ДОСЛІДНА ГРУПА:

Гнип Ігор Ярославович
кандидат історичних наук, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівський державний університет внутрішніх справ

Тьорло Олена Ігорівна
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, т.в.о. завідувача кафедри спеціальної фізичної підготовки Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівський державний університет внутрішніх справ

Червоношапка Марина Олександрівна
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівський державний університет внутрішніх справ

УКРАЇНА

У своїй службовій діяльності поліцейським часто доводиться стикатися з різноманітними правопорушеннями, які трапляються в громадському транспорті, що вимагає від них відповідних знань, вмінь та навичок, а також високого рівня психічної, тактичної та фізичної підготовленості. Це зумовлює актуальність застосування у процесі підготовки поліцейських відповідних засобів та методів навчання, зокрема, моделювання ситуацій нападу на поліцейського або затримання правопорушника, що можуть виникнути у службовій діяльності в умовах громадського транспорту.

Метою роботи є аналіз специфічних особливостей дій поліцейських в умовах громадського транспорту.

Зазвичай, найбільш поширеними у громадському транспорті (трамвай, автобус, тролейбус тощо) є такі правопорушення: крадіжки особистих речей як пасажирів, так і водія; агресивне спілкування як пасажирів між собою, так і з водієм, що, переважно, супроводжується ескалацією конфлікту, який має здатність переростати в бійку. Також

часто серед пасажирів можуть перебувати особи в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння, які, зазвичай, чинять протиправні дії, що становлять загрозу для пасажирів та водія, особливо під час руху громадського транспорту. Також трапляються випадки загострень психічних розладів у пасажирів громадського транспорту, які своїми агресивними та непередбачуваними діями можуть становити небезпеку для оточуючих, що вимагає адекватного і швидкого реагування поліцейського. Окрім цього, у громадському транспорті можуть мати місце різноманітні хуліганські дії, які також вимагають адекватного втручання працівників поліції з метою збереження здоров'я, честі і гідності пасажирів та цілісності їхніх особистих речей.

Важливе значення має здатність швидко реагувати та оцінювати ситуацію поліцейським, оптимальне розташування під час виявлення правопорушення, тактика дій, вміння доцільно та швидко застосовувати заходи фізичного впливу в обмеженому просторі, не створюючи при цьому небезпеку для оточуючих.

Для захисту від нападу та при затриманні правопорушника в умовах громадського транспорту поліцейському слід враховувати наступні фактори, які впливатимуть на вибір того чи іншого прийому та визначатимуть траєкторію й амплітуду руху ланок тіла при його виконанні:

- кількість та розташування пасажирів в транспорті (наявність жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості);
- предмети, характерні для певного виду транспорту (сидіння, поруччя тощо), які, з одного боку, можуть перешкоджати діям поліцейського, а з іншого боку, можуть бути ним використані для власних цілей;
- можливість відкривання та закривання дверей (досередини або назовні), що вимагає правильного тактичного розташування поліцейського та логічної оцінки ситуації, що склалася;
- рух транспортного засобу (нерівномірна швидкість, раптові гальмування чи прискорення, що може створювати незручності для ефективного виконання того чи іншого прийому поліцейським).

При виконанні службових обов'язків поліцейського в умовах громадського транспорту дефіцит простору природно обмежує спектр дій та звужує можливість масштабного застосування того чи іншого прийому в ситуації, що склалася. Таким чином, постає вимога щодо застосування таких прийомів самозахисту поліцейського, а також

прийомів затримання правопорушника, які виконуються по найкоротшій траєкторії з невеликою амплітудою.

У випадку вчинення правопорушення в умовах громадського транспорту поліцейському необхідно миттєво оцінити ситуацію, зокрема, звернути увагу на такі характеристики правопорушника: стать та вік; психічний стан; вплив алкоголю, наркотичних речовин тощо; фізичні характеристики (вага, зріст тощо); наявність зброї (ніж, заточка, шило тощо); особливості мови та поведінки (погрози, жестикуляція, міміка тощо); кількість правопорушників (один чи ймовірна наявність спільників, родичів, друзів тощо).

Дії поліцейського повинні відповідати особливостям ситуації, що склалася в громадському транспорті, бути спрямованими на деескалацію конфлікту з можливим застосуванням, при потребі, поліцейських заходів примусу з мінімальною шкодою для оточуючих. За умови зміни обставин (загрози або опору) дії поліцейського повинні змінюватись відповідним чином. Наприклад, перетворення агресивної розмови між пасажиром та водієм на ситуацію спроби нанесення водієві тілесних пошкоджень вимагатиме від поліцейського переходу від застосування вербальних команд до застосування сили. Слід наголосити, що вихідне положення поліцейського при виконанні того чи іншого прийому визначається значною мірою особливостями ситуації у момент вчинення правопорушення.

Вказані специфічні особливості доцільно враховувати у процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» здобувачам вищої освіти при моделюванні ситуацій нападу на поліцейського або затримання правопорушника в умовах обмеженого простору, зокрема, у громадському транспорті.

ФОРМУВАННЯ НЕОБХІДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

Коломієць Микола Борисович
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Хацаюк Олександр Володимирович
Заслужений тренер України, суддя НК з боротьби самбо,
заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту
Національна академія Національної гвардії України

УКРАЇНА

Необхідний рівень професійної підготовленості військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) забезпечується в процесі бойової підготовки. Завдання за призначенням для вище зазначеної силової структури визначені Законом України «Про Національну гвардію» (1 ст. 12). Виходячи із вищезазначеного, прослідковується важливість саме спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців НГУ (СФП), адже без достатнього рівня сформованості необхідних військово-прикладних навичок (фізичних якостей) неможливо виконати службово-бойові завдання.

Не менш важливим являється організація різнопланової та ефективної підготовки майбутніх офіцерів НГУ, які в подальшому у відповідності до своїх посадових обов’язків будуть навчати військовій справі підлеглий особовий склад. У відповідності до «Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України» фізична підготовка має забезпечувати необхідний рівень готовності військовослужбовців НГУ до виконання завдань за призначенням [2]. Крім цього, фізична підготовка проводиться із урахуванням особливостей службово-бойової діяльності (СБД) військових частин НГУ і має спеціальну спрямованість [2]. Виконання завдань за призначенням військовослужбовцями НГУ відбувається у різних

умовах, інколи навіть і в екстремальних, що вимагає від них подолання значних труднощів.

Аналіз структури професійної діяльності військовослужбовців НГУ під час виконання завдань за призначенням свідчить про те, що для кожної особи у відповідності до її функціонального стану існує певна оптимальна модель. Ця модель забезпечує максимальну реалізацію рухового потенціалу військово-службовця. Але при втомі, під час впливу значних фізичних навантажень навіть у високо-професійно підготовлених бійців, суб'єктивна оцінка власного функціонального стану (спеціальної фізичної підготовленості) значно знижується. В свою чергу відсутність універсальної методики, яка своєчасно дозволяє отримувати об'єктивну термінову інформацію про складові біомеханічних рухів людини, уповільнює процес навчання та формування фізичних якостей і військово-прикладних навичок необхідних для виконання завдань за призначенням. На даний момент, питання формування необхідних фізичних якостей та військово-прикладних навичок у майбутніх офіцерів НГУ із використанням сучасних технічних засобів навчання в системі професійної підготовки не були предметом спеціального наукового дослідження, що підкреслює актуальність дослідження.

Мета роботи полягає у розробленні педагогічної технології формування необхідних фізичних якостей та військово-прикладних навичок у майбутніх офіцерів Національної гвардії України із використанням сучасних технічних засобів навчання.

З метою визначення ефективності запропонованої нами педагогічної технології було проведено педагогічний експеримент (2017-2019 р.р.) у якому прийняли участь курсанти Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ, n=123 особи). З метою визначення ефективності запропонованої педагогічної технології формування необхідних фізичних якостей та військово-прикладних навичок у майбутніх офіцерів НГУ із використанням сучасних технічних засобів навчання в системі професійної підготовки було сформовано експериментальну групу Ег (n=61) та контрольну групу Кг (n=62). На початку педагогічного експерименту досліджувані даних груп за показниками рівня сформованості необхідних для виконання завдань за призначенням фізичних якостей та військово-прикладних навичок достовірно не відрізнялися (P>0.05).

Досліджувані Кг під час педагогічного експерименту використовували традиційну методику формування необхідних фізичних якостей та військово-прикладних навичок передбачену

робочою програмою навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з підготовки курсантів НАНГУ. У свою чергу представники Ег під час різних форм фізичної підготовки додатково – використовували відеокомп'ютерну систему експрес-аналізу біомеханічних рухів людини ВКС «Katsumoto» [3].

Дана прикладна програма використовується у різних галузях таких як: фізична реабілітація, спортивна наука, спортивне тренування (та інш.). Розроблена педагогічна технологія із технічними засобами навчання використовувалася двічі на тиждень під час різних форм фізичної підготовки курсантами НАНГУ упродовж педагогічного експерименту, що призвело до створення кумулятивного ефекту, наслідком чого у Ег були помічені позитивні зміни у підвищенні рівня розвитку фізичних якостей та військово-прикладних навичок, які необхідні для виконання завдань за призначенням на офіцерських посадах в лавах НГУ.

Особливість застосування вище зазначеної педагогічної технології із сучасними технічними засобами навчання полягала у тому, що під час проходження дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», під час практичних занять із різних змістових модулів, проводилася відеозйомка. Відзнятий матеріал оброблявся ВКС «Katsumoto». Надалі в режимі реального часу видавалися графіки та розкадрування технічних дій, які відпрацьовуються.

У відповідності до графічного та візуального аналізу отриманих даних проводилася мобільна корекція біомеханічних рухів, що у свою чергу дозволило вже на наступній серії відпрацювання рухових завдань внести індивідуальні корективи у програму рухового удосконалення тих, хто навчаються курсантів. Порівнюючи показники до та після використання сучасного наукового інструментарію спрямованого на формування необхідних фізичних якостей та військово-прикладних навичок у майбутніх офіцерів НГУ встановлено, що результати отримані після педагогічного експерименту у досліджуваних групах суттєво підвищились у порівнянні із вихідними даними і ці відмінності в основному достовірні (Ег $P<0,05$).

Розробка нових технічних засобів навчання спрямованих на ефективне і якісне удосконалення спеціальної фізичної підготовленості правоохоронців МВС України в системі професійної підготовки являється перспективним і актуальним напрямком подальших розвідок. Дане положення дозволить: суттєво підвищити рівень професійної підготовленості особового складу системи МВС

України; зменшити кількість травмувань, поранень (загибелі) особового складу під час виконання завдань за призначенням.

Список використаних джерел:

1. *Про Національну гвардію (Закон України)*, № 17, ст. 594. (2014). Відомості Верховної Ради (ВВР). Вилучено з http://zakon3.rada.gov.ua/laws/-show/876-18.
2. Відділ фізичної підготовки та спорту ГУ НГУ. (2014). *Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України.* Київ: ГУ НГУ.
3. Хацаюк, О. В. (2008). *Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання*. (Шифр «Модель – РБ»). Харків: АВВ МВС України.

ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НГУ АВТОМОБІЛЬНОГО ПРОФІЛЮ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО ВІДНОШЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ТА СПОРТОМ

Павленко Анатолій Миколайович
викладач кафедри підготовки офіцерів запасу
Національна академія Національної гвардії України

Александрова Ольга Олексіївна
викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна

УКРАЇНА

На даний момент існує ряд наукових робіт, які присвячені проблемам формування ціннісно-мотиваційної сфери військовослужбовців в процесі занять фізичною підготовкою та спортом [1, 2]. У цих роботах акцентується увага на повне задоволення потреб військовослужбовців в процесі фізичного саморозвитку та самовдосконалення. В свою чергу, вище викладене є головною умовою гармонічного розвитку їх рухових здібностей.

Під час наших досліджень була досліджена мотивація до занять фізичною підготовкою та спортом курсантами та викладачами кафедри підготовки офіцерів запасу. Вирішення поставлених перед нами завдань проводилося за допомогою анкетування курсантів та

викладачів. В результаті анкетування викладачів кафедри підготовки офіцерів запасу встановлено, що процес фізичної підготовки та спортивно-масової роботи не в повній мірі задовольняє потреби курсантів. Ця думка аргументована тим, що курсанти першого року навчання не бажають відвідувати ранкову фізичну зарядку, заняття з фізичної підготовки (фізичного виховання), а також відвідувати спортивні секції та приймати участь в спортивних заходах. Крім цього, була помічена відсутність мотиваційного відношення у курсантів до занять фізичними вправами, це на їх думку виражається у відсутності матеріального стимулу, відсутності індивідуального підходу.

Слід також зауважити, що схожі відповіді були отримані і в результаті анкетування курсантів. Так, у 95,7% опитаних курсантів процес фізичної підготовки не викликає зацікавленості, причому 56,3% з-них вважають, що займатися фізичною підготовкою під час військової служби необхідно лише для здачі контрольних перевірок; 12,4% - для відпочинку та розваг; 10,2% - для досягнення високих спортивних результатів; 9,3% - для особистого розвитку та самовдосконалення, і лише 6% - для якісного оволодіння військовою спеціальністю. У якості стимулу до цих занять по ступеню важливості курсанти віднесли: бажання бути фізично розвинутим; заради заохочення; бажання мати відмінну спортивну форму; бажання бути кращим; бажання займатися військово-прикладними видами спорту та бажання бути готовим до майбутньої військової служби на офіцерських посадах.

Висновок. Таким чином, отримані результати свідчать про те, що процес фізичної підготовки у закладах вищої освіти не викликає у курсантів позитивних емоцій, почуттів та настрою і не сприяє формуванню ціннісного-мотиваційного відношення курсантів до занять фізичною підготовкою (спортом). Слід також зауважити, що цілі та задачі фізичної підготовки мають розбіжності з мотивами. Це свідчить про те, що на перший план виступають особистісні мотиви курсантів, а потім суспільно-значимі мотиви, одним з-яких являється оволодіння військовою спеціальністю.

Список використаних джерел:

1. Матеюк, О. А. (2019). Мотивація професійної діяльності підлеглих у сучасних умовах як об’єкт психологічного впливу військових керівників. *Військова справа.* Вилучено з http://vuzlib.com/content/view/1098/23/

2. *Участь у бойових діях як чинник переосмислення військовослужбовцями життєвих цінностей*. (2019). http://eprints.zu.edu.ua-/2837/1/%D0%A0%D0%B8%-D1%81%-D1%96%D1%87_%D0%9E.%D0%92..pdf

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ІНЖЕНЕРНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ МЕТОДА ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ГРИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНА ГРУПА:

Пугач Вячеслав Вікторович
викладач кафедри загальновійськових дисциплін
Військово-юридичного інституту
Національний юридичний університет ім. Ярослава Мудрого

Петрук Олег Васильович
старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін
Військово-юридичного інституту
Національний юридичний університет ім. Ярослава Мудрого

Змієвський Генадій Анатолійович
старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін
Військово-юридичного інституту
Національний юридичний університет ім. Ярослава Мудрого

УКРАЇНА

Постановка проблеми. Серед педагогічних інновацій, які можуть бути застосовані в ході викладання дисципліни «Інженерна підготовка» у ході навчального процесу в ВВНЗ, зацікавленість викликає використання активних методів навчання.

Аналіз досліджень і публікацій. Так, наприклад, реалізація проблемно-ситуаційного методу при викладанні питань мінної безпеки детально описана в [1]. Але крім даного методу доцільно використовувати і інші активні методи навчання, у тому числі ігрові.

Застосування метода військово-професійної гри в начальному процесі вперше запропоновано в [2]. Реалізація застосування даного

активного методу навчання при викладанні тактичних дисциплін описана в [3], а тактико-спеціальних дисциплін в [4].

Метою даного дослідження є узагальнення і розповсюдження досвіду використання методу військово-професійної гри при викладанні дисципліни «Інженерна підготовка» для курсантів Військово-юридичного інституту Національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого.

Виклад основного матеріалу. Військово-професійну гру, яка була використана при підготовці і проведенню практичних занять з дисципліни «Інженерна підготовка» можна охарактеризувати за наступною класифікацією:

– за кількістю учасників – як багатоособова;

– за характером ситуацій – як гра з суперником;

– за характером дій тих, хто навчається, як двостороння;

– за динамікою процесів, які моделюються – як гра, яка самостійно розвивається у часі (у ході нарощування обстановки);

– за тематичною спрямованістю і характером завдань, які виконуються – як тематична гра.

Методологічне забезпечення військово-професійної гри відповідає структурі ділової гри [2].

Ігровою моделлю військово-професійної гри є сама методика проведення військово-професійної гри.

Методичне забезпечення гри включає комплект тактичних завдань та методичних розробок до практичних занять, карти (схеми, знімки Goole map) місцевості, формуляри інженерних загороджень, прилади для креслення, переговорні таблиці, довідковий матеріал тощо.

Технічне забезпечення гри може бути представлене навчальними мінно-вибуховими засобами і макетами саморобних вибухових пристроїв, комплектом розмінування, засобами управління та зв’язку, імітації і спостереження; навчальною та штатною зброєю, екіпіровкою та засобами індивідуального захисту тощо.

Імітаційна модель військово-професійної гри може являти собою часткову тактичну обстановку, яка описана в тактичному завданні до практичного заняття з дисципліни «Інженерна підготовка».

Метою гри є формування у тих, хто навчається необхідних компетентностей, щодо улаштування та подолання інженерних загороджень та ситуаційної обізнаності при потраплянні на заміновану ділянку місцевості.

В якості виховних цілей може виступати формування у тих, хто навчається високих морально-психічних якостей, впевненості,

рішучості, наполегливості, вмінню приймати вірне рішення в складних умовах тактичної обстановки.

Комплект ролей і функцій військово-професійної гри включає наступне. Навчальна група розбивається на дві навчальні підгрупи.

Перша підгрупа, тих хто навчається, відпрацьовує питання улаштування мінно-вибухових загороджень та здійснення їх фіксації з оформленням формуляру інженерних загороджень. Відпрацювання цих заходів може здійснюється потайно від другої підгрупи.

Друга підгрупа, тих хто навчається, здійснює інженерну розвідку місцевості, за допомогою комплекту розмінування або альтернативними засобами виявляють, позначають і знешкоджують мінно-вибухові засоби, які були виставлені першою частиною групи.

Окремо призначається експертна група, до якої входять командир навчальної групи (командири навчальних груп) та два найбільш підготовлені курсанти. Ця група методом експертних оцінок визначає правильність дій кожної з групи, їх відповідність нормативним документам, якість улаштування мінно-вибухових загороджень та їх подолання, кількість виявлених мінно-вибухових засобів і саморобних вибухових пристроїв.

Після завершення відпрацювання навчальних питань здійснюється зміна підгруп, які виконують протилежні завдання.

Наприкінці заняття експертна група оцінює кожну з підгруп та визначає кращу з них.

Загальний процес гри координує викладач, який творчо сприяє виникненню та правильному формуванню необхідного управлінського рішення, використовуючи для цього всі можливі вербальні і невербальні методи, але не нав'язуючи тим, хто навчається своєї думки.

Висновки. Таким чином, використання методу військово-професійної гри при викладанні дисципліни «Інженерна підготовка» може значно активізувати процес навчання, поглибити знання, сформувати стійкі компетентності щодо улаштування і подолання мінно-вибухових загороджень та дій при потраплянні на заміновані ділянки місцевості.

Список використаних джерел:

1. Пугач, В. В., Гишко, Г. Б. & Веденікін, Г. П. (2017). Досвід застосування активних методів навчання при викладанні питань мінної безпеки. *Освітній процес: методика, досвід, проблеми*, 3-4 (141-142), 24-27.

2. Ягупов, В. В. (2000). *Військова дидактика.* Київ: ВПЦ "Київський університет".
3. Пугач, В. В., Гишко, Г. Б. & Лєнкін, В. М. (2009). Шляхи підвищення рівня тактичної підготовки курсантів в процесі навчання при застосуванні методу військово-професійної гри. *Навчально-виховний процес: методика, досвід, проблеми,* 2 (108), 8-13.
4. Козяр, М. М. (2017). Використання методів активного навчання у підготовці фахівців безпеки життєдіяльності. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*, (27), 356-362.

ЩОДО АСПЕКТІВ РОЗУМОВОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗВО

Любчич Руслан Ілгарович
старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту
Національна академія Національної гвардії України
УКРАЇНА

Розумове виховання все більше набуває значення як одна з основних умов всебічного розвитку особистості. Без фундаментальних знань та широти кругозору сучасний офіцер не в змозі повній мірі проявити себе як соціально активна людина тим більше у військовій сфері на етапі суцільної модернізації та пере форматувань. У відповідності до високих вимог сучасності збільшується роль розумового виховання в процесі фізичного виховання [1].

В процесі фізичного виховання та в поєднанні з ним передбачається збагачення курсантів спеціальними знаннями та на цьому підґрунті розвиток пізнавальної активності, якості розуму [2]. Систематичне розширення та поглиблення спеціальних знань та в їх практичному поєднанні складає зміст розумової діяльності в процесі фізичної підготовки.

На початковому етапі навчання руховим діям, як правило характеризується пізнавальною активністю курсантів, які сприймають знання надані викладачем. Будучи необхідною та корисною, пізнавальна активність в той же час містить в собі негативну тенденцію, яка полягає в тому, що курсанти набувають звичку

засвоювати руховий досвід в готовому вигляді. Це може призвести до інертності думки і тим самим обмежувати пізнавальні здібності. Тому зі зростанням рухового досвіду та зі збагаченням інтелекту спеціальними знаннями в процесі фізичної підготовки значуще місце повинно займати продуктивне, творче мислення. Воно характеризується здатністю самостійно шукати та знаходити, вирішувати різноманітні рухові задачі, швидко засвоювати тонкощі технічної та тактичної майстерності, вміло використовувати свої можливості в різних умовах діяльності. Творче мислення свідчить про ефективність навчально-виховного процесу.

В нерозривному зв'язку з процесом пізнання проявляються інтелектуальні відчуття: здогадки, сумніви, подив, та ін. Вони проявляються в руховій діяльності. Так в процесі вдалого вирішення складної рухової задачі в спортивних іграх може виникнути відчуття легкості мислення; навпаки якщо в техніці вивчає мої рухової дії багато чого незрозуміло, виникає відчуття хвилювання, незадоволення процесом.

Висновок. В процесі фізичної підготовки проявляються та розвиваються відповідні якості розуму: при вивченні нових форм рухової діяльності – допитливість, кмітливість та ін.: на наступних етапах - гнучкість, динамічність, гострота розумових операцій та ін. Так на заняттях з рукопашного бою потрібно блискавично оцінити ситуацію та дії противника та відповідно прийняти рішення, виконати дію у відповідь, доводиться застосовувати кмітливість, винахідливість, гнучкість, динамічність, та інші якості розуму.

Основні задачі розумового виховання в процесі фізичної підготовки є: зброєння курсантів спеціальними знаннями, їх систематичне розширення та поглиблення; вплив за допомогою цих знань на формування світогляду, вміння об'єктивно оцінювати набутий руховий досвід, аналізувати його та раціонально користуватися ним; сприяти розвитку пізнавальної активності, якості розуму та творчих проявів в руховій діяльності; стимулювати розвиток здатності до саморозвитку та самовдосконалення.

Список використаних джерел:

1. *Педагогіка. Основні напрями виховання. Розумове виховання.* (2019). Вилучено з https://pidruchniki.com/1971051835022/pedagogika/osnovni_-napryami_vihovannya
2. *Психологія та педагогіка. Основи педагогіки.* (2019). Вилучено з https://subject.com.ua/psychology/psyho_pedagog/110.html

СЕКЦІЯ ІІ.
ТРАДИЦІЙНІ ТА СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА

THE PROGRESS ACHIEVED BY JUDOKAS AFTER STRENGTH TRAINING WITH A JUDO-SPECIFIC MACHINE

Francis TRILLES
Doctor in Sport Sciences
University of Poitiers
FRENCH REPUBLIC

For the judo participants, as in many sport activities, strength development has become an important element. Lack of strength delays the correct execution of the various judo throwing techniques, accelerates the onset of tiredness, and harms the precision of the movement (Manno). Another author adds that the strength level immediately influences the effectiveness of the training process (Weineck). Because judo is characterized by the control of complex motor skills, strength development should not be addressed separately from the development of technique. Strength training can be divided into general and specific strength training. The former is used in the comprehensive strengthening of many muscle groups in leisure sport, in performance sport and in rehabilitation. The strength exercises involved usually employ dumbbells, barbells, strength apparatus (leg press machines, isokinetic apparatus, hand grips and pulleys), sand bags, inclined boards and benches, weighted shoes, etc. Several authors have shown the importance of specific strength training during the overall process of training and suggested that general strength training should not be the only one used (Egger; Matveiev; Platonov).

Specific strength training is usually used for the controlled strengthening of specific muscles or muscle groups. To improve sporting performance this type of training is undertaken in such a way that the amplitude and direction of a movement, the dynamics of the strength release and the contraction of the muscles correspond to the movement in a competitive situation. These specific exercises have to correspond to the competitive movement, both in relation to structure and time sequence, and may be executed through overload (e.g. rowing against mechanical resistance). To respect these important elements, a judo-specific apparatus can be envisaged. In

previous studies we have validated a specific machine for judoka strength training (Blais, 2004).

This apparatus makes it possible to execute a judo throwing technique while pulling weights. We showed the kinematic correspondences for the judo throwing techniques *Morote Seoï Nage* and *Osoto Gari*, utilizing this apparatus and performing with a human partner. This investigation aimed to complete the validation, analyzing the progress of judokas training with this apparatus. It was supposed that the training program with the judo specific machine could improve the maximum weight able to be mobilized, at the same time improving technique.

Subjects. 20 male subjects were randomly assigned to one of the two groups. The experimental condition consisted of 10 subjects (22 ± 3.6 years old); the other 10 were the controls were (23 ± 2.4 years old). They were all studying to become judo teachers and their skill level, according to the Japanese grading system, was at least second dan black belt. Anthropometric data of the two athletes' groups: Tested group: stature (1.73 ± 0.07 m) and mass (69 ± 6.3 kg). Control group: stature (1.75 ± 0.05 m) and mass (72 ± 4.8 kg). The subjects were fully informed of the nature and the goals of the experiment and gave their written consent.

Procedures. The tested subjects went through a 10-week training program, with two sessions per week. In each session, they carried out 5 series of 10 repeated exercises with the judo machine alternating with 5 series of ten *Nage Komi* (a judo throwing exercise) with a partner. This procedure was carried out for the two judo throwing techniques: *Morote Seoï nage* (MSN) and *Osoto Gari* (OSG). It should be noted that these two techniques were imposed on the athletes, which may explain the different levels achieved. It also should be noted that a member of the research team supervised each training session in order to control the quality of both the judo machine and *Nage Komi* exercises.

The control subjects did not undertake the training program. A 25 Hz video camera was used to film the judo throwing techniques involving a partner, for the two groups before (pre test) and after (post test) the 10 week training cycle. The video film was presented to a group of 23 technical experts of the French Federation. They evaluated the performance of each judoka scoring on a scale of 0 to 20.

Statistical analysis. Statistical treatments were applied to the data using a Wilcoxon test. All results are expressed as means and standard deviations (mean ± SD) computed for each of the repeated measurements (before and after the training program). The difference is significant at the $p<0.05$ level. The maximum weight and the technical quality notation

represent the measured dependent variables. The difference in the evaluation before and after the training program represents the independent variable.

Results. The quantitative results corresponding to the maximum weights mobilized with the judo machine, as well as the qualitative results corresponding to the technical quality score, are analyzed before and after the training program for the two groups (tested and control). The objective of this study was to validate the qualitative and the quantitative progress achieved by judokas undertaking a training program with a judo-specific machine.

The effect of such a training program on the performance of group of athletes has been statistically validated by the present investigation. The statistical data confirmed that the athletes using the apparatus improved their performances on the two judo-throwing techniques (*Morote Seoï Nage* and *Osoto Gari*). It is logical to suppose that the capacity to execute a judo throwing technique with the judo-specific apparatus, involving the mobilizing of a larger weight, should facilitate the execution of this same movement with a partner and should allow the athlete to gain in effectiveness. The technical quality scoring by the experts confirmed this. Moreover, the technical quality scoring for the control subjects has showed that the traditional practice (i.e. without work with the judo-specific machine) failed to improve the quality of practice for the reference period.

Conclusions. Subjects working with the judo-specific machine show improvement, not only at the quantitative level but also at the qualitative level. This apparatus can thus be used for both strength training and technique training. There appears to be a positive transfer of skill between work with the judo machine and the traditional work with a partner. This apparatus could be used also to compare different athletes or different athlete groups. Its use could be extended to a larger group of people and used to complement traditional judo practice, which remains irreplaceable.

It should also be noted that repeated exercises for developing throwing technique (*Nage Komi*) can be difficult for the partner because of the large number of times he must fall during each training session. Some substitution of this apparatus for the partner would ameliorate this situation.

References:

1. Blais, L. (2004). *Objective analysis of two judo throws.* France, Paris: University of Poitiers.
2. Bouchet, F., Cometti, G. (1996) *Arts martiaux. Sports de combat.* France, Paris: INSEP Publications.

БІОМЕХАНІЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕХНІКИ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНОГО РУКОПАШНОГО БОЮ

Лукін Богдан Павлович
заслужений майстер спорту, суддя МК з таїландського боксу
викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
Харківський національний університет внутрішніх справ

Хацаюк Олександр Володимирович
Заслужений тренер України, суддя НК з боротьби самбо
заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту
Харківський національний університет внутрішніх справ

УКРАЇНА

З метою дослідження та корекції ударної техніки досліджуваного єдиноборства у представників КГ та ЕГ упродовж педагогічного експерименту було проведення біомеханічного аналізу технічної комбінації «прямий удар в голову правою рукою – прямий удар в корпус коліном». Дана технічна комбінація за своєю нокауточою дією дозволяє ефективно знешкодити агресивно налаштованого правопорушника.

Основним завданням дослідження технічної дії було визначення впливу втоми (як елементу стабільності і надійності) на ефективність досліджуваної технічної комбінації. Тестування відбувалося поступово і включало 3 блоки. Під час відпрацювання першого блоку дана комбінація тестувалася у помірному темпі, після чого для імітації змагальних навантажень відпрацьовувалися спеціально підібрані фізичні вправи та технічні прийоми, які впливають на рівень спеціальної витривалості, надалі (другий блок) технічна комбінація тестувалася у швидкому (бойовому) темпі після чого знову досліджуваними єдиноборцями виконувалися спеціальні вправи. Заключний третій блок дослідження передбачав проведення тестування у бойовому темпі.

В результаті тестування даної технічної комбінації підтверджено високу ефективність проведення відеоаналізу [1] на всіх етапах педагогічного експерименту. Крім цього встановлено, що застосування сучасного наукового інструментарію (ВКС «Katsumoto» [2]) на всіх блоках педагогічного експерименту дозволив провести термінову корекцію ударної техніки досліджуваного єдиноборства.

У відповідності до отриманих результатів тестування досліджуваної комбінації представниками ЕГ та КГ вперше було створено графічні моделі траєкторії руху окремої біоланки в просторі із прив'язкою до часу та висоти, а також створено еталонні комп'ютерні моделі досліджуваних комбінацій у різних умовах змодельованої сутички. Крім цього встановлено, що підібраний та збалансований арсенал фізичних вправ спрямований на імітацію включення механізмів втоми під час сутички дозволяє в подальшому проводити більш глибокі та інформативні дослідження техніки ударних єдиноборств.

Акцентоване комплексне застосування засобів, методів та сучасного наукового інструментарію під час тестування (удосконалення) технічної майстерності досліджуваних спортсменів-єдиноборців КГ та ЕГ дозволило оптимізувати важливі необхідні складові техніки в змодельованих умовах, що забезпечило статистично достовірне підвищення рівня технічної майстерності представників ЕГ ($P<0,05$).

Список використаних джерел:

1. Бизин, В. П. Миргород, Д. А., & Хацаюк, А. В. (2014). *Технические средства обучения двигательным действиям.* Берлин, Германия: Lambert Academic Publishing.
2. Хацаюк, О. В. & Каратаєва, Д.О. (2008). *Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання.* (*Шифр «Модель – РБ», номер державної реєстрації 0108U007536). Наук. Дослід. Роб.* Харків: АВВ МВСУ.

КІЛЬКІСНІ ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КІКБОКСЕРІВ (ІСКА) В НАПАДІ В РОЗДІЛІ К-1

НАУКОВО-ДОСЛІДНА ГРУПА:

Скирта Олег Сергійович
канд. наук з фіз. вих. та спорту,
старший викладач кафедри «Здоров'я людини та фізична культура»
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського

Гуцул Наталія Зіновіївна
канд. наук з фіз. вих. та спорту,
старший викладач кафедри «Педагогіки та психології»
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського

Лошицька Тамара Іванівна
канд. наук з фіз. вих. та спорту,
доцент кафедри «Здоров'я людини та фізична культура»
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського

УКРАЇНА

Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень і публікацій. Федерація кікбоксінгу України ІСКА – заснована в 2015 році та відповідно до наказу Міністерства молоді і спорту України від 19.06.2018 року № 2797 надано статус національної федерації. ГО «ФЕДЕРАЦІЯ КІКБОКСИНГУ УКРАЇНИ «ІСКА» має всеукраїнський статус та входить до Міжнародної Спортивної Асоціації кікбоксингу (ISKA), яка включена до списку міжнародних спортивних федерацій, перелік яких затверджений Міністерством молоді та спорту України.

Змагання з кікбоксінгу ІСКА проводяться в багатьох розділах, таких як: сеймі-контакт, лайт-контакт, музичні форми – проходять на татамі, фул-контакт, лоу-кік, К-1 – проходять у рингу.

В єдиноборствах змагальна діяльність віддзеркалює особливості техніко-тактичної майстерності спортсменів. На основі методу аналізу змагальної діяльності за методом О.П. Фролова(1966), який дозволяє визначити рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів, завдяки одержанню кількісних та якісних характеристик двобою, які характеризують бойові дії, змагальна діяльність в кікбоксінгу

аналізувалась М.О. Яремко (2001), М.Ю. Степановим (2011), Н.З. Гуцул (2019) та іншими [1,2,3,4]. Але фахівцями з кікбоксінгу, в своїх працях розглядались особливості змагальної діяльності в розділі фул-контакт, що значно звужує використання отриманих даних в таких розділах, як лоу-кік і К-1. Тому аналіз змагальної діяльності в нападі в розділі К-1 кікбоксінгу ІСКА, ми вважаємо актуальною і необхідною темою, у зв'язку з тим, що перемогу в поєдинку віддають лише за результативні дії в нападі.

Мета дослідження. Визначити кількісні показники техніко-тактичних дій в нападі і в захисті кікбоксерів (ІСКА) в розділі К-1 шляхом аналізу змагальної діяльності.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, відеозапис змагальних двобоїв, педагогічне спостереження, експертний аналіз відеоматеріалів, методи математичної статистики.

Організація дослідження. В даній роботі проводився аналіз фінальних двобоїв кікбоксерів (ІСКА) в розділі К-1 на Чемпіонаті України 2018р. в м. Київ, та Чемпіонаті Світу 2018р. в м.Київ, Було проаналізовано 60 двобоїв, серед яких – 10 між кікбоксерами вищої кваліфікації. Група кваліфікованих експертів кількістю 5 чоловік проводила аналіз відеозаписів змагальних двобоїв і заносила результати до протоколів за допомогою нотаційних записів.

На підставі аналізу змагальної діяльності розраховувались кількісні, що характеризують техніко тактичні дії в нападі і в захисті кікбоксерів в розділі орієнтал: 1. Кількість виконаних ударних дій в середньому за раунд (Nус) – ударів всього, результативних. 2.Кількість виконаних захисних дій в середньому за раунд (Nзс) – доречних захистів, за допомогою рук, тулуба, переміщень і за допомогою ніг. За допомогою пакету Statistika 6,0 розраховувалось: середнє арифметичне значення (M) і стандартна похибка (m) кількісних і якісних показників змагальної діяльності, коефіцієнт конкордації експертних оцінок (W).

Результати дослідження. Розраховуючи ступінь узгодженості оцінок експертів, нами було встановлено, що величина коефіцієнта конкордації становить (W=0,83), тому можна вважати, що думки експертів узгоджуються.

За результатами дослідження, кікбоксери в розділі К-1 в середньому за раунд виконують 32,4±1,4 ударів (щільність двобою), серед яких 13,0±0,6 є результативними.

Найбільша кількість ударів в розділі К-1 спрямовується кікбоксерами в верхній рівень. Удари в середній і нижній рівень

використовуються значно менше ніж удари в голову. Аналіз змагальної діяльності дозволив визначити відсоткове співвідношення спрямованості ударів в верхній 45%, середній 35% і нижній 20% рівні, що вказує на спрямованість ударних техніко-тактичних дій кікбоксерів в голову і в корпус.

Також були визначені кількісні показники відсоткового співвідношення ударів руками, ногами і коліньми у кікбоксерів. В середньому за раунд, кількість ударів руками складає 48%, ногами 30%, колінами 22%. Наведенні факти свідчать про спрямованість на гармонійне використання ударних техніко-тактичних дій верхніми і нижніми кінцівками кікбоксерами в розділі К-1.

За даними дослідження середня кількість ударів руками за раунд в розділі К-1 становить 15,6±1,1. В верхній рівень виконується близько 90% ударів, в середній же рівень спрямовується 10% ударів руками. В середньому за раунд кікбоксери наносять 8,6±0,8 прямих ударів та 5,9±0,6 бокових ударів. Найменше кікбоксери використовують удари знизу 1,1 ±0,3, що на нашу думку пов’язано з тим що, на ближній дистанції спортсмени замість ударів знизу, як правило, використовують удари коліном з захватом і без захвату.

Також нами було встановлено, що в середньому за раунд кікбоксери наносять 11,1±0,6 ударів ногами. При чому, переважна більшість ударів ногами спрямована в середній (5,3±0,4) та нижній (5,2±0,5) рівні. Удари в верхній рівень (в голову 0,6±0,1) наносяться значно рідше що, на нашу думку пов’язано з технічними складностями в виконанні та більш високими енергозатратами при використанні, ніж удари в тулуб і вздовж стегна.

За даними аналізу результатів дослідження**,** були встановлені кількісні показники відсоткового співвідношення ударів ногами в середньому за раунд (фронт-кік – 30,0%, раунд-кік – 68,5%, сайд-кік - 0,4%, бек-кік – 1,1%) – що є показником різноманітності використання ударів ногами.

Удари колінами, які вигідно відрізняють К-1 від інших розділів кікбоксінгу, за нашою думкою є візитною карткою даного розділу. В середньому за раунд всього виконується 5,7±0,3 ударів коліньми. Лише 4% ударів коліньми спрямовуються в верхній рівень (в голову), а решта (96%) – в середній рівень (в тулуб).

Також були визначені кількісні показники відсоткового співвідношення ударів коліньми (прямі удари з захватом – 70%, прямі удари без захвату – 24%, бокові удари з захватом -6%) – що є показником різноманітності використання ударів колінами.

Нами було встановлено, що 75% ударів коліньми наносяться кікбоксерами в розділі К-1 з захватом супротивника за голову (шию) однією або двома руками. Найбільш поширені прямі удари коліньми з захватом супротивника. Прямі удари коліньми без захвату, за нашими спостереженнями, використовуються як удари назустріч, або як завершальний удар в серії.

Досліджуючи експертні оцінки, ми дійшли до висновку, що кожна третя активна бойова дія (атака, контратака) містить в собі удар коліном, а в кожній четвертій бойовій дії удар коліном виконується із захватом супротивника, що на нашу думку вказує на важливість використання даної техніко-тактичної дії в розділі К-1.

Аналізуючи змагальну діяльність, нами було виявлено, що кількість атакуючих бойових дій в середньому за раунд в розділі К-1 дорівнює 10,3±0,8, результативними виявились 5,0±0,4 атаки.

Контратакуючі бойові дії реєструвались експертами в двох варіантах, як контратака у відповідь і контратака назустріч. Кількість контратакуючих бойових дій у відповідь в середньому за раунд дорівнює 4,9±0,4. Кількість контратакуючих бойових дій назустріч в середньому за раунд дорівнює 3,3±0,3. Відсоткове співвідношення бойових дій в середньому за раунд дорівнює: 56% - атакуючі дії, 26% контратакуючі дії у відповідь, 18% - контратакуючі дії назустріч.

Що дозволяє зробити висновок, що у двобоях в розділі К-1 спортсмени майже в рівній мірі використовують атакуючі і контратакуючі тактичні дії, хоча коефіцієнт ефективності контратакуючих тактичних дій назустріч значно вищій.

Висновки.

1. Кікбоксери в розділі К-1 в рівній мірі використовують ударні техніко-тактичні дії в нападі верхніми (удари рукам - 15,6±1,1) і нижніми кінцівками (удари ногами - 11,1±0,6, удари колінами- 5,7±0,3).

2. Ударні техніко-тактичні дії в нападі руками як правило спрямовані в верхній рівень (всього–14,4±0,9). Прямі удари руками використовуються в змагальному двобої кікбоксерів в розділі К-1 найчастіше (8,6±0,8).

3. Кікбоксери в розділі К-1 ударні дії ногами спрямовують переважно в середній (5,3±0,4) і нижній рівень (5,2±0,5). Найчастіше використовуваний в змагальному двобої удар ногою – раунд-кік.

4. Найчастіше в розділі К-1 використовуються прямі удари коліньми, які, як правило, виконуються з захватом і спрямовані в середній рівень.

5. Кікбоксери в розділі К-1 органічно використовують тактику атаки і контратаки в змагальних двобоях.

Список використаних джерел:

1. Гуцул, Н. З. (2019). *Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки* (автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту). Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. Івана Боберського. Львів, Україна.
2. Степанов, М. Ю. (2011). *Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий* (автореф. дис. … канд. пед. наук). Чайковский гос. ин-т. физ. культ. и спорта.
3. Фролов, О. П., Вартанов, Г. М. & Испандияров, М. И. (1986). *Методика изучения соревновательной деятельности боксеров.* М.: РИО ВНИИФК.
4. Яремко, М. О. (2001). *Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки* (дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту). Львівський держ. ін-т фізичної культури. Львів, Україна.

ПОБУДОВИ ТРЕНУВАННЯ У КАРАТИСТІВ

Добрєв Данило Миколайович
курсант
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка

Науковий керівник: Копилов Володимир Олександрович
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки загальноуніверситетських кафедр, Факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України, Заслужений тренер України з боксу та кікбоксингу
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка

УКРАЇНА

В даний час характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і неухильне зростання технічної майстерності. Прагнення досягти результату швидше і з меншою витратою сил і коштів можливе, якщо підвищити якість, продуктивність і ефективність тренувального процесу. У зв’язку з цим виникає проблемна ситуація, пов’язана з необхідністю застосування оптимальних методів і засобів розв’язання тренувальних завдань, що задовольняються за рахунок наявних наукових досліджень. Але безупинне зростання конкуренції вимагає пошуку нових форм, засобів, методів роботи, а існуючих знань виявляється недостатньо для вирішення проблемної ситуації.

Виходячи з цього, виникає потреба розширення теоретичного потенціалу, необхідність створення нової наукової бази, висування нових ідей, концепцій, наукових теорій. У цьому сенсі обґрунтування особливостей загальної структури побудови тренувальних занять юних каратистів здійснює інформаційний вклад у сфері викладання східних єдиноборств для вітчизняного населення. Як відомо, структура занять фізичними вправами в значній мірі визначається типовими змінами працездатності спортсменів. В динаміці працездатності виділяють фазу доробочих зрушень, фазу впрацьовування, фазу відносно стійкої високої працездатності, фазу зниження працездатності. Ці зрушення відбивають сформований характер функціонування організму в процесі рухової діяльності і тому мають силу біологічних закономірностей, проявляючись так чи інакше в будь-якому занятті фізичними вправами. Структура заняття, що складається з ввідно - підготовчої, основної і заключної частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

У відповідності з принципами управління навантаженням на занятті необхідно забезпечити поступову активізацію функцій організму – «впрацьовування»(у ввідно - підготовчій частині), використовувати підвищену працездатність для вирішення головних навчальних задач і досягнення достатнього тренувального ефекту (в основній частині), нормалізувати функціональну активність організму і створити сприятливі передумови для переорієнтування на наступну діяльність (в заключній частині).

Загальна тривалість підготовчої частини заняття для юних каратистів має складати 20- 30% від загального часу і залежить від тривалості заняття, виду навчального матеріалу, температури навколишнього середовища та ін. Тому, на спортивно - тренувальному занятті з карате, підготовчій частині приділяють до 30-40 хвилин з півтора – двохгодинного періоду.

Основна частина заняття юних каратистів має бути представлена матеріалом, який складає головний зміст заняття і якому відводиться переважна частка в загальному обсязі часу, що витрачається на заняття. Мета основної частини – вирішення найбільш значущих тренувальних завдань, передбачених навчальною програмою і планом даного заняття.

Тривалість основної частини має визначатися, з одного боку, працездатністю каратистів, з іншого – часом, який виділено на конкретне заняття. Зазвичай вона становить до 1-1,5 години. Найбільш

поширеними формами організації тренувальних занять каратистів в основній частині – є групова та індивідуальна форми. Заключна частина заняття юних каратистів має створювати поступове зниження функціональної активності організму спортсменів і приведення його у відносно спокійний стан, за можливістю, близький до доробочого. Необхідно напруженість роботи поступово знижувати та створювати умови, що сприяють інтенсивному протіканню відбудовних процесів.

Заняття варто розрізняти за основною педагогічною спрямованістю (основною і додатковою, вибірковою і комплексною спрямованістю),за величиною навантаження (заняття з великими, малими й іншими навантаженнями),за змістом конкретних завдань (навчальні, тренувальні, відбудовні й ін.), що має обирати тренер згідно чіткого плану побудови тренувального процесу з карате у даному етапі, періоді чи циклі.

До недавнього часу вважалося, що основою спортивного тренування є рівень мікроструктури, представлений окремим тренувальним заняттям або сукупністю занять, позначених як мікроцикл спортивного тренування. Разом з тим, в рамках окремого тренувального заняття з карате виконується досить велика множина різноманітних за структурою і відповіддю реакцій рухових дій, часом не тільки не структурованих у логіці кумулятивного нарощування тренованості, але й які створюють негативну сумацію ефектів. Саме тому, фахівці виділяють в якості основи мікроструктури тренування юних каратистів тренувальне завдання, доцільне комплексування і поєднання яких забезпечить ефективну побудову кожного тренувального заняття.

Тренувальне завдання–це первинний елемент в структурі спортивного тренування. В системі програмно-методичного забезпечення підготовки каратистів тренувальні завдання порівняно недавно отримали визнання і термінологічне обґрунтування. Сучасні теоретичні уявлення про сутність тренувального завдання як вихідного елементу структури тренування досить суперечливі. Багато дослідників при цьому ототожнюють тренувальне завдання з навантаженням. Проте, навантаження та відпочинок як компоненти методів вправи тільки тоді набувають педагогічний сенс, коли, об’єднані в тренувальному завданні, пов’язані педагогічною метою щодо досягнення програмованого тренувального ефекту.

Типовою характерною рисою тренувального завдання в карате є його стандартизація. Стандартизація передбачає досягнення запланованої мети (результат, ефект стан, повинність); вона визначає

умови, які сприяють або перешкоджають досягненню прогностичної мети, а також точні інструкції, що стосуються виконуваних специфічних в карате рухових дій.

Висновок. В окремому тренувальному занятті з карате, що є самостійною структурною одиницею загального процесу підготовки, можуть застосовуватися різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної й інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного протікання адаптаційних і відбудовних процесів в організмі юних каратистів. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів визначається багатьма факторами, до числа яких входить мета і завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму каратиста в процесі більш-менш тривалої м'язової діяльності, величина навантаження заняття, особливості підбору і сполучення специфічних тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку та ін.

Список використаних джерел:

1. Агеев, В. В. (1999). *Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменокпри занятиях таэквондо в подготовительном период* (автореф. дис. … канд.пед. наук). Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. Москва, РФ.
2. Бакешин, К. П. (1986). Воспитание самостоятельности у юных спортсменов в процессеучебно-тренировочных занятий (на примере бокса). *Теория и практика физической культуры*, (3), 26-28.
3. Германов, Г. Н. (2007). Технологии модульно - целевого построения тренировочныхзаданий в микроструктуре тренировки юных спортсменов при разработке учебных программдля детско-юношеских спортивных школ. Культура физическая и здоровье, 1(11), 19-27.
4. Платонов, В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Киев: Олимпийская литература.

DOI 10.36074/01.11.2019.01

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТРАДИЦИОННЫХ И ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Кернас Андрей Вячеславович
канд. психол. наук, с.н.с., руководитель отдела Естественных наук и психологической гармонизации развития личности[1],
инструктор по карате и рукопашному бою (черный пояс, 1 дан Всеукраинской Всестилевой Федерации Боевых Искусств)
[1]Научно-технический центр Академии связи Украины
Украина

Спортивные виды единоборств - это специфический вид человеческой деятельности, которой присущи следующие особенности: оперативный характер деятельности, высокая психическая напряженность, динамизм, нестационарные условия решения задач, зависимость результата от особенностей противодействия соперника в часто меняющихся стрессогенных условиях явно выраженного конфликтного взаимодействия [1, 2, 7].

К деятельности в спортивных видах единоборств приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру любой профессионально-прикладной деятельности: идеология, цели, мотивы, средства, результат. Но вместе с тем существует и ряд различий. Человек, занимаясь изучением и совершенствованием технического выполнения приемов защиты и нападения, сознательно овладевает специфическим набором двигательных действий, навыками перемещения своего тела во времени и пространстве с помощью собственных усилий. В процессе этой деятельности он развивает необходимые ему физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.), и вместе с тем совершенствует психические процессы, психические состояния и личностные качества [6].

В то же время присутствие психолога и осуществляемая им работа, особенно в сборных командах, имеет первостепенное, и в большинстве случаев решающее значение для достижения поставленной цели - победы. Кроме того, в профессиональной карьере любого спортсмена случаются психологические спады,

вызванные различными причинами: переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни. В это время спортсмену необходима квалифицированная помощь психолога. Это давно поняли за рубежом: еще на афинской Олимпиаде в составе сборной США было более полусотни психологов, на последних Олимпийских играх их количество в составе сборных США и Китая заметно возросло [8].

Однако, как можно заметить, в настоящее время подавляющее большинство тренеров отечественной школы отдают приоритет н использовании методологических основ педагогического воздействия в направлении: технической, тактической и физической подготовки спортсменов, не уделяя при этом необходимого внимания психологической составляющей спортивной деятельности. Даже при поверхностном рассмотрении такого подхода к подготовке спортсменов обнаруживается ряд существенных недостатков, выражающихся в неизбирательном ограничении применяемых методов и отсутствии логического обоснования этому. Как отмечает академик А.Л.Кадочников, "психика" и "физика", мозг и тело у действующего человека настолько тесно взаимосвязаны, что лишь в редки случаях можно констатировать их. так сказать, раздельное функционирование" [5]. Поэтому даже при наличии у спортсмена потрясающих физических кондиций и генетически заложенных задатков к занятиям конкретным видом спорта, без надлежащей грамотно построенной программы психологического сопровождения осуществляемой им деятельности спортсмен не сможет в полной степени раскрыть заложенный в нем потенциал.

Можно с уверенностью утверждать, что в практической работе каждого тренера имел место негативный опыт, когда на первый взгляд перспективный, подающий большие надежды спортсмен, демонстрирующий стабильно высокие показатели в спортивной тренировочно-подготовительной деятельности, участвуя в соревнованиях, оказывался не в состоянии применить те технико-тактические действия, благодаря которым он одерживал многократные убедительные победы в учебных спаррингах со своими одноклубниками. Чем вызваны такие метаморфозы в поведении спортсмена?

Тем, что при отсутствии психологической подготовки спортсмен становится уязвимым к стрессогенным условиям, в которых осуществляется соревновательная деятельность, существенно отличающихся по своей насыщенности и накалу от условий,

свойственных тренировочно- подготовительной деятельности. Так. тренировочно-подготовительная деятельность проходит, как правило, в размеренной, привычной для спортсмена обстановке. Отработка технико-тактических действий и их последующее закрепление происходит во взаимодействии с партнерами- товарищами по команде, которых спортсмен хорошо знает. В большинстве случаев учебные спарринги носят относительно условный характер, и со временем по мере привыкания становятся для спортсмена обыденностью. Отличительной особенностью соревновательной деятельности является то. что она проходит в условиях, существенно выходящих за рамки привычных для спортсмена обыденных ситуаций. Как известно, спортивные состязания носят характер открытого публичного мероприятия, следовательно, проходят при большом скоплении зрителей, выражающих бурные реакции на действие того или иного спортсмена, а в отдельных случаях - и неприкрытое, явно негативное отношение. Можно также отметить воздействие на спортсмена таких сбивающих факторов, как резкие вспышки света, создаваемые работающей фототехникой и осветительной аппаратурой, неожиданного шума в виде выкриков и аплодисментов болельщиков. либо музыкальным сопровождением спортивного состязания. [3] Кроме того, следует отметить, что подавляющее большинство спортсменов, принимающих участие в соревнованиях, еще задолго до начала спортивного противостояния пытаются делать предварительные предположения о дальнейшем развитии событий, рассматривая возможные варианты. И, как правило, с учетом специфики соревновательной деятельности и возросшим уровнем ответственности, сама мысль о возможной неудаче воспринимается спортсменом болезненно. Спортсмен боится: оказаться слабым, подвести тренера и товарищей по команде, получить травму, потерять уважение присутствующих в зале знакомых ему людей и т.д.

Оказавшись в подобных условиях, психологически неподготовленный спортсмен начинает терять самообладание, что может выражаться в излишнем напряжении, суетливости, нерациональных действиях, в состоянии горячности, либо напротив, неадекватной для сложившейся ситуации пассивности.

Методы исследования. В исследовании были использованы методы: теоретические (анализ отечественных и зарубежных научных источников в рамках исследуемой проблемы, теоретическое моделирование); эмпирические (тестирование, анкетирование, наблюдение, констатирующий, формирующий эксперимент);

статистические методы обработки данных (I-критерий Стьюдента). Обработка результатов исследования проводилась с помощью компьютерной программы SPSS 10.05 for Windows.

Психодиагностический комплекс составили как общепринятые психодиагностические методики - «Оценка психической надежности спортсмена» (В. Э. Мильман), «Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения» (САН) (В.А. Доскин), «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» (Н.Б. Стамбулова), «Шкала личностной и ситуативной тревожности» (Ч.Д.Спилбергер-Ю.Л.Ханин), Определение соревновательной личностной тревожности» (Ю.Л.Ханин), «Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям» (Е.П.Ильин), так и специально разработанные для этой цели - «Методика диагностики изменений, произошедших со спортсменом в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности» (свидетельство №39356), «Методика диагностики структурных компонентов предстартового эмоционального состояния» (свидетельство №54849), «Система психолого-педагогических приемов коррекции предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев» (свидетельство о регистрации авторского права на произведение №41414).

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе Одесской национальной академии связи имени А. С Попова, а также спортивных клубов: Одессы (клуб дзюдо и самбо «Миллениум», спортивный клуб рукопашного боя, детская юношеская спортивная школа № 5, клуб карате «Фанат», клуб кикбоксинга «Спарта», спортивный клуб полноконтактного джиу-джитсу «Белый дракон»), г. Болграда (детская спортивная школа, секция вольной борьбы), г. Измаила (спортивный клуб айкидо и карате «Кэнсин»). В исследовании приняло участие 293 человека, из которых 245 составили основную выборку.

Разработанная нами программа психологического сопровождения спортивной деятельности рекомендуется нами к применению в спортивных группах, культивирующих традиционные и восточные виды единоборств.

Краткое описание методики прилагается ниже.

Тестирование (методики тестирования):

1) методика психической надежности спортсмена;

2) методика САН;

3) методика выявления ситуативной и личностной тревожности;

4) методика самооценки волевых качеств студентов-спортсменов;

5) методика диагностики соревновательной личностной тревожности;

6) методика оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивно-тренировочной деятельности.

Корректирующие методики блока А:

1) гетеротренинг;

2) нервно-мышечное расслабление;

3) аутотренинг.

Корректирующие методики блока Б:

1) идеомоторная тренировка;

2) тированный вариант гипно-идеомоторной тренировки;

3) сенсибилизация.

Корректирующие методики блока В:

1) программирование на успех в спортивной деятельности;

2) самопрограммирование на успех в спортивной деятельности с использованием аудио и видеозаписей.

Корректирующие методики блока Г:

1) методика активизации и торможения больших полушарий головного мозга;

2) методика вхождения в предстартовое состояние боевой готовности;

3) якорный метод гипнотического воздействия.

Корректирующие методики блока Д.

1) методика формирования идеального «Я» спортсмена-единоборца;

2) методика генерации игровой агрессии.

Выводы.

Отсутствие системного подхода к психологическому сопровождению спортивной деятельности в массовом любительском и профессиональном спорте негативным образом отражается па общем показателе уровня спортивных достижений, в том числе и на международной арене, так и на здоровье нации в целом, в особенности детей и молодежи. К сожалению, многочисленные статистические данные свидетельствуют об усугублении существующего на настоящее время положения в отечественном спорте. В связи с чем возникает первоочередная задача, направленная на преобразование существующего положения и внесения кардинальных изменений, главным образом на уровне

государственной программы, гарантирующей внедрение новых стандартов на практике.

По итогам же проведенной нами научно-исследовательской работы мы можем констатировать следующее:

Во-первых, психологическое сопровождение спортивной деятельности играет решающую, хотя и не единственную роль в достижении поставленной цели - победы.

Во-вторых, благодаря психологическому сопровождению спортивной деятельности можно существенно минимизировать психические и физические потери спортсменов.

В-третьих, наиболее важным при психологическом сопровождении спортивной деятельности является регуляция эмоциональных состояний спортсменов.

В-четвертых, предрасположенность к доминирующему преобладанию того или иного эмоционального состояния в процессе занятий спортом во многом предопределена врожденными индивидуально-типологическими особенностями личности спортсмена. И лишь посредством упорной целенаправленной работы по проведению методик корректирующего воздействия можно добиться изменений в лучшую сторону.

В-пятых, на основании анализа и сопоставления данных психодиагностических методик, полученных до и после проведения программы корректирующего воздействия, а также наблюдения за ростом уровня спортивного мастерства, мы можем констатировать положительное влияние предлагаемой нами программы психологического сопровождения спортивной деятельности в различных видах единоборств как на состояние психического и физического здоровья спортсменов, так и на эффективность их спортивной деятельности в целом.

Также считаем необходимым обратить внимание па то, что при апробации изложенной нами методики не наблюдалось отрицательных факторов влияния ни в одной из исследуемых возрастных групп спортсменов.

Следует отметить, что данная методика способствует гармоничному развитию личности, и может быть рекомендована к широкому внедрению в спортивных группах, культивирующих традиционные и восточные виды единоборств.

Список использованных источников:

1. Блеер, А. Н. (2006). Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах. *«Тренер». Журнал в журнале. Теория и практика физической культуры,* (6), 28-31.
2. Волков, Р. А. (2007). Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля. *Теория и практика физической культуры*, (10), 75-76.
3. Григорянц, И. А. (2006). Психолого-педагогическая помошь в деятельности спортсменов. *«Тренер». Журнал в журнале. Теория и практика физической культуры*, (6), 36-38.
1. 4. Гордон, С. М. & Ильин А. Б. (2004). Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических игровых видов и спортивных единоборств). *Теория и практика физической культуры*, (2), 46-48.
4. Кадочников, А. А. (2004). *К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою. Серия «По системе спецназа».* Ростов н/Д: Изд-во «Феникс».
5. Кадочников, А. А. (2003). *Психологическая подготовка к рукопашному бою.* Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс»; Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры.
6. Муфтахина, Р. М. & Шаяхметова, Э. Ш. (2009). Оценка некоторых психофизиологических функций единоборцев в ходе тренировочных нагрузок. *Теория и практика физической культуры*, (4), 76-77.
7. Павлова, О. (2009). Спорт - сфера воспитания силы духа и ключ к формированию психологии победителя. *Теория и практика физической культуры*, (5), 87-90.

DOI 10.36074/01.11.2019.02

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БІЙЦІВ РУКОПАШНОГО БОЮ У БАЗОВОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМПЛЕКСІВ СИСТЕМИ КРОСФИТ

НАУКОВО-ДОСЛІДНА ГРУПА:

Корчагін Микола Валерійович
канд. наук з фіз. вих., начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий інститут танкових військ *Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»*

Мартиненко Олександр Михайлович
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий інститут танкових військ *Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»*

Гомонюк Сергій Володимирович
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту *Харківський Національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

УКРАЇНА

Рукопашний бій – це неоліпійський вид спорту, що має військово-прикладну спрямованість та входить до «Переліку видів спорту, що визнані в Україні» [1]. За свідченням науковців, процес спортивної підготовки у річному циклі можна розбити на наступні періоди: підготовчий, змагальний та перехідний [2, 3]. Сучасні уявлення про тренувальний процес спортсменів дозволяють стверджувати, що завдання формування та розвитку основних фізичних якостей представників любого виду спорту повинні вирішуватись у підготовчому (базовому) періоді річного циклу підготовки [4, 5].

Для ефективного тренування спортсменів тренеру необхідно комплексне уявлення про основні аспекти побудови тренувального процесу та доцільність використання тих чи інших засобів тренування з метою формування та розвитку основних фізичних якостей [6, 7].

Новітні уявлення про принципи побудови багаторічного тренувального процесу дозволяють вирішувати завдання розвитку

фізичних якостей спортсменів комбінуючи велику кількість засобів, методів та сучасних методик фізичної підготовки. Робочою гіпотезою проведеного дослідження стало твердження авторів Ю. Смирнова та В. Ішунькіна про доцільність використання комплексів системи кросфіту для розвитку силових якостей спортсменів рукопашного бою [8].

Практика використання комплексів кросфіту при підготовці спортсменів різних видів спорту у сучасному тренувальному процесі згадується у достатній кількості наукових досліджень [8, 9, 10]. Їх автори стверджують, що кросфіт, як система різнопланових силових вправ високої інтенсивності, дозволяє досягти максимального ефекту від тренувань та позитивно сприяє розвитку показників функціональних систем організму. Проте у сучасній періодиці ми змогли відшукати лише окремі дані про вплив комплексів системи кросфіт на процес удосконалення силових якостей та витривалості бійців рукопашного бою [8].

Дослідження проводилося у період з серпня по жовтень 2019 року на базі Військового інституту танкових військ Національного політехнічного університету «Харківський політехнічний інститут» (8 тижнів) і було спрямовано на перевірку ефективності розробленої експериментальної програми побудови тренувального процесу у базовому періоді підготовки збірної команди інституту з рукопашного бою.

У дослідженні прийняло участь 2 групи (контрольна та експериментальна) по 14 спортсменів рукопашного бою віком від 19 до 22 років (n = 28). Усі бійці були проінформовані про участь в експерименті та дали свою згоду. Заняття в групах проводились протягом восьми тижнів, 3 рази на тиждень, тривалість основної частини тренувального заняття – 1,5 години.

Для дослідження аспекту особливостей розвитку силових якостей бійців у базовому періоді підготовки було розроблено дві програми тренувань, які відрізнялися наповненням засобів загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки. В програмі контрольної групи загальна фізична та спеціальна фізична підготовка здійснювались за допомогою загальноприйнятих для бойових мистецтв фізичних вправ [11, 12]. У програмі експериментальної групи вправи на силову витривалість та спеціальну витривалість проводились у вигляді серій з трьох комплексів кросфіту (від 3 до 5 вправ у комплексі) тривалістю по 3 хвилини кожний з інтервалами відпочинку між комплексами по 1 хвилині.

У ході педагогічного експерименту було проведене початкове і підсумкове тестування рівня розвитку силових якостей при застосуванні педагогічних і математичних методів дослідження. Для визначення силових здібностей спортсменів були проведені наступні тестування:

1. Підтягування на перекладині.
2. Динамометрія м'язів передпліччя.
3. Стрибок у довжину з місця.
4. Комплексна силова вправа.

Результати тестування рівня розвитку силових якостей спортсменів представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестування силових якостей спортсменів

Контрольні тести	Результати тестування, $\bar{x} \pm m$		Рівень значимості
	Серпень 2019	Жовтень 2018	
Контрольна група (n = 14)			
Підтягування на перекладині, рази	14,71±0,28	15,04±0,31	p>0,05
Кистьова динамометрія, кгс	49,46±0,93	50,72±0,96	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	178,97±3,36	181,02±3,41	p>0,05
Комплексна силова вправа, рази	48,82 ± 1,11	51,09 ± 1,29	p>0,05
Експериментальна група (n = 14)			
Підтягування на перекладині, рази	14,54±0,31	15,08±0,34	p>0,05
Кистьова динамометрія, кгс	49,03±0,95	52,36±0,98	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	179,18±3,53	181,11±3,49	p>0,05
Комплексна силова вправа, рази	48,15 ± 1,12	51,68 ± 1,26	p<0,05

Результати педагогічного експерименту демонструють покращення показників рівня розвитку силових якостей бійців обох груп, проте лише у представників експериментальної групи констатовано статистично достовірне збільшення рівня розвитку абсолютної сили (кистьова динамометрія) на 6,79 % при $p<0,05$ та силової витривалості (комплексна силова вправа) на 7,32 % при $p<0,05$ (рис. 1).

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують твердження авторів Л. Башта [9], Ю. Смирнова, В. Ішунькіна [8] про доцільність використання комплексів кросфіту для розвитку силових якостей спортсменів, які спеціалізуються у єдиноборствах (у тому числі у рукопашному бої).

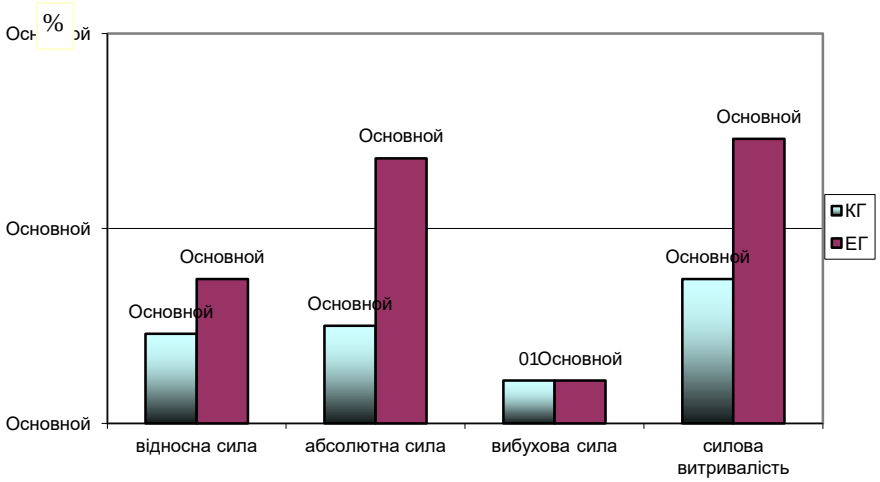

Рис. 1. **Результати покращення силових якостей спортсменів в ході експерименту**

Висновки. За результатами проведених досліджень можна зробити висновок, що при використанні комплексів системи кросфіту у програмі базового періоду підготовки бійців рукопашного бою відмічається статистично достовірний приріст показників абсолютної сили та силової витривалості.

Отримані експериментальні дані доцільно використовувати тренеру під час організації тренувального процесу бійців у базовому періоду підготовки для розвитку силових якостей.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають проведення досліджень спрямованих на удосконалення навчально-тренувальних програм різних періодів (циклів) тренувального процесу бійців рукопашного бою.

Список використаних джерел:

1. Долбишева, Н. (2014). Основні напрями не олімпійського спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 28-35.
2. Погадаев, М. Е. & Быстрицкий, Д. Ю. (2013). *Основы блоковой периодизации спортивной тренировки.* Уфа: ИРО РБ.
3. Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положення.* Київ: Олимпийская литература.

4. Шинкарук, О. А. (2011). *Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта)*. Київ: Олимпийская литература.
5. Issurin, V. B. (2008). *Block periodization: breakthrough in sports training*. Michigan: Ulyimate athlete concepts.
6. Максимов, Д. В., Селуянов, В. Н. & Табаков, С. Е. (2011). *Физическая підготовка единоборцев (самбо и дзюдо).* Москва: ТВТ Дивизион.
7. Tudor O. Bomba & G. Gregory Haff. (2009). *Periodization: theory and methodology of training* (5th ed.).
8. Смирнова, Ю. В. & Ишунькин, В. С. (2016). *Возможности применения кроссфита в специальной физической подготовке сотрудников спецподразделений.* XX Царскосельские чтения. СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина.
9. Башта, Л. Ю. (2016). Методика совершенствования общей физической работоспособности кроссфит-атлетов первого периода зрелого возраста. *Международный научно-исследовательский журнал*, 8(50), Ч. 5., 6-9.
10. Baechle, T. R. (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
11. Кирпенко, В. М., Безверхий, А. В., Корчагін, М. В., Голь, Р. М., Чернявський, О. А. & Нізов, Р. М. (2017). *Рукопашна підготовка.* Х.: ХНУПС.
12. Авситидийский, М. М., Корчагин, М. В. & Попов, Ф. И. (2010). Рукопашный бой – основа физической и психологической подготовки воина. *Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: сборник статей III международной научно-практической конференции*, 26 ноября 2010 года. Белгород-Красноярск-Харьков.

СУЧАСНІ ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЄДИНОБОРСТВ

Поддубний Артем Володимирович
здобувач вищої освіти факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О.Дідоренка

Науковий керівник: Копилов Володимир Олександрович
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки загальноуніверситетських кафедр, Факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України, Заслужений тренер України з боксу та кікбоксингу
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О.Дідоренка

УКРАЇНА

Соціально-економічна та політична ситуація, яка відбувається в Україні на даний час значним чином впливає на традиційну систему фізичної підготовки правоохоронців МВС України і передбачає їх високу готовність до виконання службово-бойових завдань. Використання сучасних технічних засобів навчання та удосконалення техніки єдиноборства дозволить у практичному напрямку значним чином удосконалити техніку єдиноборства працівників МВС України та зменшити кількість випадків їх травматизму, поранень та загибелі під час виконання службово-бойових обов'язків.

Технічні засоби у спорті – це обладнання, схеми, комплекси, апаратура, які застосовуються для тренувального впливу на різні органи та системи організму, для навчання і вдосконалення рухових навиків, а також для отримання інформації у процесі учбово-тренувальних занять з метою підвищення їх ефективності [1]. Вони поділяються на тренувальне устаткування та тренажери.

В останні роки спостерігається модернізація традиційного тренувального та змагального устаткування. Так, великого поширення здобули пневматичні, гідропневматичні, водоналивні мішки та груши, вдосконалюється система їх кріплення, видозмінюється форма та склад снаряду. Характерною особливістю цього устаткування є можливість регулювання жорсткості снаряду (імітація різних частин тіла суперника), в залежності від спрямованості тренування.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що дедалі більшого поширення у спорті набувають такі технічні пристрої:

- пристрої, що здійснюють принцип узгодженої дії, тобто одночасно вдосконалюють фізичні якості і технічну майстерність спортсмена;

- тренажери з терміновою інформацією та експрес-аналізом про стан основних параметрів підготовленості спортсменів на різних тренувальних етапах;

- тренажери зі зворотнім зв’язком, які дозволяють спортсмену одержувати інформацію про якість виконання даної вправи [2].

Тренажерне устаткування дозволяє ефективно розвивати різноманітні рухові якості і здібності, сполучати удосконалювання технічних умінь, навичок і фізичних якостей у процесі підготовки, створювати необхідні умови для точного контролю і керування найважливішими параметрами тренувального навантаження.

Для удосконалювання швидкості реагування і координаційних здібностей у різних видах єдиноборств використовують тренажер, що пред'являє підвищені вимоги до швидкості реагування і виборові найбільш доцільних техніко-тактичних дій в умовах дефіциту часу і непередбачених ситуацій. Так, тренажер для боротьби являє собою конструкцію, основними елементами якої є автоматично відкривається штора і система реєстрації тимчасових параметрів, відеосистема аналізу тактичних дій. Під час занять суперники ізольовані друг від друга світлонепроникною шторою. Один виконує нападаючі дії, з іншої - захисні. Курсант, що захищається, приймає одну з численних стандартних поз, що припускає визначений склад рухових дій. Після автоматичного видалення штори курсант, що атакує, у мінімальний час робить прийом нападу. Оцінюється час виконання прийому і відповідність реалізованого прийому оптимальному рішенню рухової задачі [3].

Застосування тренажерних пристроїв засновано на можливості цілеспрямованого керування зміною характеристик вправ на основі відтворення рухів у спеціально створених штучних умовах.

До технічних апаратів переважно загальної дії відносяться тренажери різних конструкцій. Вони шляхом дозованих фізичних навантажень і цілеспрямованої дії на визначені м'язові групи дозволяють вибірково впливати на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи, підвищувати фізичну працездатність.

Тренажерне устаткування дозволяє ефективно розвивати різноманітні рухові якості і здібності, сполучати удосконалювання технічних умінь, навичок і фізичних якостей у процесі тренування та підготовки, створювати необхідні умови для точного контролю і

керування найважливішими параметрами тренувального навантаження.

Досить перспективними у використанні є тренажери нового покоління. Тренажери НП дозволили розробити складні-координаційні силові вправи, кожна з яких складається з трьох компонентів силового, координаційного і стретчингу (розтяжки), що забезпечує використання комплексного впливу на м'язи, зв'язки і суглоби опорно-рухового апарата студента-правоохоронця, що створюють якісні впливи на організм [4].

Вправи на тренажерах набувають усе більше поширення в тренувальному процесі. Застосування тренажерів дозволяє точно дозувати навантаження і розвивати різні фізичні якості: витривалість, силу м'язів, швидкість та ін.

Отже, розробка нових технічних засобів навчання та удосконалення існуючих, спрямованих на ефективне і якісне удосконалення техніки єдиноборств є перспективним напрямком подальших розвідок. Дане положення дозволить суттєво підвищити рівень бойової готовності підрозділів і частин МВС України, зменшити кількість травмувань, поранень і загибелі особового складу під час виконання службово-бойових завдань покладених на правоохоронців МВС України.

Список використаних джерел:

1. Хацаюк, О. В., Гаркавий, О. А., Стаднік, А. В. & Ананченко, К. В. (2018). *Організація фізичної підготовки у навчальних закладах НГУ.* Харків: НАНГУ.
2. Артем’єв, В. О., Ярещенко, О. А. & Сергієнко, В. В. (2011). *Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України.* Харків: Харків юридичний, 2011.
3. Моргунов, О. А. (2014). Удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України на початковому етапі навчання. *Честь і закон*, (2), 46–49.
4. Моргунов, О. А., Соколов, О. А., Калюжний, М. Г. & Лозовий, Є. А. (уклад.). (2017). *Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України.* В. В. Сокуренко (ред.). Харків: ХНУВС.

СЕКЦІЯ ІІІ.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Копилов Володимир Олександрович
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки загальноуніверситетських кафедр, Факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України, Заслужений тренер України з боксу та кікбоксингу
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка

Петров Данило Сергійович
курсант 1 курсу
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка

УКРАЇНА

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності.

Перетворення професійного спорту у різновидність підприємницької діяльності є об’єктивною закономірністю його розвитку наприкінці XX – початку XXI століть. Особливості внутрішнього механізму підприємництва у професійному спорті обумовлюються насамперед змістом його „продукту” – послуги професійного спорту. Головною тенденцією сучасного етапу розвитку професійного спорту є переважання комерційно-спортивної форми підприємницької діяльності.

Сутність використання спорту полягає в підвищенні енергетики організму, що є передумовою до підвищення адаптації організму до навколишнього середовища. Це найбільше повно відбито в енергетичному правилі кісткової мускулатури сформульованим І.А.Аршавським. Сутність цього правила в тім, що кожна чергова рухова активність кісткової мускулатури, регульована самим організмом і, що здійснюється в межах фізіологічного стресу, стимулює надмірність анаболічних процесів, збагачуючи його додатковими пластичними структурами і енергетичними резервами. За допомогою

кістякової мускулатури живі організми взаємодіють із середовищем, витягаючи з неї речовини, що необхідні їм, енергію й інформацію або впливають на неї.

Фізична культура - це специфічний вид соціальної діяльності молодої людини, у процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Фізична культура за допомогою фізичних вправ готує молодих людей до життя і праці, використовуючи природні сили природи і весь комплекс факторів (режим праці, побут, відпочинок, гігієна і т.д.), що визначають стан здоров'я людини і рівень його загальної і спеціальної фізичної підготовки [1].

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді і прилучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, ніж оздоровчий вплив фізичної культури [2].

Ідеологія структур професійного спорту щодо спрямованості підприємницької діяльності визначається багатьма чинниками: історичними особливостями країни, регіону, континенту; специфікою соціально-економічної системи, що існує у тій чи іншій країні; особливостями ментальності населення тощо. Сукупна дія цих чинників, зрештою, визначає підхід (модель) до розвитку професійного спорту [3].

Олімпійський спорт — міжнародний, багатофункціональний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських і гуманістичних цінностей відповідно до концепції олімпізму. [4].

Інтенсивна й різнобічна науково-практична діяльність кількох поколінь фахівців сприяла формуванню складної і цілісної системи знань у сфері теорії і методики підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Він є прикладом сучасних інтегральних наук, в основі яких лежить подібність структури внутрішнього функціонування об’єктів, а не їх належність до традиційної дисципліни.

При розгляді проблематики теорії олімпійського спорту необхідно звернути увагу на такі аспекти: феномен спорту і характер його теорії; теорія змагальної діяльності і системи спортивних змагань в олімпійському спорті; система підготовки спортсмена в олімпійському спорті, її зміст, засоби і методи, основні закономірності побудови тощо, а також на одне з ключових питань теорії спорту — спортивні змагання як власне змагальна діяльність спортсмена у сучасних умовах в олімпійському спорті.

Не можна вважати повноцінною підготовку фахівця з фізичного виховання, спорту і туризму, якщо він не опанував основні положення загальної теорії підготовки спортсменів в Олімпійському спорті, а також принципи олімпізму[5].

Отже, можна зробити досить правомірний висновок про те, що діяльність людей у професійному спорті має ключові ознаки підприємництва. По-перше, структури професійного спорту (клуби, ліги, асоціації, союзи), як і підприємницькі структури інших галузей економіки, створюються добровільно з ініціативи їх засновників і діють як самостійні суб'єкти господарювання. Систематичність їх діяльності забезпечується навіть більш жорстко, ніж представників інших видів підприємництва, оскільки визначається не лише її суто технологічними особливостями, а й регламентними документами керівного органу виду спорту.

По-друге, є усі підстави віднести професійний спорт до сфери виробництва суспільно значущих благ. Як стверджують дослідники, професійні спортивні клуби та їх об'єднання є виробниками специфічного блага – спортивного видовища.

Список використаних джерел:

1. Фокин, А. (2001). Ліга чемпіонів – золотий дощ для футбольних клубів. *Команда*, 9(26), 18-19.
2. Гуськов. С. (1996). *Спортивний маркетинг.* Київ: Олімпійська література.
3. *Зарубіжний спорт: менеджмент і маркетинг.* (1992). М.: ЦООНТИ-ФиС (1-2), 61.
4. Захарова, О. М. (2004). *Навчальна програма дисципліни "Олімпійський спорт"* (для бакалаврів спеціальностей "Фізичне виховання", "Фізична реабілітація").
5. Уілмор, Дж. Х. & Костілл, Д. Л. (1997). *Фізіологія спорту і рухової активності.* Київ: Олімпійська література.
6. *Про фізичну культуру та спорт* (Закон України), №3808 – XII. (1993).

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ: ОКРЕМИЙ АСПЕКТ

Логвиненко Максим Леонідович
майор поліції, викладач кафедри спеціально-фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
УКРАЇНА

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства в умовах реформування галузі фізичної культури та спорту існує необхідність щодо пошуку ефективних шляхів, які б допомогли удосконалити процес фізичного виховання різних верств населення. Як відомо, на сьогодні, одним з основних завдань фізичного виховання є розвиток, так званого, фізичного потенціалу нації, що будується на забезпеченні фізичної активності та вихованню психічно здорової та повноцінної особистості. Значної уваги в даному аспекті заслуговує фізичне виховання такої верстви населення як студенти вищих навчальних закладів (далі-ВНЗ), адже під час навчання вони проходять важливий етап щодо формування майбутніх спеціалістів та фахівців.

Актуальність даної тематики зумовлена перш за все, тим, що в сучасних реаліях має місце погіршення стану здоров'я студентської молоді, що є наслідком не тільки несприятливих психологічних та екологічних умов життєдіяльності суспільства, а й, перш за все, недостатньої ефективності у системі фізичного виховання у ВНЗ.

Оскільки дана проблема не є новою, до неї неодноразово звертались як зарубіжні так і вітчизняні вчені, серед яких виділяють: Р. Бєлова , М. Зубалія, С. Войтенка, Х. Габбасова, С. Канішевського, Л. Пилипея, Т.Круцевича та інших.

Попри значну кількість вчених та проведених наукових досліджень, існують невирішені питання, які потребують більш детального дослідження даної проблематики.

Варто почати з того, що нинішня система підготовки належних фахівців у ВНЗ характеризується високими вимогами якості знань, психічною насиченістю сесій, практичних занять, недостатньою кількістю рухової активності, що призводить до таких наслідків як, погіршення загального стану здоров'я, поганого рівня фізичної підготовленості, а також до недостатнього рівня трудової діяльності фахівців певного профілю.

Аналізуючи навчальні плани та програми ВНЗ, можна спостерігати, що при вивчені такого курсу як «Фізичне виховання» передбачається виконання наступних завдань:

- знання та дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності, та вміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- прищеплення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами с використанням різноманітних раціональних форм;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;

інформування про головні цінності фізичної культури та спорту [1].

Так, при належному виконанні вищезазначених завдань, матиме місце підвищення ефективності всього процесу фізичного виховання розглядаючи сучасну молодь, а саме студентів ВНЗ. При цьому, на ефективність зазначеного процесу впливають наступні фактори: зацікавленість студента у власних успіхах, вміння або невміння долати на власному шляху певні труднощі та перепони, а також мотиви та безпосереднє ставлення студента до фізичної культури.

Джерелами підвищення ефективності процесу фізичного виховання виступають :

- інтерес до нього, самостійна робота на заняттях і поза ними;
- вміле використання засобів навчання й виховання;
- співпраця вчителя (викладача) та учня (студента),
- своєчасний відпочинок, усунення формалізму в підходах до засвоєння нових умінь і навичок.

Ефективність забезпечується стійкістю мотивів, вмінням ставити перспективні цілі, передбачати наслідки власної діяльності, долати труднощі, шукати нестандартні засоби вирішення завдань, а також гнучкістю й мобільністю способів діяльності, вмінням діяти творчо [2].

Зокрема, аналізуючи науково-методичну літературу, можна простежити відсутність потягу студентів до занять фізичною культурою та спортом. Відповідно, основною причиною такого явища є відсутність так званого, диференційованого підходу до певних вправ та

навантажень, які пропонуються студентам з метою стимулювання занять.

Саме тому традиційна система фізичного виховання не здатна вирішити в повному обсязі проблему, пов'язану з оптимізацією фізичної підготовленості, що включає в себе фізичний стан та мотиваційну сферу. Говорячи про практичні заняття обов'язкового курсу фізичного виховання, вони потребують значного підвищення ефективності та дієвості впливу на здобувачів вищої освіти.

Особливе значення приділяється професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП), яка, будучи самостійним розділом курсу фізичного виховання студентів, є тією сполучною ланкою, яка з'єднує фізичну, психологічну, психофізіологічну підготовку студентів у стінах вузу з їх майбутньою професійною діяльністю [3].

Отже, підсумовуючи вищенаведене, можна дійти висновку, що розглядаючи систему організації фізичного виховання у ВНЗ мають місце прогалини та недосконалості, що неабияк заважають ефективному забезпеченню рівня фізичної підготовленості та фізичного виховання.

Задля забезпечення поліпшення результатів фізичного виховання, що включає в себе розвиток психофізичних якостей здобувачів вищої освіти, необхідний пошук нових підходів та технологій, які мають відповідати персональним особливостям студентів, та сприяти ефективній реалізації їх інтересів, а також здібностей. Отже, перспективою подальших досліджень буде пошук та визначення орієнтирів здобувачів вищої освіти щодо підтримання своєї фізичної підготовки та дотримання здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Круцевич, Т. Ю. (ред.). (2003). *Теория и методика физического воспитания.* Киев: Олимпийская литература.
2. Жевага, С. І. *Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнів.* Вилучено з http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc.
3. Щербина, В. А. & Операйло, С. І. (1995). *Фізична культура у біогуманітарна підготовка студентів вузів.* Київ.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТЕОРІЇ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ІЗ ІНШИМИ ГАЛУЗЯМИ НАУКОВИХ ЗНАНЬ ТА ПРАКТИКОЮ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

Михайлов Олег Олександрович
курсант 307 навчальної групи факультету №1
Харківський національний університет внутрішніх справ

Кравченко Ольга Віталіївна
викладач кафедри фізичної підготовки та спорту
Національна академія Національної гвардії України

УКРАЇНА

Теорія і організація спеціальної фізичної підготовки правоохоронців МВС України (в тому числі і майбутніх офіцерів), як наукова та навчальна дисципліна перш за все тісно пов'язана з філософією, економічною теорією, політологією, соціологією та іншими суспільними науками та навчальними дисциплінами.

В якості вихідних передумов теорії та організації спеціальної фізичної підготовки правоохоронців МВС України виступає також ряд гуманітарних, військових та природничих наук. Слід також зазначити, що фізичному вдосконаленню правоохоронців МВС України притаманні загальні закономірності педагогічного процесу, які базуються на теорії та організації спеціальної фізичної підготовки представників «силового блоку». Крім цього в освітньому процесі широко використовуються принципи, методи, форми навчання та виховання особового складу. Специфічні закономірності фізичної підготовки військовослужбовців, у свою чергу враховуються військовою педагогікою, конкретизуючи, розвиваючи та збагачуючи загальну теорію військового навчання і виховання [1].

Теорія і організація спеціальної фізичної підготовки опирається на дані психології (загальної, прикладної та спортивної). Процес фізичного розвитку правоохоронців пов'язаний з впливом не тільки на рухову сферу, а й на психіку тих, хто тренується. Тому специфічні закономірності фізичного вдосконалення правоохоронців можуть бути глибоко розкриті, правильно зрозумілі та широко використані лише із урахуванням загальних законів розвитку психіки людини, а також

особливостей протікання психічних процесів в умовах службової діяльності [2].

Досвід фахівців галузі фізичного виховання свідчить про те, що забезпечення належного рівня спеціальної фізичної підготовленості особового складу можливий лише у тому випадку, якщо процес фізичного вдосконалення правоохоронців будується відповідно до основних положень теорії та організації фізичної підготовки правоохоронців (військовослужбовців).

Крім цього, разом з іншими галузями наукових знань та навчальними дисциплінами теорія і організація фізичної підготовки правоохоронців МВС України визначає наукові та організаційно-методичні основи фізичного вдосконалення особового складу.

Список використаних джерел:

1. Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2015). Physiology of Sport and Exercise. *Physiology of Sport and Exercise*. Вилучено з http://www.sciepub.com/reference/6389.
2. Вейднер-Дубровин, Л. А., Миронова, В. В. & Шейченко, В. А. (1992). *Теория и организация физической подготовки войск* (Ч. 1). Санкт-Петербург: ВИФК.

ВОЛЕЙБОЛ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Борисенко Володимир Валерійович
старший викладач кафедри фізичної реабілітації
Чернігівський національний технологічний університет

Козерук Юлія Володимирівна
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та хореографії
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

УКРАЇНА

На етапі становлення української освітньої системи, фізичне виховання студентської молоді вимагає підвищення ефективності [1, 2]. Це пов’язане не лише із завданням покращення якості освіти, але й із загальним погіршенням стану здоров’я та рухової підготовленості студентів, зниженням мотивації до занять фізичними вправами [4].

Одним із пріоритетних напрямів підвищення ефективності процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО) є впровадження неформального та інформального навчання, за вимогами сучасних реформ. Мається на увазі, секційна робота з видів спорту та рухової, оздоровчої активності та рекреації за інтересами студентів [1, 2]. Серед розмаїття видів спорту та засобів фізичного вдосконалення організму людини особливе місце займає волейбол [3, 5].

Волейбол – захоплююча, ациклічна командна гра, де м'язова робота носить швидкісно-силовий, точнісно-координаційний характер [5]. Нею захоплюється молодь у всьому світі. Технічні прийоми та переміщення у волейболі належать до складнокоординаційних рухів і тому вимагають впровадження в освітній процес інноваційних методик навчання, використання засобів і методів розвитку рухових якостей, тощо [3, 5].

Крім цього, волейбол – надзвичайно цікава та видовищна гра, а ще це ефективний засіб фізичного виховання студентів в процесі навчання в ЗВО. Ця динамічна гра сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і вольових якостей. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку [3, 5].

Волейбол висуває до гравців високі вимоги стосовно розвитку їх рухових якостей. У грі безліч технічних прийомів раптових переміщень, стрибків, падінь, ударів, що вимагає всебічного розвитку рухових якостей. Поряд з удосконаленням технічної, тактичної та психологічної підготовки важливим завданням навчально-тренувального процесу є підвищення загальної та спеціальної рухової підготовки та поліпшення функціональних можливостей організму студентів.

Мета дослідження – систематизувати вправи спеціальної рухової підго-товки у волейболі, які доцільно рекомендувати для студентів ЗВО у процесі неформального та інформального навчання техніці та тактиці волейболу.

Загальна рухова підготовка під час навчання техніці та тактиці гри у волейбол в процесі фізичного виховання охоплює широке коло вправ, які розвивають рухові якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме у волейболі, і спрямовано на різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, формування правильної постави, підвищення функціональних можливостей організму, розширення об'єму рухових навичок, розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), підвищення ігрової, змагальної працездатності, стимулювання відновних процесів в організмі [3, 5].

Загальна та спеціальна рухова підготовка нерозривно пов'язані між собою, тому що на базі загальної рухової підготовки базується фундамент спеціальної підготовки. Загально-розвиваючі вправи в залежності від поставлених завдань можна включати в підготовчу частину заняття, основну та заключну [3, 5].

Основними засобами спеціальної рухової підготовки є змагальні вправи волейболу, а також спеціальні вправи, подібні по своїй руховій структурі та характеру нервово-м'язових зусиль із рухами ігрової практики. За допомогою таких вправ удосконалюють технічні прийоми та розвивають спеціальні рухові якості. Зокрема в процесі неформального та інформального навчання волейболу студентів ЗВО слід виділяти окремі частини заняття та давати комплекси рекомендованих вправ на самостійне опрацювання на розвиток спеціальної сили, спеціальної швидкості, спеціальної витривалості, спеціальної спритності, спеціальної гнучкості [3, 5].

Рекомендований комплекс вправ для розвитку спеціальної сили: вправи для розвитку сили м'язів кистей (обертальні рухи кистей в променезап'ястних суглобах з гантелями (0,5-3 кг) в руках; кидки набивних м'ячів 1-3 кг зверху вниз, акцент на рух кистей; передачі зверху двома руками набивних м'ячів 1-3 кг; обертання руками палиці, намотуючи на неї шнур, до кінця якого підвішений вантаж 5-15 кг). Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу: кидки набивних м'ячів (1-3 кг) однією, двома руками з різних вихідних положень, кидки м'яча на швидкість; переміщення в упорі лежачи без допомоги ніг, переміщення з підтримкою ніг партнером; імітація нападаючого удару з гумовим амортизатором. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба: обертальні рухи тулуба з обтяженням; піднімання тулуба і ніг одночасно з положення лежачи на спині (руки за головою); піднімання тулуба з положення лежачи обличчям вниз на гімнастичній лаві (ноги закріплені).

Рекомендований комплекс вправ для розвитку спеціальної швидкості: середня стійка (динамічна) на сигнал тренера (сигнал «м'яч»): м'яч вдаряється об підлогу – імітація прийому м'яча з падінням; м'яч підкинуто вгору – імітація блокування; передача м'яча над собою – переміщення назад на 3-4 кроки; замах для нападаючого удару – переміщення вперед на 3-4 кроки з імітацією прийому м'яча знизу двома руками; у стрибку зловити м'яч, кинутий партнером, і до приземлення кинути його назад; ривки і прискорення з різних вихідних положень по зоровому чи звуковому сигналу; біг різними способами

(спиною вперед, боком, приставними кроками) з різкими зупинками; імітаційні вправи з техніки гри (нападаючий удар, блок, прийом м'яча).

Тривалість одного повтору вправи – 10-15 с, інтенсивність виконання – максимальна, інтервал відпочинку між повтореннями – 30 с, число повторень – 4-10 разів. Параметри фізичного навантаження, тривалість, число повторень від заняття до заняття прогресивно зростають, а інтервали відпочинку зменшуються [3].

Рекомендований комплекс вправ для розвитку спеціальної стрибучості: стрибки через скакалку на різну висоту та в різному темпі; стрибки з розбігу та з місця з діставанням предметів підвішених на різній висоті; серія стрибків: ноги разом, з опорою на гімнастичну стінку; стрибки вгору з поворотом ліворуч, праворуч, навкруги; серія стрибків на м'якій опорі; багаторазові стрибки біля стінки з імітацією нападаючого удару, блокування; присідання з обтяженнями; напівприсід і швидкі вставання зі штангою (вага не більше 50% від максимального); присідання з партнером на плечах; стрибки з однієї ноги на іншу з вантажем на плечах; стрибки на предмети різної висоти, з різної висоти; вистрибування з повного присіду з гирею в руках, стоячи на лавках [3].

Рекомендований комплекс вправ для розвитку спеціальної швидкісної витривалості: човниковий біг з торканням рукою лінії нападу та лицьової лінії; теж саме, але з падінням на лініях; імітація блокування по всій довжині сітки (стрибки на блок в зонах 2, 3, 4); імітація нападаючого удару; нападаючий удар з розбігу із зони 4 (2, 3) з інтенсивністю 5 ударів за 20 с.; захисні дії в парі (захищається тільки один спортсмен); вправа «обстріл» (один гравець захищається від декількох нападників);серії падінь, між падіннями – переміщення.

Вправи для розвитку швидкісної витривалості використовують в середині та в кінці навчально-тренувального заняття [3].

Рекомендований комплекс вправ для розвитку спеціальної стрибкової витривалості: стрибки зі штангою на плечах з глибокого присіду (вага штанги 20 кг) – 1-1,5 хв.; стрибки у висоту 80-100 см – 1 хв.; імітація блокування – 1 хв.; імітація нападаючого удару і блоку (удар – два блоки), після чого швидкий відхід за лінію нападу – 1,5-2 хв.; блокування поточних нападаючих ударів в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 хв [3].

Рекомендований комплекс вправ для розвитку спеціальної ігрової витривалості [3]: стрибки на одній нозі, підтягуючи стегно до грудей (15 стрибків); перекид вперед, ривок на 5 м, кидок на груди (перекат на спину), 10 стрибків з глибокого присідання (2-3 рази); човниковий біг

від лицьової лінії до лінії нападу та назад з кидком (падінням) на груди (спину) на лініях; без пауз відпочинку – 7 падінь, через 30 с виконати ще раз; імітація нападаючого удару з розбігу подальшим падінням (кидком) на груди (спину) після приземлення 10 разів; рухова гра «боротьба за м'яч» – 3 хв.

Рекомендований комплекс вправ для розвитку спеціальної акробатичній спритності: з упору присівши виконати стрибок вгору-вперед з подальшим приземлення на руки-груди-живіт; передача в парах, після передачі перекид вперед і назад; падіння в сторону (з упору присівши, з ковзанням на боці); кидок вперед на руки-груди-живіт з положення динамічної стійки; кидок в сторону з перекидом через плече; кидок з перекидом вперед [3].

Рекомендований комплекс вправ для розвитку спеціальної стрибкової спритності: стрибок з підкидного містка з обертанням навколо вертикальної осі на 90°, 180°, 360°; стрибок з підкидного містка з імітацією в безопорному положенні нападаючих ударів, передач, блокування; стрибок з підкидного містка з подальшим нападаючим ударом через сітку (м'яч підкидає партнер); стрибки через різні предмети з поворотами та без поворотів тулуба; імітація блокування, нападаючих ударів з поворотів на 30°, 180°; стрибки на батуті з поворотами навколо вертикальної горизонтальній осі з імітацією окремих технічних прийомів [3].

Вправи, спрямовані переважно на розвиток спеціальної спритності, використовують на початку основної частини заняття. Вони вимагають від студентів прояву не тільки рухових, а й значних нервових напружень. Тому в одному занятті не рекомендується давати багато різноманітних вправ [3, 5].

Рекомендований комплекс вправ для розвитку спеціальної гнучкості: імітаційні вправи з великою амплітудою руху (з малим обтяженням і без нього); обертальні кругові рухи тулубом з різних вихідних положень; обертальні рухи в колінних суглобах; сід на п'яти, стоячи на колінах; стрибки з однієї ноги на іншу з активним відштовхуванням стопами; вправи з партнером на опір, розтягування [3].

Враховуючи зростаючі вимоги до універсальної підготовки у волейболі, актуальним є питання про поєднання спеціальної рухової підготовки з удосконаленням прийомів техніки, тобто треба брати на озброєння метод взаємних впливів. Рекомендувати комплекси вправ спеціальної рухової підготовки у волейболі для студентів ЗВО у процесі неформального та інформального навчання волейболу.

Список використаних джерел:

1. Архипов, О. А. (2005). *Новітні технології навчання у фізичному вихованні студентства.* Киев: Олимпийская література.
2. Козерук, Ю. В. & Філоненко, О. А. (2016). *Актуальні питання непрофесійної фізкультурної освіти на шляху модернізації змісту і форм фізичного виховання.* Київ: Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова.
3. Королінська, С. В. & Зелененко, Н. О. (2018). *Основи техніко-тактичної підготовки у волейболі студентів вищих навчальних закладів.* Харків: НФУ.
4. Носко, М. О. (2003). *Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом.* Київ: НУФВ.
5. Носко, М. О., Архіпов, О. А. & Жула, В. П. (2015). *Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник.* Київ: «МП Леся».

ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ У СИСТЕМУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Хацаюк Олександр Володимирович
Заслужений тренер України, суддя НК з боротьби самбо, заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту
Національна академія Національної гвардії України

Морозов Ігор Євгенович
кандидат військових наук, старший дослідник, начальник науково-організаційного відділу
Національна академія Національної гвардії України

УКРАЇНА

У системі професійної освіти правоохоронців МВС України широко використовуються різноманітні способи і засоби вдосконалення практичної підготовленості майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням. Програми професійного становлення майбутніх офіцерів-правоохоронців МВС України ґрунтуються на виконанні вимог законів України.

Поряд з низкою завдань які покладено на Національну гвардію України (НГУ) є охорона громадського порядку, участь у забезпеченні

громадської безпеки та охороні громадського порядку під час проведення зборів, мітингів, походів, демонстрацій та інших масових заходів, що створюють небезпеку для життя та здоров'я громадян; участь у припиненні масових заворушень, що супроводжуються насильством над громадянами, та інші функції [1].

Відповідно до вище викладеного сучасний правоохоронець повинен: бути професійно підготовленим, відмінно володіти засобами індивідуального захисту та активної оборони, бути фізично розвинутим; уміти правильно застосовувати заходи фізичного впливу (прийоми рукопашного бою) та володіти іншими спеціальними фізичними навичками, необхідними для виконання поставлених перед НГУ завдань. Тому під час підготовки до виконання службово-бойових завдань у підрозділах НГУ періодично проводять тренування із використанням штатних протиударних щитів типу "Вітраж" або їх аналогів.

На сучасному етапі становлення держави різкі зміни обстановки вимагають прискорення темпів підготовки правоохоронців та їх підвищеної витривалості до дій за призначенням. Недоліком використання даної конструкції під час 1,5-2 годинного тренування є відсутність додаткового корисного навантаження, що не дозволяє прискорити темпи підготовки правоохоронців, як наслідок час не знижуються, а м'язова витривалість не дозволить якісно використовувати протиударний щит у терміни більші ніж 1,5-2 години.

Розроблена нами корисна модель належить до галузі фізичного виховання різних верств населення і може використовуватися в системі бойової підготовки правоохоронців МВС України (під час практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки, тактичної підготовки, спеціальної підготовки та інш.), з метою якісної підготовки до виконання завдань за призначенням.

Суть винаходу полягає у збільшенні ваги протиударного щита, що змінить загальний центр мас щита та додатково вплине на розвиток статичної та динамічної сили і розвиток спеціальної витривалості. Відмінною особливістю запропонованої конструкції є те що додатково протиударний щит оснащується чавунною пластиною, яка закріплена за допомогою болтів під накладкою. Реалізація даної конструкції під час педагогічного експерименту дозволила прискорити розвиток спеціальної витривалості та вдосконалення спеціальних фізичних якостей курсантів командно-штабного факультету Національної академії НГУ (3-4 рік навчання). Отримані результати впровадження у систему бойової та спеціальної підготовки майбутніх офіцерів НГУ [2].

Таким чином, застосування запропонованої конструкції є ефективнішим під час проведення тренувань щодо виконання службово-бойових завдань оскільки зменшує час на підготовку правоохоронців, збільшує їх витривалість при виконанні завдань на час більший ніж 1,5-2 години.

Список використаних джерел:

1. *Про Національну поліцію* (Закон України). (2014). Київ: ГУНПУ.
2. Хацаюк, О. В., Моргунов, О. А. & Ярещенко О. А. (2017). *Напрямки розвитку військово-прикладних навичок застосування засобів індивідуального захисту та активної оборони курсантами-правоохоронцями.* Харків: НАНГУ.

ДИНАМІКА ІНТЕНСИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Соломаха Сабіна Юріївна
курсант 402 навчальної групи факультету №1
Харківський національний університет внутрішніх справ

Кравченко Ольга Віталіївна
викладач кафедри фізичної підготовки та спорту
Національна академія Національної гвардії України

УКРАЇНА

Основне завдання дослідження полягало у визначенні швидкості поглинання кисню під час виконання різноманітних тренувальних завдань (розминка, відпрацювання техніки обраного єдиноборства, навчально-тренувальні та тренувальні сутички, ЗФП та інш.) курсантами-єдиноборцями.

У дослідженнях прийняли участь курсанти Харківського національного університету внутрішніх справ України (ХНУВС, n=12) та Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ, n=11), які займаються в секціях рукопашного бою та боротьби самбо.

Швидкість споживання кисню визначалося методом непрямої калоритмії в модифікації Дугласа-Холдена [1, 2]. Всього проведено 47 визначень на 33 єдиноборця (вік досліджуваних 22-24 років). Найменша швидкість поглинання кисню в л/хв, рівно як і калорична

вартість роботи в ккал/хв., та величина легеневої вентиляції в л/хв., визначені під час виконання вправ розминки підготовчої частини).

Всі інші види дослідження суттєво та достовірно відрізнялися від вправ розминки (як по швидкості споживанню кисню, так і по величині вентиляції легенів та витрат енергії). Слід зауважити, що під час виконання спеціальних вправ різної тривалості легенева вентиляція, споживання кисню та витрата енергії (за 1 хв) – практично не змінювалося. Це дозволяє об'єднати вправи спрямовані на відпрацювання техніки обраного єдиноборства, навчально-тренувальні та тренувальні сутички в одну групу вправ із однозначною інтенсивністю (потужністю) роботи.

Крім цього, під час гри у регбол – однієї з вправ ЗФП, достатньо специфічної на відміну від спеціальних вправ, як за характером, так і за своєю координаційною структурою рухової навички, швидкість споживання кисню в л/хв., легенева вентиляція в л/хв., витрата енергії в ккал/хв., відповідає тим же параметрам, які спостерігалися під час виконання спеціальних вправ (відмінності статистично недостовірні). У відповідності до вище викладеного, регбол може бути віднесеним до групи вправ схожої інтенсивності.

Найвища швидкість споживання кисню (під час досліджень) помічена у єдиноборців під час пробігання дистанції 1200-1500 м. У відповідності до результатів дослідження пропонується наступна класифікація навантажень (за їх інтенсивністю): мала, помірна, велика.

Перспективи подальших досліджень передбачають удосконалення спеціальної витривалості курсантів-єдиноборців із використанням сучасних засобів та спеціалізованих тренажерів.

Список використаних джерел:

1. Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2015). Physiology of Sport and Exercise. *Physiology of Sport and Exercise*. Вилучено з http://www.sciepub.com/reference/6389.
2. *Расчет уровня энергозатрат методом полного газового анализа. Метод Дугласа-Холдена.* (2019). Вилучено з https://studopedia.org/13-115660.html.

DOI 10.36074/01.11.2019.03

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

НАУКОВО-ДОСЛІДНА ГРУПА:

Середа Ірина Олександрівна
доцент кафедри фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Лаврін Галина Зиновіївна
доцент кафедри фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Гривняк Христина Василівна
магістрантка
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

УКРАЇНА

Постановка проблеми. Сучасна українська національна система освіти та виховання грунтується на принципах демократизму та гуманізму. В цьому контексті перегляду та переосмисленню підлягають і завдання фізичного виховання, які теж мають бути зорієнтовані на становлення особистості починаючи із дошкільного віку, розвиток здібностей та таланту [2; 5; 6; 10]. Завдання, пов’язані з процесом оволодіння людиною власним руховим апаратом, що забезпечується повноцінним розвитком психомоторних здібностей, мають «загальнолюдське» значення, оскільки є важливими й необхідними у найрізноманітніших сферах життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Не зважаючи на широкий спектр досліджень (К. К. Платонов [9], В. Г. Григоренко [1], В. В. Клименко [4], Є. П Ільїн [3], В. П. Озеров [7], І. О. Омельяненко [8], І. О. Середа [11; 12] та ін.), до тепер немає єдиного розуміння проблеми психомоторних здібностей. Відсутня єдина думка про основи діагностики і специфіки формування психомоторики. Ще І. М. Сєченов вказував на важливість наукової розробки і розвитку

психомоторних здібностей людини, що складають єдність його психічної та фізичної сфери.

Доволі широкий спектр досліджуваних напрямків, залишає недостатньо розробленою методику розвитку психомоторних здібностей і дітей дошкільного віку, що негативно позначається на процесі їх фізичного виховання.

Таким чином, актуальність теми нашого дослідження зумовлюється з одного боку об'єктивними суспільними потребами у формуванні особистості з досконалими психомоторними здібностями, з іншого - відсутністю обґрунтованої методики розвитку психомоторних можливостей дошкільників.

Розвиток психомоторних здібностей дошкільників у процесі фізичного виховання відображено в експериментальній методиці, компонентами якої є:

Структурно-змістовий компонент. Його основу складають складові психомоторних здібностей (просторово-часова чутливість, відчуття ритму, рівновага, координація). Він передбачає визначення етапів, засобів, методів, методичних прийомів і педагогічних умов розвитку психомоторних здібностей дошкільників у процесі фізичного виховання.

Діагностичний компонент містить види оцінювання та контролю, діагностику психомоторних здібностей. Оцінювання стану психомоторних здібностей відбувалося за допомогою конкретизованих критеріїв та показників.

Результативний компонент відображає сформованість у дітей дошкільного віку необхідного рівня розвитку психомоторних здібностей.

Вище перелічені компоненти методики взаємопов'язані між собою таким чином, що мета визначає зміст фізичного виховання для розвитку структурних компонентів психомоторних здібностей, який зумовлює вибір методів, прийомів, засобів і педагогічних умов досліджуваного процесу. Відповідно до них реалізована діагностика стану психомоторних здібностей дітей. Зазначені компоненти методики впливають на досягнення результату, аналіз якого дає можливість визначати та коригувати цілі.

Реалізація експериментальної методики відбувалась через використання у процесі фізичного виховання засобів таких **засобів**: рухливі ігри, гімнастика, спеціально підібрані комплекси ЗРВ з предметами, імітаційного та сюжетного характеру, для цілеспрямованого розвитку окремих психомоторних здібностей (наприклад рівноваги) та комплексного спрямування, рухові загадки,

танцювальна терапія (ігроритміка, ігрогімнастика, ігротанок, пальчикова гімнастика, музично-рухливі ігри), дитяча аеробіка, дартс, гімнастика на фітболах, фітбол-казки, духовно-фізичні, імітаційні та пантомімічні вправи.

Дію засобів фізичного виховання посилювали шляхом використання методів і методичних прийомів:

для розвитку здібностей керувати часовими параметрами застосовували спосіб «використання додаткових звукових сигналів», який під час виконання фізичних вправ розвивав у дітей уміння управляти темпом рухів. Іншим шляхом розвитку здібностей керувати часовими параметрами було «відтворення часу» в руховій діяльності, який розвивав у дітей відчуття часу. Ще одним методичним прийомом розвитку здібностей керувати часовими параметрами було «поєднання різних за тривалістю рухів» під музичний супровід з поєднанням швидкої, повільної музики.

для розвитку здібностей керувати просторово-часовими параметрами використовували прийоми: зміна швидкості руху, виконання рухових дій за обумовлений час, зорові та слухові орієнтири. Перші два способи передбачали формування в діток розуміння про рівномірний, нерівномірний рух і прискорення. Реалізація цього завдання відбувалася під час виконання в русі вправ загальнорозвиваючого характеру без предметів та на фітболах, танцювальної терапії. Обумовлений час вимагав перебудови швидкості виконання рухових дій, а зорові та слухові орієнтири (прапорець, руки викладача, оплески, свисток) допомагали дітям у підтриманні необхідної швидкості і були засобами оперативної зворотної інформації.

способами розвитку здібностей до відтворення та диференціації динамічних зусиль були: акцентування на відтворення власних зусиль у повторних спробах, відтворення м’язовими зусиллями зорових сприймань лінійної відстані, диференціювання м’язевих зусиль щодо попередньої спроби та диференціювання м’язевих зусиль відповідно до дій партнера.

для розвитку здібностей відтворювати ритм застосовували наступні методичні прийоми: словесний і музичний супровід, самопроговорювання (підрахунок вголос і про себе), використання ідеомоторного тренування та відтворення діями певних ритмічних моделей після прослуховування.

для розвитку рівноваги та координації в методиці розвитку психомоторики вихованців ставили в умови, при яких був ризик їх втрати. Способами реалізації такої умови було: обмеження і виключення

зорового контролю, використання підвищень і рухомої опори, використання інвентаря, дзеркальне виконання вправ. При цьому дітям пропонували виконання різних рухових дій із заплющеними очима, утримання рівноваги на одній нозі з різними положеннями і рухами руками, ногами, тулубом, різні повороти, нахили, обертання, стоячи на одній нозі, на підвищеній або рухомій опорі, виконання вправ із раптовим припиненням рухової дії при збереженні пози за сигналом та інше).

У процесі фізичного виховання здійснювали цілеспрямований розвиток психомоторних здібностей із використанням методичних прийомів відповідно до критеріїв їхньої оцінки. Комплексному розвитку психомоторних здібностей сприяли ігровий та змагальний методи.

Для ефективної реалізації мети дослідження дотримувалися чітко визначених **педагогічних умов**: використання вправ за умови, що вони мають елементи новизни; виконання вправ з конкретним руховим завданням (цільовою настановою), точно дотримуватися напрямку, амплітуди, швидкості та величини м'язових зусиль; виконання рухових дій в різні боки, а також правою та лівою рукою; постійне підвищення вимог до точності виконання вправ; виконання вправ із раптово зміненими ситуаціями, з швидким реагуванням на раптові зміни обставин й прийняття відповідно до цього оптимального рішення, яке проявляється в конкретній руховій дії; вправи проводити нетривалий час, з обов’язковими періодами відпочинку.

Діагностика психомоторних здібностей у процесі фізичного виховання передбачала використання критеріїв та показників їх удосконалення, що дало змогу визначити рівні розвитку за інформативною методикою Клименко В.В. («Семиметровий тест»).

За результатами діагностики психомоторики кращим, ніж у контрольній групі у дітей ЕГ виявився приріст показників психомоторики. Так, в ЕГ на 55,8% зріс показник «переходу» за фінішну лінію, а на 53,3% – «недоходу» до фінішної лінії, тоді як у КГ ці показники становили, відповідно 36,3% та 33,2%. Вважаємо, що значне зростання рівня розвитку психомоторних здібностей в дошкільників ЕГ пов’язане з використанням спеціальних засобів, методів, методичних прийомів та педагогічних умов.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне вирішення усіх аспектів проблеми розвитку психомоторних здібностей дошкільників у процесі фізичного виховання. Подальші дослідження за обраною проблемою можуть бути спрямовані на: розвиток психомоторних здібностей дітей інших вікових груп; розробку методик із включенням інших засобів, методів тощо.

Список використаних джерел:

1. Григоренко, В. Г. (2001). *Научно-практические основы развития двигательных способностей человека в норме и патологии.* Одесса: ЮГПУ им.К.Д.Ушинского.
2. Жебровський, Б. М. (2012). *Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт».* (схвалена рішенням колегії МОНмолодьспорту від 01.03.2012 р., № 2/4–2, затверджена наказом МОНмолодьспорту від 21.05.2012 р., № 604).
3. Ільїн, Є. П. (1976). *Психомоторика.* Львів.
4. Клименко, В. В. (1997). *Механізми психомоторики людини.* Київ.
5. Кононко, О. Л. (2009). *Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі».* (затверджена наказом МОН від 29.01.2009 р., № 1).
6. Крутій, К. Л. (2010). *Освітня програма «Дитина в дошкільні роки».* (лист МОН про надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» від 08.12.2010 р., № 1/11–11178).
7. Озеров, В. П. (2002). *Психомоторні здібності людини.* Дубна: «Феникс-плюс».
8. Омельяненко, І. О. (1999). *Розвиток психомоторних здібностей першокласників на уроках фізичної культури* (дис. … канд. наук з фіз. вих. і сп.). Тернопіль, Україна.
9. Платонов, К. К. (1972). *О системе психологии.* М.: Мысль.
10. Проскура, О. В., Кочина, Л. П., Кузьменко, В. У. & Кудикіна, Н. В. (2010). *Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина».* (лист МОН про надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» 2 від 08.12.2010 р., № 1/11–11177).
11. Середа, І. (2011). Методика розвитку рухового компоненту творчих здібностей в процесі фізичного виховання. *Вісник психології і педагогіки: збірник наук. праць*, (Вип. 5). Київ, Україна. Вилучено з http://www.psyh.kiev.ua.
12. Середа, І. О. (2011). *Розвиток творчих здібностей учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів.* Тернопіль: Воля.

МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ БОЙОВОЇ ЗЛАГОДЖЕНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ МВС УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Колєсніков Віктор Володимирович
Заслужений тренер України, старший викладач кафедри
тактичної та спеціальної фізичної підготовки
Харківський національний університет внутрішніх справ

Кравченко Ольга Віталіївна
викладач кафедри фізичної підготовки та спорту
Національна академія Національної гвардії України

УКРАЇНА

Удосконалення бойової злагодженості правоохоронців МВС України із використанням специфічних засобів та методів спеціальної фізичної підготовки – достатньо складний педагогічний процес, який вимагає високої методичної майстерності керівника заняття.

Цілеспрямоване використання соціально-психологічних закономірностей спілкування правоохоронців в колективі базується на аналізі та об’єктивній оцінці соціально-психологічного клімату в підрозділі, взаємовідношення правоохоронців, на визначення неофіційних лідерів та виявлені неформальних груп правоохоронців, на усвідомленні дійсного відношення особового складу до занять фізичними вправами та спортом. Це допомагає вірно визначити необхідні прийоми педагогічного впливу на тих, хто тренується [1].

Одним з важливих структурних компонентів соціально-психологічної атмосфери колективу є суспільна думка. Основна його функція – контролювати, направляти та коректувати поведінку індивідів у відповідності до вимог колективу. Суспільна оцінка поведінки правоохоронців під час занять зі спеціальної фізичної підготовки та спорту, у залежності від його спрямованості та характеру, відповідності колективним цілям, може бути висвітлена у формі похвали, схвалення, незадоволення (та інш.). З цього виникає необхідність цілеспрямованого впливу на свідомість правоохоронців, які складають ядро колективу. Вище перелічене здійснюється з метою створення суспільної думки до позитивних занять фізичною підготовкою та спортом, до широкого прояву під час виконання різних

фізичних вправ таких якостей, як колективізм та товариська взаємодопомога [2].

Під час виконання різних фізичних вправ, які особливо відрізняються підвищеною інтенсивністю чи тривалістю, виникає певний психічний вплив правоохоронців один на одного, а також найбільш авторитетних осіб на весь особовий склад. Це свідчить про те, що покращення взаємовідносин серед правоохоронців здійснюється завдяки посиленню підготовленості офіційних та неофіційних лідерів підрозділу, а також пошуку та розширенню певних педагогічних ситуацій, які активізують позитивний соціально-психологічний вплив на особовий склад.

Одним з надефективних методів удосконалення службової злагодженості правоохоронних підрозділів в процесі спеціальної фізичної підготовки являється одночасне виконання різноманітних фізичних вправ декількома групами (відділеннями) в умовах спеціально організованого між ними змагання.

Таким чином, спеціальна фізична підготовка правоохоронців МВС України позитивно впливає на злагодженість підрозділів та фізично загартовує фізичний склад до виконання завдань за призначенням.

Список використаних джерел:

1. Малхазов, О. Р., Данілов, О. О. & Маслов, В. М. (2002). *Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології.* Київ: Видавничий Дім «Слово».
2. Коваленко, В. П. (2016). *Створення суспільної думки до позитивних занять фізичною підготовкою та спортом.* Вінниця: Типографія «Твори».

НЕСПЕЦИФІЧНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПРАВООХОРОНЦІВ МВС УКРАЇНИ

Забора Андрій Володимирович
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
Харківський національний університет внутрішніх справ
УКРАЇНА

Застосування в процесі фізичної підготовки таких неспецифічних засобів фізичного розвитку правоохоронців МВС України, як оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори (та інш.), передбачено керівними документами МВС України.

У свою чергу, оздоровчі сили природи (сонце, вода та повітря) – є природними факторами, із якими правоохоронці знаходяться у постійному взаємозв'язку. У цьому проявляється закономірність єдності людини та природного середовища. Оздоровчі сили природи в процесі фізичного розвитку правоохоронців використовуються для посилення та розповсюдження ефекту впливу фізичних вправ на організм тих, хто тренується (навчається) [1 с.200-203]. Оптимальне поєднання впливу сонця, повітря та води сприяє удосконаленню механізмів регуляції нервової діяльності, покращенню обміну речовин і відповідно – зміцнення здоров'я правоохоронців. Слід також зауважити, що систематичне проведення різних форм фізичної підготовки на відкритому повітрі із урахуванням певної форми одягу, а також поєднання виконання фізичних вправ із гідротермічними процедурами – сприяє загартування організму правоохоронця [2]. В результаті цього також підвищується резистентність організму до впливу коливання температури повітря (та інш.). Ефект загартування, набутий в процесі фізичного розвитку правоохоронців переноситься на їх професійну діяльність створюючи передумови для підвищення стійкості організму до впливу різних несприятливих факторів, підвищенню працездатності.

Фізичні вправи дають позитивний результат лише при дотриманні необхідних гігієнічних умов, які можна розподілити на дві групи. До першої відносяться гігієнічні фактори, які забезпечують можливість повноцінних занять фізичними вправами: дотримання норм особистої та суспільної гігієни, режим службового навантаження, відпочинку та харчування, санітарно-гігієнічний стан місць занять, інвентарю та

оснащення, зручність одягу (та інш.). Другу групу складають фактори, які безпосередньо впливають на процес фізичного розвитку правоохоронців: оптимальне поєднання (чергування) навантаження та відпочинку під час виконання фізичних вправ, використання різноманітних засобів відновлення після тренування.

Практична реалізація гігієнічних правил у значній мірі залежить від самих правоохоронців. Тому важливим є виконання вимог особистої та суспільної гігієни. Недотримання гігієнічних умов не лише знижує ефективність використання фізичних вправ, але й може негативно відобразитися на здоров'ї правоохоронців і певним чином на якості виконання завдань за призначенням.

Подальші розвідки у даному напрямі будуть спрямовані на дослідження впливу засобів кріотерапії на організм правоохоронців після виконання значних фізичних навантажень пов'язаних із виконанням службових обов'язків.

Список використаних джерел:

1. Вейднер-Дубровин, Л. А., Миронова, В. В. & Шейченко, В. А. (1992). Теория и организация физической подготовки войск. *Учебник для курсантов и слушателей института, (часть 1).* Санкт-Петербург: ВИФК.
2. Гидротермические процедуры. (2019). *Здоровый образ жизни.* Вилучено з http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/zdorovyj-obraz-zhizni-i-lichnaja-gigiena-72-077/gidrotermicheskie-protsedury-v-bane-polozhitelno-vlijajut-na-raznye-15.html.

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Недобіга Ірина Юріївна
курсант 301 навчального взводу факультету підготовки
фахівців для підрозділів Національної поліції України
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка

Науковий керівник: Копилов Володимир Олександрович
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки загальноуніверситетських кафедр, Факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України, Заслужений тренер України з боксу та кікбоксингу
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка
УКРАЇНА

Сутність використання спорту полягає в підвищенні енергетики організму, що є передумовою до підвищення адаптації організму до навколишнього середовища. Кожна чергова рухова активність кісткової мускулатури, регульована самим організмом і, що здійснюється в границях фізіологічного стресу, стимулює надмірність анаболічних процесів, збагачуючи його додатковими пластичними структурами і енергетичними резервами. За допомогою кістякової мускулатури живі організми взаємодіють із середовищем, витягаючи з неї речовини, що необхідні їм, енергію й інформацію або впливають на неї.

Фізична культура - це специфічний вид соціальної діяльності молодої людини, у процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Фізична культура за допомогою фізичних вправ готує молодих людей до життя і праці, використовуючи природні сили природи і весь комплекс факторів (режим праці, побут, відпочинок, гігієна і т.д.), що визначають стан здоров'я людини і рівень його загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді і прилучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, чим оздоровчий вплив фізичної культури.

Олімпійський спорт — міжнародний, багатофункціональний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських і гуманістичних цінностей відповідно до концепції олімпізму.

Принциповою особливістю Олімпійського спорту є наявність змагальної діяльності спортсменів і специфічної (спортивної) підготовки до неї, а основною метою — досягнення найвищого спортивного результату в олімпійських видах спорту. Разом з тим досягаються й інші важливі соціальні цілі — зміцнення здоров'я, фізичне й моральне удосконалювання людей, розвиток міжнародного співробітництва і взаєморозуміння, поширення принципів олімпізму на інші аспекти громадського життя, зміцнення матеріальної бази олімпійського спорту тощо.

З наведеного визначення можна зробити досить правомірний висновок про те, що діяльність людей у професійному спорті має ключові ознаки підприємництва. По-перше, структури професійного спорту (клуби, ліги, асоціації, союзи), як і підприємницькі структури інших галузей економіки, створюються добровільно з ініціативи їх засновників і діють як самостійні суб'єкти господарювання. Систематичність їх діяльності забезпечується навіть більш жорстко, ніж представників інших видів підприємництва, оскільки визначається не лише її суто технологічними особливостями, а й регламентними документами керівного органу виду спорту.

По-друге, є усі підстави віднести професійний спорт до сфери виробництва суспільно значущих благ. Як стверджують дослідники, професійні спортивні клуби та їх об'єднання є виробниками специфічного блага – спортивного видовища. Однак, на наш погляд, було б неточним обмежитись таким визначенням економічного результату діяльності у сфері професійного спорту. По-перше, спортивне видовище є результатом діяльності не лише структур професійного спорту, а й аматорських спортивних організацій. Водночас, не можна стверджувати, що це однакові за змістом і формою результати. Вони істотно відрізняються одне від одного за рядом параметрів, насамперед, за якістю. У понятті ж «спортивне видовище» ці відмінності не вловлюються.

Список використаних джерел:

1. Кондакова, М. І. (ред). (1979). *Енциклопедичний словник юного спортсмена.*
2. Фіскалов, В. Д. (2016). *Теоретико-методичні аспекти практики спорту.*

ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Ляшенко Юлія Андріївна
курсант 301 навчального взводу факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка

Науковий керівник: Копилов Володимир Олександрович
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки загальноуніверситетських кафедр, Факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України, Заслужений тренер України з боксу та кікбоксингу
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка
УКРАЇНА

В умовах розбудови українського суспільства значну роль мають відігравати фізична культура і спорт як складники загальнолюдської культури, один з важливих факторів національного прогресу, як життєвий ресурс держави, поліпшення якого має стати головним напрямком її соціальної політики. В усіх ланках системи освіти через використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства.

Педагогіка фізичної культури є самостійною галуззю педагогічної науки, що розробляє теоретичні основи формування особистості в умовах і під впливом фізкультурно-спортивної діяльності. Специфічною формою фізичної культури є спорт. Найсуттєвіша його особливість полягає у тому, що, розвиваючи фізичні якості через цілеспрямоване регулярне тренування, людина свою спортивну діяльність здійснює в умовах змагань. Всебічно розвинена людина – це особа з відповідним розумовим, фізичним і трудовим вихованням, яка пройшла необхідну школу морального, естетичного навчання, володіє високою виробничою культурою, різнобічною загальноосвітньою підготовкою.

Відповідно до статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [3].

Держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту через формування державної політики у цій сфері, створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого характеру, забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, а також визнання широкого самодіяльного статусу фізкультурно-спортивного руху в Україні і комплексної взаємодії державних органів з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості [2].

Великий внесок у розвиток фізичного виховання як самостійної наукової дисципліни внесли такі вчені: К.Ушинський (1824-1871), П. Лесгафт (1837-1909), Г. Демені (1850-1917) та ін. Тоді П. Лесгафт розробив теорію фізичного освіти, яка була спрямована на формування знань, умінь, навичок в галузі рухової діяльності. Він визначив принципи, форми і методи використання фізичних вправ для фізичного й інтелектуального розвитку людини. У працях П. Лесгафта теорія фізичного виховання грунтувалася на процесі навчання фізичних вправ, що дозволило розробити «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку». Г. Демені, розробляючи систему навчання рухів, звертав увагу на послідовність переходу від простих вправ до складних, від легших до важчих, від відомих до невідомих. Ним була запропонована класифікація фізичних вправ за координаційною структурою і т. ін. Природно, що ці теорії як у педагогічному, так і у соціологічному аспектах відображали економічні, політичні, культурні умови життя суспільства та певні філософські й наукові концепції.

Філософія як і фізкультурно-спортивна наука пройшла різні етапи свого становлення, але їх предметне поле завжди зосереджувалось на вивченні сутнісних рис людини: фізкультура і спорт – з точки зору вдосконалення її тілесності, а філософія –духовності, а разом вони опікуються збереженням свободно-творчої сутності людини. Їх об’єднують теоретичні витоки, а саме: дуалістичне вчення «християнина до Христа» Платона, що весь світ позначив у трьох вимірах – «сома» (тіло), «сема» (душа) та «ейдос» (ідея). Смисл антропології Платона зводиться до того, що тіло і душа неминуче пронизує потустороннє (трансцендентне) буття ідей, яке не збігається з аналогами їх земного існування [1].

Інтенсивний розвиток фізичної культури випереджає теорію, яка повинна створити наукову основу, виявити загальні та специфічні закономірності дії нових видів рухової активності на організм людини, визначити можливість їх застосування в різні вікові періоди, способи

дозування навантажень, норми. Тому одне з найважливіших завдань фізичної культури – забезпечення виховання, розпочинаючи з найраніш дитячого віку, фізично міцного молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил. Це потребує всебічного заохочення до всіх видів масового спорту й фізичної культури, в тому числі у школі, залучення до фізкультурного руху.

Список використаних джерел:

1. Власюк Г. А. & Терешко Л. О. (2008). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'яу сучасному суспільстві.* Луцьк: зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки.
1. 2. Даниленко, Л. І. (2003). *Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти*.
2. *Про фізичну культуру і спорт* (Закон України). № 3808-XII (2019). Вилучено з https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ «AECS-LAB» З МЕТОЮ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НГУ

Забродський Сергій Станіславович
начальник служби аналітичної та методичної роботи
відділу фізичної підготовки і спорту
Головне управління Національної гвардії України

Хацаюк Оксана Олегівна
практичний психолог
КЗ «ДНЗ №18» комбінованого типу Харківської міської ради

УКРАЇНА

Під час виконання завдань за призначенням у військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) виникають потреби в спеціалізованих фізичних рухах, які розвиваються та удосконалюються під час навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки (СФП), а також проведенні різних форм фізичної підготовки.

Необхідний рівень готовності до виконання завдань за призначенням військовослужбовцями НГУ напряму залежить від їх ступеня спеціальної фізичної підготовленості. Даний рівень має кількісну характеристику та визначається у відповідності до вимог нормативних документів [1] стосовно перевірки й оцінки фізичної (спеціальної), теоретичної та методичної підготовленості військовослужбовців.

Використання новітніх педагогічних технологій (методик) із акцентованим впливом сучасних технічних засобів навчання під час практичних занять зі СФП та інших форм фізичної підготовки із майбутніми офіцерами вище зазначеної силової структури під час їх професійного становлення – забезпечує набуття ними необхідного ступеня готовності до виконання завдань за призначенням та є актуальним напрямком наукових досліджень.

Під час наших досліджень планується використання комплексу дослідження реакції людини (AECS – LAB) [2] (рис. 1). Даний комплекс призначений для дослідження реакції людини під час наукових досліджень (педагогічних експериментів), тестування кандидатів на службу у силові структури, в центрах зайнятості населення, навчальних закладах, психологічних центрах, у спортивній медицині та інш.

Рис. 1. **Комплекс дослідження реакції людини (AECS – LAB)**

Найбільший діагностичний ефект при використанні згаданого комплексу досягається під час динамічного спостереження одного і того ж досліджуваного протягом тривалого часу. Вище зазначений науковий інструментарій дозволяє:

- порівнювати поточні характеристики із вихідними даними, а також своєчасно виявляти тенденції у напрямку їх відхилення;
- визначити час простої сенсомоторної реакції на світловий і звуковий подразники;
- визначати час складної сенсомоторної реакції на світло, критичну частоту злиття світлових меркотінь, реакцію вибору, розрізнення, тепінгометрію у різних модифікаціях.

Комплекс дослідження реакції людини (AECS – LAB) у розрізі нашого дослідження дає можливість: дослідити властивості нервової системи, стійкі характеристики психічного стану, індивідуального стилю діяльності, функціональної підготовленості; зафіксувати динаміку змін психічного стану і працездатності під час значних фізичних навантажень; встановити особливості психічного стану військовослужбовця у певний момент часу; кількісно виміряти психомоторні показники процесів психічної регуляції і у відповідності до отриманих результатів встановити особливості уваги, вольової та емоційної регуляції.

Вище зазначений науковий інструментарій планується використовувати під час педагогічного експерименту у досліджуваних курсантів Національної академії НГУ експериментальної групи (Ег). Слід також зазначити, що всі курсанти Ег дали згоду на участь в педагогічному експерименті. Педагогічний експеримент проводитиметься у відповідності до заздалегідь розробленого плану, який крім основного напряму дослідження передбачає дотримання етичних норм та вимог заходів попередження травматизму під час практичних занять з дисципліни «СФП» та різних форм фізичної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Лещеня, С. В., Орленко, І. П., Мелешко, А. О., Забродський, С. С. … Мальцев, О. Н. (ред.). (2014). *Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України*. Київ: ГУ НГУ.
2. Бизин, В. П., Миргород, Д. А. & Хацаюк, А. В. (2014). *Технические средства обучения двигательным действиям.* Берлин, Германия: Lambert Academic Publishing.

ПОБУДОВА ТАКТИКИ ГРИ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ВІДПОВІДНОСТІ ДО АНАЛІТИЧНОГО АНАЛІЗУ

Павлов Роман Володимирович
старший викладач кафедри тактичної
та спеціальної фізичної підготовки
Харківський національний університет внутрішніх справ

Корольов Артем Ігорович
викладач кафедри фізичної підготовки та спорту
Національна академія Національної гвардії України

УКРАЇНА

Побудова тренувального процесу футболістів на етапі багаторічної підготовки передбачає визначення певної мети. Визначити цю мету та відкинути все другорядне на шляху її досягнення допомагає знання аналітичних (статистичних) закономірностей гри в футбол [1]. Ці закономірності визначаються правилами гри та багатьма факторами (біомеханічними, фізіологічними, психічними), що відображають фізичні і технічні можливості гравців. Вони можуть використовуватися при визначенні тенденцій розвитку гри в футбол, виборі тактики гри, плануванні тренувального процесу, визначенні пропорцій в роботі над окремими складовими підготовленості гравців [2].

Для виявлення закономірностей гри в футбол необхідний аналіз ігрової діяльності найсильніших футболістів світу. В цьому випадку показники, що відображають дані закономірності, фактично будуть нормативними показниками ігрової діяльності та підготовленості футболістів. Найбільший інтерес представляють ті епізоди гри, які пов'язані з доставкою м'яча в зону поля, найбільш сприятливу для нанесення удару по воротам, і власне взяттям воріт.

Характеристика основних аналітичних закономірностей гри в футбол:

- значимість голу для результату гри;
- ймовірність другого поспіль взяття воріт та можливість пропустити гол у різні інтервали часу після забитого голу;
- ймовірність голу у залежності від місця та варіанти початку атаки;
- закономірності розвитку гольових атак;
- закономірності виконання останньої атаки;
- ймовірність влучення м'яча у площину воріт та голу в залежності від дистанції нанесення удару;

- співвідношення голів, забитих з гри зі стандартних положень;
- співвідношення голів, забитих з площини воріт, штрафного майданчику;
- межі виконання ударів по воротах та гольові удари.

Таким чином, голи, як правило, забиваються не далі 25 м від лінії воріт з області шириною приблизно 30 м; штрафні удари по воротах виконуються на відстані до 35 м і навіть більше від лінії воріт з ділянки у вигляді півкола, діаметр якого трохи більше ширини штрафного майданчику. Голи після таких ударів забиваються, як правило, з ділянки, яка знаходиться приблизно в 18-28 м від воріт і по ширині менше ширини штрафного майданчику.

Список використаних джерел:

1. Петренко, М. К. (2017). *Структура соревновательной деятельности как основа комплексного контроля и планирования подготовки футболистов высокой квалификации.* Киев: «Ранок».
2. Колосов, П. І. (2016). *Аналітика футболу.* Вінниця: Типографія «Твори».

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У КУРСАНТІВ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ ПІД ЧАС ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Горпинич Геннадій Федорович
викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
Харківський національний університет внутрішніх справ

Кравченко Ольга Віталіївна
викладач кафедри фізичної підготовки та спорту
Національна академія Національної гвардії України

УКРАЇНА

Гнучкість відіграє важливе значення для прояву та удосконалення всіх рухових якостей правоохоронців. Гнучкість – це здатність індивіда виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість також проявляє певний ряд морфо- функціональних властивостей опорно-рухового апарату, який визначає ступінь рухливості його біоланок. Розрізняють

активну гнучкість та пасивну. Гнучкість в основному залежить від особливостей побудови суглобів, еластичності м’язів та зв'язок. Найбільше значення для курсантів-правоохоронців відіграє рухливість хребта, тазу та плечових суглобів [1].

Для розвитку гнучкості використовують вправи зі збільшеною амплітудою руху. Вони розподіляються на активні та пасивні. Активні вправи можуть бути однофазними та пружинистими. М’язи людини є малорозтягненими. Якщо спробувати збільшити їх довжину за один рух, то ефект буде несуттєвим, але від одного повторення до іншого – вплив вправи підвищується. Наприклад, якщо виконати декілька десятків нахилів, то збільшення амплітуди стає досить помітним.

Виконуючи вправи на розтягнення амплітуду рухів необхідно збільшувати поступово. Темп рухів з невеликою амплітудою повинен складати приблизно 60 разів за хвилину, інших рухів – 40-45 разів за хвилину. Після вправ на розтягнення доцільно виконати фізичні вправи спрямовані на розслаблення м’язів.

Під час кожного заняття вправи на розтягнення необхідно виконувати до появи легкого больового відчуття. До початку виконання вправ спрямованих на розвиток гнучкості необхідно добре розігрітися. Досягнуте за рахунок цих вправ збільшення рухливості в суглобах зберігається відносно не довго [2].

Гнучкість доцільно розвивати лише до такого рівня, який забезпечує безперешкодне виконання необхідних рухів та дій. Слід зауважити, що діапазон гнучкості повинен перевищувати максимальну амплітуду з якою виконується рух.

Таким чином, комплексне застосування різних методів розвитку курсантів-правоохоронців під час практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки забезпечує формування фізичних та спеціальних якостей, покращення функціонального стану їх організму (та інші).

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі будуть спрямовані на дослідження впливу гнучкості під час виконання больових прийомів правоохоронцями в положенні лежачи (на руки та ноги).

Список використаних джерел:

1. Галеева, М. Р. (2014). *Методичні рекомендації з розвитку гнучкості спортсмена.* Київ: «Смолоскип».
2. Єрмолаєв, Ю. А. (2016). *Вікова фізіологія.* Вінниця: Типографія «Твори».

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Козерук Юлія Володимирівна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
фізичного виховання та хореографії
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
УКРАЇНА

Реалії сьогодення у практиці фізичного виховання в закладах вищої освіти викликає стурбованість щодо фізичного стану та рівню рухової підготовленості студенток, їх мотивації до занять фізичними вправами, що в кінцевому результаті веде до зниження рівня працездатності та здоров'я [1, 3, 4].

Раціонально побудована система занять фізичними вправами засобами фітнесу в позанавчальний час стимулює біологічні процеси, підтримує функціонування організму, підвищує мотивацію та емоційну стійкість, відбувається розвиток координаційних якостей, які відіграють ключову роль в процесі оволодіння людиною руховими навичками та такими якостями, як: – сила, швидкість, спритність і точності рухів, їх раціональність.

Питання розвитку координаційних якостей широко представлено у сучасній методичній літературі багатьох фахівців у галузі фізичної культури та спорту, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я людини. Координаційні якості розглядають як передумову, що лежить в основі навчання фізичним вправам, оскільки вони забезпечують узгодження, упорядкування різноманітних рухових дій в єдине ціле [2, 5].

Мета дослідження – дослідити координаційні якості студенток. Базою дослідження було обрано студію «Здоров'я та краса» при кафедрі фізичного виховання та хореографії Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка. Під спостереженням протягом навчального року перебувала група з 60 студенток, віком 17-20 років. Вони були розділені на експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи, представниці ЕГ регулярно відвідували студію «Здоров'я та краса» де займались фітнесом (3 рази на тиждень в позанавчальний час), до контрольної групи увійшли 30 студенток, що займались фізичним вихованням 1-2 рази на тиждень.

Специфічні координаційні якості досить різноманітні. Серед них можна виділити: здатності до диференціювання, орієнтування, рівноваги, реакції та уваги. Вони є найбільш значущими, тому що проявляються в трудовій, спортивній діяльності, побуті. Перевірка рівня розвитку координаційних якостей студенток обох груп встановила наявність статистично значущих змін у координаційній підготовці представниць ЕГ після року експерименту (рис.1).

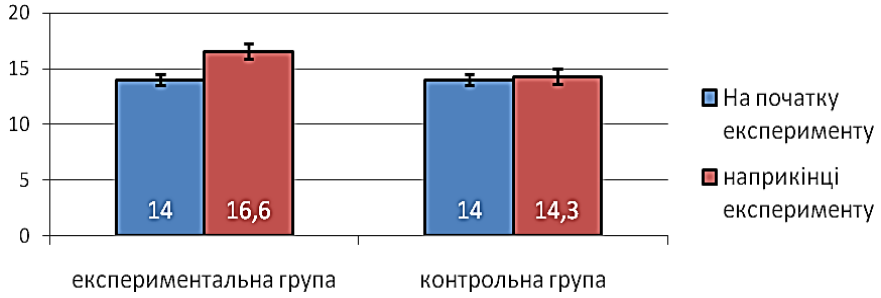

Рис. 1. **Показники статичної рівноваги студенток, с, M±m, n=30**

Як видно з даних, представлених на рис. 1 приріст показника у представниць ЕГ становив 18,6 %, що значно більше, ніж у студенток КГ –2,1 %. На рис. 2 представлено дані щодо вивчення вестибулярної стійкості студенток обох груп, які брали участь в експерименті.

Згідно представлених результатів, показники вестибулярної стійкості значно збільшились у студенток ЕГ, представниці КГ також покращили результати, однак у меншій мірі. Точність оцінки силових, часових та просторових параметрів рухів представлено на рис. 3-5.

Таким чином, статистично значущу різниця після проведення експерименту спостерігалася у показниках статичної рівноваги (18,6 %), вестибулярної стійкості (10,7 %), точності оцінки силових, часових та просторових параметрів рухів (11,5 %, 10,3 % та 10 % відповідно).

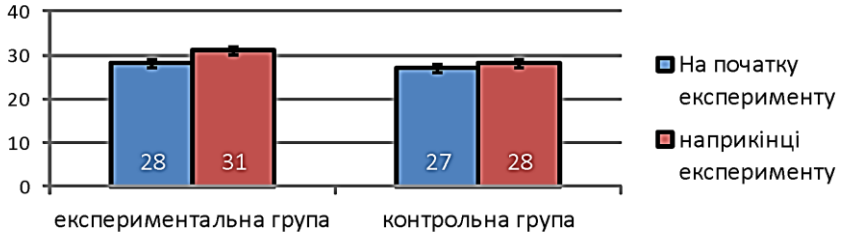

Рис. 2. **Показники вестибулярної стійкості студненток, с, M±m, n=30**

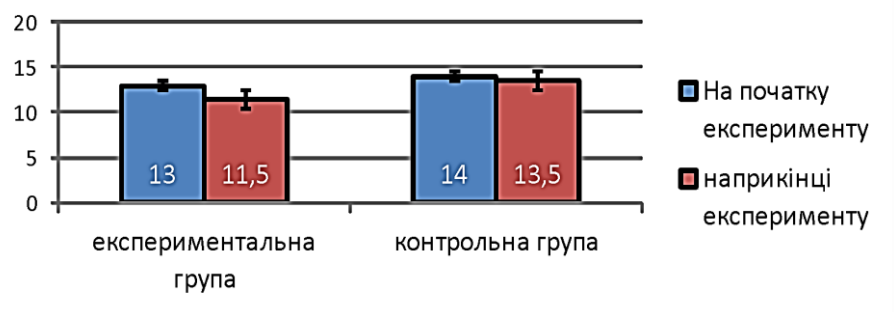

Рис. 3. **Показники кінестетичного відчуття жінок, %.,M±m, n=30**

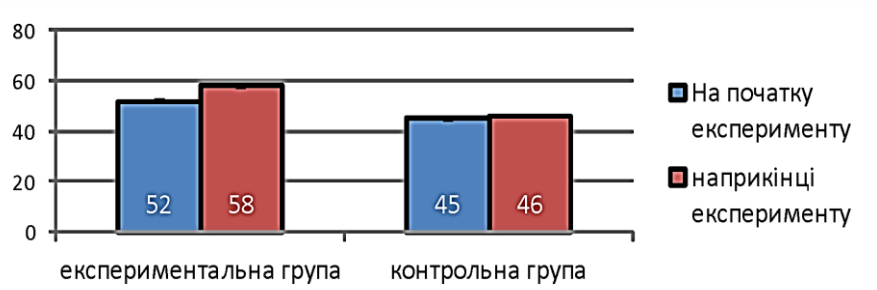

Рис. 4. **Показники часової орієнтації жінок, с, M±m, n=30**

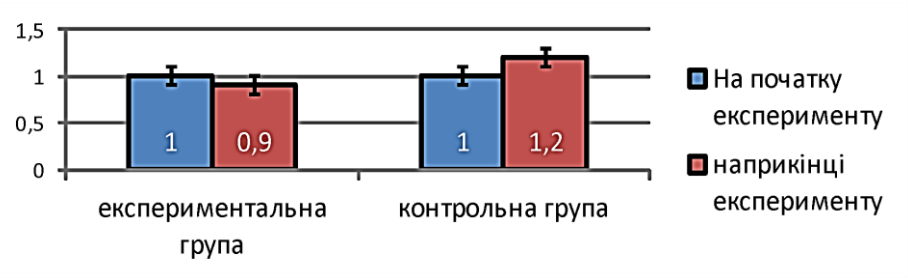

Рис. 5. **Показники просторової орієнтації студенток (диференціювання відстані), хв, M±m, n=30**

Результати дослідження інших координаційних якостей представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка зміни показників координаційних якостей студенток

Види випробувань	Група	M±m, на початку експерименту	M±m, наприкінці експерименту	% приріст показника
Швидкість простої реакції, см	Ег	0,218±0,003	0,215±0,002	1,3%
	Кг	0,232±0,003	0,230±0,004	0,9%
Швидкість уваги, хв	Ег	14,5±1,5	13,7±1,2	3,1%
	Кг	16±1,5	15,3±1,0	3,1%

Таким чином, що стосується швидкості рухових реакцій (1,3 % швидкість простої реакції), частоти рухів верхніх кінцівок (3,1 %), то приріст цих показників незначний і статистично недостовірний. Зокрема, швидкість рухових реакцій зумовлюється рухливістю нервових процесів, а частота рухів залежить від мобільності нервово-м’язового апарату: частоти нервово-м’язової імпульсації, швидкості переходу м’язів з фази напруги у фазу розслаблення, темпу чергування цих фаз, ступеня включення в процес руху «швидких» м’язових волокон та їхньої синхронної роботи, вони характеризуються спадковими особливостями та найкраще розвиваються в сенситивні періоди.

Висновки. Аналіз результатів визначення координаційних показників студенток по закінченню експерименту показав, що заняття з використанням засобів фітнесу сприяли підвищенню рівня їх прояву. Відмічено розвиток показників координаційних якостей у осіб, що регулярно відвідували заняття студії «Здоров’я та краса» протягом навчального року порівняно з представницями КГ. Статистично достовірну різницю після проведення експерименту показали результати показників статичної рівноваги, вестибулярної стійкості, точності оцінки силових, часових та просторових параметрів рухів у представниць ЕГ.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі передбачають удосконалення вестибулярної стійкості студентів чоловічої статі різних вікових груп.

Список використаних джерел:

1. Babii, V. H. (2014). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv vyshchoho navchalnoho zakladu zasobamy fizychnoi kultury i sportu.* [Formation of a healthy way

of life for students of higher education institutions by means of physical culture and sports]. Київ: «Освіта».
2. Бернштейн, Н. А. (1966). *Очерки по физиологии движений и физиологии активности.* Москва: Медицина.
3. Козерук, Ю. В., Новопашен, С. С. (2014). *Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами.* Київ: Наука і освіта.
4. Носко, М. О., Гаркуша, С. В., Воєділова, О. М., Носко, Ю. М., Гришко, Л. Г. (2017). *Позашкільна здоров'язбережувальна діяльність з фізичного виховання як спосіб підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я учасників освітнього процесу.* Чернігів: Вісник ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка.
5. Сеченов, И. М. (1952). *Избранные произведения. Физиология и психология.* Москва: Издательство АН СССР.

DOI 10.36074/01.11.2019.04

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РОЗВІДУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ

Денисов Андрій Олександрович
офіцер тактичного рівня
Національна гвардія України

ORCID ID: 0000-0003-0589-8756

Денисова Діана Олегівна
магістр
Національна академія внутрішніх справ

УКРАЇНА

На сьогоднішній день питання забезпечення обороноздатності нашої країни є вкрай актуальним. Вагомою складовою такого процесу є підвищення рівня боєздатності української армії. Разом із наближенням безпеко-оборонного сектору України до стандартів Північноатлантичного альянсу, підвищення потреб матеріально-технічного оснащення збільшуються також вимоги до професійно-прикладної підготовки українських військовослужбовців [1].

Сучасний бій характеризується високою маневреністю, швидкістю, різкими змінами обстановки. Значно зріс просторовий розмах бою,

різко збільшилися кількість важливих об’єктів розвідки та їхня мобільність. Поряд зі збільшенням обсягу завдань розвідки, з одного боку, та скороченням часу на їх виконання – з іншого, вимагають постійного вдосконалення системи підготовки розвідників [2].

Військовослужбовець-розвідник повинен відповідати вимогам, визначеним сучасними особливостями ведення бойових дій в умовах локальних конфліктів. Його вирізняють, передусім, фізична витривалість, сила, швидкість, точність, надійність в умовах дефіциту часу й відсутності допоміжної інформації [3].

Специфічність бойової діяльності розвідників обумовлена головним чином тим, що пов’язана з виконанням дій у тилу противника. Найбільш характерним є часті й тривалі піші пересування та швидкісні марш-кидки в умовах повного бездоріжжя. За добу розвід групи можуть долати відстані до 80 км.

Пересування воїнів-розвідників ускладнюється необхідністю переносити з собою все необхідне майно: зброю, спорядження, боєприпаси, мінно-підривні засоби, запаси продуктів, засоби зв’язку тощо, а за необхідності – поранених або полонених. Розвідники діють переважно вночі, у будь-яких погодних умовах, на різноманітній за рельєфом місцевості, при повному порушенні добової періодики сну, відпочинку та харчування.

За обсягом рухової активності бойова діяльність особового складу розвідувальних підрозділів є гіпердинамічною. Добові енерговитрати розвідників перевищують 7 тис. ккал., що в 3-4 рази перебільшує енерговитрати людини у повсякденному житті. Така діяльність ставить виключно високі вимоги до фізичного стану людини. Найголовнішою фізичною якістю у структурі фізичної готовності розвідників є статична витривалість. Це обумовлено тим, що для виконання специфічних військово-спеціальних завдань розвідники вимушені тривалий час перебувати в незручній позі, яка призводить до швидкої втоми.

Перебування в незручній позі має місце не лише приведенні розвідування способом спостереження та підслуховування, а й у разі здійснення тривалих піших переходів з великою викладкою. Це підвищує навантаження на серцево-судинну та дихальну системи воїнів.

При веденні розвідувальних дій у горах розвідники повинні вміти утримувати рівновагу і не боятися висоти при проходженні через ущелини, гірські потоки й по вузьких опорах з використанням мотузки. Такі дії вимагають від розвідувальників розвитку високої координації

рухів, сміливості й рішучості. А використання таких самих дій у стані фізичної втоми – й фізичної витривалості.

Крім цього, діяльність вимагає від розвідника вміння влучно кидати гранати, ножі та інші предмети, здійснювати перебіжки швидко і скрито, безшумно знімати вартового і брати полоненого, вести рукопашний бій одночасно з декількома противниками, плавати у спеціальному спорядженні в обмундируванні та зі зброєю.

Дії розвідників в тилу противника, як правило, тривають не один день. Це вимагає від них здатності ефективно виконувати різноманітні дії в умовах втоми, яка зростає, після великих фізичних навантажень і психічних напружень. З метою збереження високої ефективності бойової діяльності впродовж всього часу виконання бойового завдання розвідники повинні максимально економно витрачати свої фізичні сили (руховий потенціал). Важливою специфічною особливістю бойової діяльності розвідувальників у тилу противника є дії групами лише по декілька осіб. Це ставить високі вимоги до індивідуальної підготовленості військових і водночас до міцної згуртованості особового складу. [4,с.314-315].

О. Ролюк зазначає, що важливим і найбільш ефективним засобом виконання завдань спеціальної фізичної підготовки є застосування фізичних вправ і видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів та характером фізичних навантажень. До таких видів спорту науковець відносить військово-прикладні багатоборства, серед яких широкою популярністю у військах і ВНЗ користується військове п’ятиборство, яке дає змогу адекватно розвивати потрібні фізичні та спеціальні якості, формувати важливі військово-прикладні навички, удосконалювати професійні прийоми й дії, виховувати моральні та психічні якості. Важливою відмінною рисою військово-прикладних багатоборств є те, що змагання з них проводяться у військовій формі одягу, на різноманітній місцевості та в різних умовах, що сприяє хорошому польовому вишколу й удосконаленню військо-професійної майстерності військовослужбовців в умовах величезних фізичних навантажень і психічних напруг [5,с.59].

Види багатоборства мають суттєві відмінності один від одного за завданнями, категоріями військовослужбовців, що займаються, рівнем тощо. Але їх об’єднує спеціальна спрямованість , а також багатогранність, широта впливу на різні функції організму та якості особистості військовослужбовців.

У програму військового триборства входять : стрільба з АК-74 або АКМ, подолання смуги перешкод в поєднанні з бігом на 400 м або біг

на 3 км з викладкою, метання гранати Ф-1 або РГД-5 на дальність або точність.

Стрільба з АК-74 або АКМ, має деякі особливості: проводиться з трьох положень (лежачи, з коліна та стоячи), мішень в залежності від номера вправи показується на обмежений час (від 5 до 25 с), стрільба ведеться короткими чергами (2-3 постріли). Ці умови висувають підвищені вимоги до психологічної стійкості та силової підготовленості військовослужбовців. Прояв м'язової сили при стрільбі з автомата з різних положень неоднаковий і характеризується в основному статичним режимом роботи.

Подолання смуги перешкод в поєднанні з бігом на 400 м характеризується чергуванням циклічних і ациклічних рухів субмаксимальної потужності. Проте в чистому вигляді окрім якостей, необхідних для успішного бігу, потрібні стрибучість, швидкість у русі, спритність, гарне почуття ритму при подоланні перешкод, також сміливість, рішучість.

Крос на 3 км з викладкою відноситься в основному до циклічних вправ сильної енергетичної потужності. Рівень досягнень у цьому виді програми в значній мірі залежить від енергетичних аеробних і анаеробних можливостей організму. При проведенні кросу у військовій формі одягу зі спорядженням найбільш інтенсивно працює системи терморегуляції.

Біг на будь-яку дистанцію відноситься до циклічної роботи. Біг на 3 км відносять до зони субмаксимальної потужності, за рахунок якої забезпечується швидкісна витривалість. Розвиток механізмів енергозабезпечення є головним у виконанні цієї вправи. Тут необхідно виховання анаеробних і аеробних процесів. На дистанції споживання кисню може досягати 100% від максимального МПК. Іншим важливим критерієм успішності виступу є вольова підготовка: здатність терпіти неприємні м'язові і дихальні болю на дистанції, наполегливість і завзятість у досягненні перемоги.

При метанні гранати Ф-1 або РГД-5 на дальність основне навантаження припадає на аналізатори, що забезпечують складні за координацією дії. Головну роль виконує руховий аналізатор, а також зоровий і вестибулярний апарати. Кидок здійснюється за рахунок м'язів верхнього плечового пояса, тому їх розвитку надається першорядне значення, проте необхідно приділяти належну увагу тренуванні м'язів живота і тулуба. В цілому робота м'язів характеризується динамічним типом скорочення «вибухового» характеру, механізм енергозабезпечення – анаеробний.

Військове п'ятиборство, являє собою комплекс фізичних вправ, прийомів і дій, що включає: стрільбу з автомата Калашникова, подолання єдиної смуги перешкод в поєднанні з бігом на 400 м, плавання на 50м, метання гранат на точність і дальність, кросовий біг на 8000 м. Військове п'ятиборство, на відмінну від інших військово-прикладних видів спорту, являє собою комплекс різноконтрастних вправ, що вимагають розвитку «полярних» якостей, забезпечуються різними реакціями енергозабезпечення.

Стрільба з автомата Калашникова по мішені № 4 (грудна фігура з колами) на дальності 100 м. Стрільба з автомата за умовами виконання вправи АКМ відноситься до ациклічних вправи з переважанням статичного компонента, і характеризується значною втомою, пов'язаною як зі статичними зусиллями, так і з психологічними навантаженнями.

Вправа з бігу на 8000 м, з програми військового п'ятиборства, вимагає від спортсмена досить високої загальної витривалості і значно відрізняється від бігу по доріжці стадіону. Нерівності дистанції, різкі повороти, підйоми і спуски, порушують ритмічний характер і циклічність бігу. Все це вимагає від спортсмена вміння швидко координувати рухи. [6,с.225-229].

У процесі занять військово-прикладним багатоборством вдосконалюються фізичні, спеціальні психічні якості (загальна, силова й швидкісна витривалість, швидкість у діях і рухових реакціях, спритність, точність дій та рухова координація, стійкість уваги й здатність до широкого розподілу та переключення, загальна психологічна й емоційно-вольова стійкість, сміливість, рішучість і впевненість у своїх силах, наполегливість,завзятість та цілеспрямованість) і військово-прикладні рухові навички (подолання перешкод і метання гранат, стрільба зі зброї) [5,с.34].

Список використаних джерел:

1. Фіногенов, Ю. С. (2014). Проблемні питання кадрового забезпечення спеціальної фізичної підготовки силових структур України. *Фізична підготовка особового складу збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід сучасність, проблеми та перспективи розвитку: мат. міжвідом. наук.-матод. конф.,* (с. 209-220). Київ, Україна.
2. МОУ. (2006). *Програма бойової підготовки розвідувальних підрозділів.*
3. Ожаревський, В. А., Панасюк, В. В., Польцев, І. В. & Синиця, В. Г. (2014). *Розвідка в батальйоні.* Львів: АСВ.

4. Пічугін, М. Ф., Грибан, Г. П., Романчук, В. М., Романчук, С. В. & Боярчук, О. М. (2011). *Фізичне виховання військовослужбовців.* Житомир: ЖВІ НАУ.
5. Дикий, О. (2016). Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (2), 32-37.
6. Романчук, С. & Приступа, Є. (2012). Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців ЗСУ. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (5), 223-229.

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Копилов Володимир Олександрович
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки загальноуніверситетських кафедр, Факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України, Заслужений тренер України з боксу та кікбоксингу
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка

Ільницький Данило Сергійович
курсант 1 курсу
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка

УКРАЇНА

Теорія і методика фізичного виховання – це наукова та навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про роль та місце фізичного виховання в житті людини та суспільства, особливості і загальні закономірності її функціонування й розвитку. Об'єктом вивчення цієї дисципліни є фізичні можливості та здібності людини, які змінюються під час цілеспрямованої дії засобами фізичного виховання. Предметом дослідження виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини. В теорії і методиці фізичного виховання можна виділити три напрями: соціологічний, педагогічний та біологічний. Соціологічний напрям включає питання про причини виникнення фізичного виховання, його роль та місце як соціальної підсистеми в житті людини та суспільства на сьогодні, співвідношення фізичного виховання з іншими соціальними явищами (навчання, виховання, трудова діяльність), перспективи розвитку у зв'язку з матеріальними, духовними та

соціальними умовами життя людини та суспільства, що змінюються, оптимальні форми спеціальної організації населення відповідно до цілей фізичного виховання. У педагогічному напрямі теорії і методики фізичного виховання вивчаються загальні закономірності управління процесом фізичного виховання та його різновидів (професійно-прикладна фізична культура, рекреація, реабілітація). У біологічному напряму вивчаються вплив рухової активності на процес життєдіяльності організму людини; норми рухової активності для досягнення оптимального функціонування органів та систем; адаптація організму до рухової діяльності, різної за обсягом та інтенсивністю; умови, в яких рухова активність позитивно діє на організм людини та підвищує її якість життя. Програма з ТМФВ включає три розділи:

· загальні основи фізичного виховання;
· спеціалізовані напрямки фізичного виховання;
· фізичне виховання основних вікових категорій населення.

Основними завданнями теорії і методики фізичного виховання як наукової дисципліни є узагальнення практичного досвіду, осмислення сутності фізичного виховання, закономірностей розвитку й функціонування, формування цілей, завдань, принципів, оптимальних способів управління процесом.

Етапи розвитку ТМФВ

Перший етап – емпіричні знання про вплив рухових дій на організм, отримані людиною у результаті повсякденної діяльності. Накопичення емпіричних знань привело до усвідомлення «ефекту вправляння» та до пізнання способів передавання досвіду. Це стало однією із передумов виникнення фізичних вправ і разом з тим усієї системи фізичного виховання.

Другий етап – створення перших методик із фізичного виховання – охоплює періоди рабовласницьких країн Стародавньої Греції та середні віки. Створення тих методик відбувалося на основі досвіду, накопиченого педагогами, лікарями, філософами, але без урахування фізіологічного впливу фізичних вправ на організм людини.

Третій етап – охоплює період від епохи Відродження до кінця XIX ст. Теорія і методика фізичного виховання могла з’явитися тільки тоді, коли людством було накопичено достатньо досвіду в цій галузі. У XVI – XVII ст. прагнення лікарів, педагогів та філософів пізнати природу людини, її соціальну роль у суспільстві, проблеми виховання особистості приводять до усвідомлення важливості фізичного

виховання. Створюються різні системи поглядів (теорії), які стосуються педагогічних і соціальних аспектів фізичного виховання.

Четвертий етап – створення теорії і методики фізичного виховання як самостійної й навчальної дисципліни – охоплює період із кінця XIX ст. до 1917 р. Великий внесок у розвиток ТФВ зробили вчені К. Ушинський (1824- 1871), П.Ф. Лесгафт (1837-1909), Г. Демені (1850-1917) та ін. У працях П.Ф. Лесгафта теорія фізичного виховання базувалася на процесі навчання фізичних вправ, що дозволило розробити «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку».

П'ятий етап – інтенсивного розвитку науки про фізичне виховання почався після 1917 р., у напрямі біологічного обґрунтування рухової активності, педагогічних принципів її використання та соціальної обумовленості фізичного виховання як складової частини виховання будівників комунізму.

Шостий етап розвитку ТМФВ можна віднести до 90-х років XX ст. Протягом століть засоби фізичного виховання в основному носили прикладний характер (трудовий, військовий), що обумовило виділення класичних видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, плавання, фехтування, стрільби, боротьби та ін.

Список використаних джерел:

1. Матвеева, Л. П. (ред.). (1983). *Введение в теорию физической культуры.* Москва: Физкультура и спорт.
2. Герцик, М. С. & Вацеба, О. М. (2005). *Вступ до спеціальності галузі «Фізичне виховання і спорт»*. Харків: «ОВС».
3. Круцевич, Т. Ю. (ред.). (2008). *Теорія і методика фізичного виховання* (Т. 1). Київ: Олимпийская література.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗАСОБАМИ КРОСФІТ СИСТЕМИ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Турчинов Артем Васильович
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної підготовки та спорту
Національна академія Національної гвардії України
УКРАЇНА

Досить багато жінок достойно несуть службу в підрозділах Національної гвардії України (далі - НГУ) та гідно виконують свої обов'язки на посадах, що їм довірені. Залишаються і ті, хто очікує якихось преференцій за те, що вони жінка, але таких небагато. Не завжди готові і командири до сприйняття жінки на командних чи бойових посадах. Іноді самим жінкам не вистачає впевненості в своїх силах для просування по кар'єрних щаблях. Щодо позитивних прикладів, приміром, до участі у іспиті на здобуття Берету з відзнакою, де виявили бажання прийняти участь 44 жінок-військовослужбовців. Ця подія, набула широкого суспільного резонансу [1].

Наказ Міністра внутрішніх справ №189 від 13 березня 2018 року дозволяє жінкам служити на будь-яких посадах в підрозділах НГУ, в тому числі, і бойових. Цей документ передбачає скасування як такого переліку військово-облікових спеціальностей та посад для військовослужбовців-жінок рядового, сержантського і старшинського складу. Це автоматично означає, що відтепер жінки у званні до старшого прапорщика включно можуть обіймати всі посади. Процес інтеграції жінок у всі галузі військової сфери вже запущено, тому підходи в усіх сферах військової діяльності, а особливо фізичної підготовки повинен бути кардинально переглянутий так жінки-військовослужбовці НГУ все активніше залучаються до виконання завдань бойової служби.

Наростаючі тенденції погіршення стану фізичної підготовки не можуть не відобразитись на діяльності силових структур, які через свою специфічність, мають значні особливості. Це, зокрема стосується і вищих військових навчальних закладів (далі-ВВНЗ). За даними фахівців кафедр фізичної підготовки та спорту, медиків ВВНЗ, з кожним роком зростає число абітурієнтів з погіршенням стану фізичної підготовки, різними відхиленнями в здоров'ї, а саме: дефіцит, або

надмірність ваги, різні порушення психічного здоров'я, ослаблений імунітет, наявність шкідливих звичок, що створює труднощі в доборі курсантів за медичними показниками та фізичної підготовленості [2]. Динамічно зростає загальна кількість жінок-військовослужбовців та службовців у 2017 їх було близько 4 тисячі, 2018-2019 – майже 5 тисяч.

Ціль дослідження: виявити зміни фізичних якостей у курсантів-жінок під час кросфіт тренувань в часи секційних занять. Дослідити дані, які вплинуть на стратегію розвитку жіночого фітнесу, здорового способу життя.

Тижневий тренувальний цикл, був спланований по шаблону 3х4. 3 тренувальних та 4 дні відпочинку в неділю. Тривалість заняття складала – 60-70 хв. Щільність заняття в межах 65 – 85%. Суб'єктивне сприйняття тяжкості навантаження у тих з ким проводили дослідження значилось в межах від 12 до 18 балів з шкалою Борга. Основу програмування тренувань згрупували три модальності:

1) «M» моноструктивні кардіо навантаження – для удосконалення шляхів розвитку трьох енергетичних систем: фосфокреативної, лактатної, аеробної;

2) «G» гімнастичні вправи – для забезпечення функціональної можливості контролю над тілом, орієнтування в просторі, розвитку і підтримки оптимальної амплітуди рухів;

3) «W» важкоатлетичні вправи – для розвитку здатності контролювати зовнішні об'єкти, розвитку потужності виконання рухів. Вправи трьох модальностей використовувались в тренувальному мікроциклі, що доведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Вправи тренувального мікроциклу

M (*Monostructural* / моноструктивні)	*Row* / веслування. *Run* / біг. *Under* / скакалка
G (*Gymnastic* /гімнастика)	*Air Squat* / повітряні присідання; *Box Jump* / запригування на коробку; *Burpee* / берпи; *Dip* / жим на брусах; *GHD Sit-up* / підйом корпусу на тренажері GHD; *Hip / Back Extension* / розгибанняспини або боком; *Knee-to-Elbow/Toe-to-Bar* / коліна до ліктів або носки до перекладини; *Muscle-up* / виходи силою; *Pull-up* / підтягування на перекладині; *Push-up* / згинання розгинання рук в упорі лежачі; *Sit-up /* підняття корпусу в положенні лежачі на полу

Прдовження табл. 1

W (Weightlifting / важка атлетика)	*Back Squat* / присідання зі штангою на спині; *Front Squat* присідання зі штангою на грудях; *Clean* / взяття на груди; *Deadlift* / станова тяга; *Sumo Deadlift High Pull* / станова тяга до підборіддя; *Kettlebell Swing* / махи гирі; *Overhead Squat* /присідання зі штангою над головою; *Push Press* / жимів швунг; *Push Jerk* / поштовховий швунг; *Press* / жим.

Мікроцикл був спланований на 6 тренувальних тижні з додатковим відновлюючим тижнем, який суттєво відрізняється характером навантаження, щільністю заняття і наповненням вправ (використовувались ігри з м'ячем, естафети, вивчалися нові вправи). Побудова тренувань в формі мікроциклів сприяла найбільш повному використанню працездатності курсантів-жінок, дозволила цілеспрямовано і з успіхом вирішувати головні задачі функціональної адаптації, технічного і тактичного удосконалення. Необхідність мікроциклів виходить головним чином із закономірних зв'язків між навантаженням і відпочинком. Для того, щоб уникнути перевантаження, інтервал між двома тренувальними заняттями повинен, як правило, тривати до того часу, поки не буде втоми. Для повного відновлення після великих навантажень необхідно не менше 24 годин.

Висновки. В ході аналізу даних, виявлено суттєве скорочення часу проходження тестових комплексів на другому тестуванні, відносно першого тестування. І помірне скорочення часу – на третьому тестуванні, відносно другого. Причина в слабому знанні вправ, відсутність тактичних навичок у проходженні комплексу на першому тестуванні. Що суттєво вплинуло на контрольний час. Якщо з гімнастичними модальностями курсанти-жінки були поверхово ознайомлені, то важкоатлетичні вправи - для більшої частини групи новими, маловивченим руховим шаблоном. Нами було виявлено, що оптимальним обтяженням в комплексах вправ з важкоатлетичної модальності, являлось обтяженням, з яким жінка могла виконати перший раунд комплексу, не розбиваючи кількість повторів, без зупинки на відпочинок. Другий раунд – з 1 зупинкою на короткий відпочинок і третій раунд комплексу – з 2-3 зупинками на короткий відпочинок. Результати проведеного дослідження свідчать про суттєве покращення фізичної підготовленості курсантів-жінок. Виявлена

ефективність впровадження кросфіту в секційні заняття курсантів - жінок.

Список використаних джерел:

1. Гидротермические процедуры. (2019). *Здоровый образ жизни.* Вилучено з http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/zdorovyj-obraz-zhizni-i-lichnaja-gigiena-72-077/gidrotermicheskie-protsedury-v-bane-polozhitelno-vlijajut-na-raznye-15.html
2. Агібалова В. О., (2018). *Впровадження гендерної політики.* Київ: Слово честі.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ΛΌΓΟΣ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ЗА МАТЕРІАЛАМИ XIII МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТРАДИЦІЙНИХ І СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ»

1 листопада 2019 року • Харків, Україна

Українською, російською та англійською мовами

Всі матеріали пройшли оглядове рецензування
Організаційний комітет не завжди поділяє позицію авторів
За точність викладеного матеріалу відповідальність несуть автори

Підписано до друку 01.11.2019. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Arial. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 6,05.
Тираж: 100 примірників.
Віддруковано з готового оригінал-макету.

Контактна інформація організаційного комітету:
21037, Україна, м. Вінниця, вул. Зодчих, 18, офіс 81
Європейська наукова платформа
Телефони: +38 098 1948380; +38 098 1956755
E-mail: info@ukrlogos.in.ua
URL: www.ukrlogos.in.ua

Видавець друкованих матеріалів: Друкарня ФОП Гуляєва В.М.
08700, Україна, м. Обухів, вул. Малишка, 5. E-mail: 5894939@gmail.com
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК № 3909 від 02.11.2010 р.