

скорость, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.) вместе с ними совершенствуются психические процессы, психические состояния и личностные качества.

Философия боевых искусств потрясающе глубокая возможности - практически безграничны. Не случайно мастера боевых искусств Востока совершенствуют не только тело, но и дух и разум, делая его чистосердечным. Все приемы - это тайна природы и нельзя обучать им нечистых людей, способных использовать мастерство в плохих целях.

**Выводы.** В единоборствах развиваются не только физические качества, но и улучшаются психика спортсмена и его личностные качества. Восточные единоборства помогают понять смысл физического воспитания, эстетику физических упражнений, спортивную этику, приобрести уверенность в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработать привычку к регулярным физическим упражнениям. В философии единоборств первое место занимает предотвращения применения ударов. Единоборства Востока развивают важные личностные качества: достоинство, смелость, благородство, сострадание, помогают понять в чем истинная сила духа.

#### **Список использованных источников**

1. Багина В.А. Психологические особенности проявления активности личности юного спортсмена в профессиональном самоопределении. // Теория и практика физической культуры, 2002. - № 5. - С. 45.

2. Сборник программ кружков, секционной работы, физкультурно-спортивного и физкультурно-оздоровительного направления: [метод. пособие] / Под уклад. С. М. Вацько, Ю. В. Мельничук. - Т. 2. - Донецк: Истоки, 2012. - 200 с.

3. Осадчая Т. Ю. Формирование профессионального мастерства будущих учителей физического воспитания (на примере учебных программ университетов США) [метод. пособие.] / Т. Ю. Осадчая. - Луганск: Альма-матер, 2006. - 130 с.

4. Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборца / Ш. К. Шахов. - Махачкала, 1997. - 260 с.

**УДК 796.814**

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ-САМБИСТОВ ХНУВД**

**Олендер Л.О.**

**Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина**

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию влияния вредных привычек на уровень подготовленности курсантов самбистов ХНУВД. В специальном педагогическом эксперименте показано преимущество спортсменов, ведущих здоровый образ жизни, перед их сверстниками, страдающими никотиновой зависимостью.

**Ключевые слова:** борьба самбо, здоровый образ жизни, вредные привычки, результативность

**Вступление.** Состояние здоровья является одним из важнейших слагаемых успешности спортивной подготовки борцов самбистов ХНУВД. Среди факторов, негативно влияющих на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов, следует отметить недооценку значения здорового образа жизни, ведущую к формированию вредных привычек, в частности никотиновой зависимости (табакокурения).

**Анализ научно-методической литературы.** Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания и спортивной подготовки

является объектом изучения различных специалистов (М.В. Антропова, 1975; Г.Л. Апанасенко, Р.Г. На-уменко, 1988; В.К. Бальсевич, 1990; М.Я. Виленский, 1994; Л.И. Лубышева, 1996; Г.П. Богданов 1989; П.А. Виноградов, 1990; В.В. Нелюбин, В.П. Моченов, 2000; и др.).

Однако, как показал обзор публикаций по этому вопросу, научно-методических работ, посвященных взаимосвязи формирования здорового образа жизни с подготовкой спортсменов, недостаточно. Средства и методы искоренения вредных привычек в практике подготовки борцов используются крайне редко. Поэтому исследование особенностей совершенствования подготовки спортсменов в борьбе самбо на основе формирования здорового образа жизни является актуальной задачей, решение которой имеет важное значение для теории и практики спортивной педагогики.

**Цель данного исследования** - определение влияния вредных привычек (табакокурения) на уровень подготовленности спортсменов, специализирующихся в борьбе самбо.

**Результаты.** В ходе предварительного исследования нами были отобраны из большого многообразия спортивных упражнений только те, которые используются для определения степени развития физических качеств и уровня различных сторон подготовленности борцов. При этом основными критериями являлись: простота, информативность, адекватность специфике спортивной деятельности - т.е. применялись тесты, не требующие специальной подготовки и сложных приборов для их выполнения.

Анализ научно-методической литературы и наши исследования показали, что для решения поставленных задач на данном этапе исследования проблемы на стадии предварительного эксперимента хорошо подходят следующие тесты:

1. количество подтягиваний до уровня подбородка за 10 с;
2. количество приседаний за 10 с;
3. количество запрыгиваний на высоту 0,5 м за 10 с;
4. количество подъемов прямых ног из положения лежа на спине до прямого угла за 10 с;
5. прыжок в длину с места, см;
6. момент силы правого сгибателя предплечья, Нм;
7. момент силы левого сгибателя предплечья, Нм;
8. время удержания равновесия в пробе Яроцкого, с;
9. количество бросков манекена прогибом за 100 с; 10) высота перемещения манекена в броске прогибом, педагогическая оценка.

Комплекс тестов прошел проверку при проведении большого количества испытаний. Он достаточно прост, не требует для реализации на практике сложного инвентаря и оборудования.

Из общего количества испытуемых (30 чел.) были сформированы три группы по 10 человек в каждой в возрасте 18-23 лет, начавших тренировку по программе III разряда в одно и то же время (курсанты Харьковского национального университета внутренних дел).

Первая группа состояла из спортсменов, ведущих здоровый образ жизни.

Вторая группа состояла из борцов, имеющих никотиновую зависимость и не предполагающих освободиться от нее.

Испытуемые третьей группы (опытной) раньше также имели вредные привычки, но (по договоренности с нами) с самого начала предварительного педагогического эксперимента прекратили курить.

Занятия в ходе предварительного педагогического эксперимента во всех группах проводились по единой методике три раза в неделю на протяжении шести недельных микроциклов. По окончании предварительного эксперимента были проведены контрольные испытания, результаты которых представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Результаты испытаний первой (контрольной), второй (контрольной) и третьей (опытной) групп**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тесты</b>                                                   | <b>1 группа<br/>(контрольная),<br/><math>X \pm \sigma</math></b> | <b>2 группа<br/>(контрольная),<br/><math>X \pm \sigma</math></b> | <b>3 группа<br/>(опытная), <math>X \pm \sigma</math></b> |
|--------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1.           | Количество подтягиваний до уровня подбородка                   | $5,1 \pm 0,6$                                                    | $4,1 \pm 0,8$                                                    | $4,3 \pm 0,9$                                            |
| 2.           | Количество приседаний за 10 с                                  | $7,1 \pm 0,5$                                                    | $5,8 \pm 1,2$                                                    | $6,1 \pm 1,2$                                            |
| 3.           | Количество запрыгиваний на высоту 0,5 м за 10 с                | $6,1 \pm 0,5$                                                    | $4,8 \pm 1,1$                                                    | $5,1 \pm 1,2$                                            |
| 4.           | Количество подниманий прямых ног лежа на спине до прямого угла | $8,3 \pm 0,6$                                                    | $6,9 \pm 1,0$                                                    | $7,3 \pm 1,1$                                            |
| 5.           | Прыжок в длину с места, см                                     | $235 \pm 10$                                                     | $225 \pm 5$                                                      | $236 \pm 6$                                              |
| 6.           | Момент силы правого сгибателя предплечья, Нм                   | $103 \pm 7$                                                      | $89 \pm 7$                                                       | $94 \pm 8$                                               |
| 7.           | Момент силы левого сгибателя предплечья, Нм                    | $109 \pm 9$                                                      | $98 \pm 7$                                                       | $103 \pm 8$                                              |
| 8.           | Время удержания равновесия в пробе Яроцкого, с                 | $34 \pm 7$                                                       | $23 \pm 8$                                                       | $22 \pm 7$                                               |
| 9.           | Количество бросков прогибом за 100 с, раз                      | $33 \pm 9$                                                       | $25 \pm 5$                                                       | $24 \pm 5$                                               |
| 10.          | Высота перемещений манекена в броске прогибом, пед. оценка     | $3,8 \pm 0,08$                                                   | $3,1 \pm 0,08$                                                   | $3,3 \pm 0,06$                                           |

Анализ результатов предварительного эксперимента показал, что данные второй (контрольной) и третьей (опытной) групп (подверженных вредным привычкам) статистически достоверно не различаются. Для определения влияния вредных привычек на уровень подготовленности борцов самбистов выявления различий между показателями уровня подготовленности испытуемых первой (контрольной) группы (ведущих здоровый образ жизни) и борцами второй (контрольной) группы (с вредными привычками - с никотиновой зависимостью) материалы табл. 1 были статистически обработаны и представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Различия между показателями уровня подготовленности первой и второй контрольных групп борцов, страдающих никотиновой зависимостью**

| № п/п | Тесты                                                          | Различия   |      |
|-------|----------------------------------------------------------------|------------|------|
|       |                                                                | $\Delta x$ | %    |
| 1.    | Количество подтягиваний до уровня подбородка                   | 1          | 12,4 |
| 2.    | Количество приседаний за 10 с                                  | 1,3        | 22,4 |
| 3.    | Количество запрыгиваний на высоту 0,5 м за 10 с                | 1,3        | 27,1 |
| 4.    | Количество подниманий прямых ног лежа на спине до прямого угла | 1,4        | 20,3 |
| 5.    | Прыжок в длину с места, см                                     | 10         | 4,4  |
| 6.    | Момент силы правого сгибателя предплечья, Нм                   | 14         | 14,3 |
| 7.    | Момент силы левого сгибателя предплечья, Нм                    | 11         | 11,2 |
| 8.    | Время удержания равновесия в пробе Яроцкого, с                 | 11         | 47,8 |
| 9.    | Количество бросков прогибом за 100 с, раз                      | 8          | 32   |
| 10.   | Высота перемещений манекена в броске прогибом, пед. оценка     | 0,7        | 22,6 |

У испытуемых опытной группы (здоровый образ жизни) показатели всех тестов выше, чем у спортсменов с вредными привычками. Как видно из табл. 2, различия существенны и достоверны (во всех сопоставлениях групп  $P < 0,05$ ). Так, результаты тестов по технической

подготовленности у испытуемых, ведущих здоровый образ жизни, показывают, что количество бросков прогибом за 100 с больше на 32%, а высота перемещения манекена в броске прогибом больше на 22,6%, чем у борцов с вредными привычками. Результаты тестов, характеризующих скоростно-силовую подготовленность, также лучше: количество подтягиваний до уровня подбородка больше на 12,4%, количество приседаний за 10 с - на 22,4%, количество подниманий прямых ног из положения лежа на спине до прямого угла за 10 с - на 20,3%, момент силы правого сгибателя предплечья на 14,3%, а момент силы левого сгибателя предплечья - на 11,2%. Показатели прыгучести у испытуемых, ведущих здоровый образ жизни, также выше: количество выпрыгиваний на высоту 0,5 м за 10 с больше на 27,1 %, а дальность прыжка в длину с места -на 4,4%. Чувство равновесия при выполнении соревновательных приемов у борцов, ведущих здоровый образ жизни, характеризующееся временем выполнения пробы Яроцкого, на 47,8% превышает показатели борцов, страдающих никотиновой зависимостью.

**Выводы.** Сравнение показателей второй контрольной и третьей опытной групп свидетельствует о том, что по большинству тестов третья опытная группа, в составе которой все испытуемые прекратили курить, имеет несколько лучшие результаты. И хотя различия статистически не достоверны, сам факт свидетельствует об определенном превосходстве спортсменов, освободившихся от вредной привычки.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать заключение о том, что здоровый образ жизни является существенным фактором более полного использования физического и психического потенциала в процессе спортивного совершенствования курсантов членов сборной команды ХНУВД по борьбе самбо.

#### Список использованных источников

1. Апанасенко П.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 6. -С. 29-30.
2. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников / Антропова М.В., Глухова Р.И., Ефимова С.П. - М.: Педагогика, 1975. - 128 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Теория и практика физической культуры. -1990. - № 1. - С. 22-26.
4. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни (внеучебные занятия с учащимися по физической культуре). - М.: ФиС, 1989. - 192 с.
5. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: Мысль, 1990. - 288 с.
6. Лубышева Л.И. Лекции по социологии физической культуры и спорта. - Вып. 1. Философско-социологические подходы к проблеме социального и биологического в физической культуре человека. - М.: РГАФК, 1996. -17 с.
7. Нелюбин В.В., Моченов В.П. Состояние и перспективы развития физкультурно-спортивной профилактической работы среди молодежи в РФ // В сб.: Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи. - М., 2000. - С. 9-21.