

6. Анохин, И.А. Аутогенная тренировка / И.А.Анохин - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 169с.
7. Сеидов, М. Е. Релаксация и мобилизация. Искусство управлять собой / М.Е. Сеидов - М.: Физическая культура, 2004. - 395с.
8. Желязков Ц.О. Теория и практика физической культуры. / Ц.О. Железняков // Сущности спортивной формы - 1997. - №7.

УДК 796.89

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Козинець К.С.

Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна

Анотація. У роботі надано технологію удосконалення кидкової техніки рукопашного бою членів збірної команди ХНУВС.

Ключові слова: технологія, навчально – тренувальні заняття, технічний арсенал, сучасні технічні засоби.

Постановка проблеми. Сучасний стрімкий розвиток науково-технічного прогресу характеризується різноманітними змінами у суспільстві. Новітні винаходи, сучасні технології, розробки приносять людству користь, полегшують умови праці, тощо. Вище викладене у свою чергу значним чином інтенсифікує процес підготовки висококваліфікованих спортсменів – єдиноборців до відповідальних змагань, а у правоохоронній діяльності – підвищує рівень професійної підготовленості представників силових структур.

Службово-бойова діяльність правоохоронців України передбачає силове затримання, а в разі крайньої необхідності і ліквідацію правопорушників, злочинців, терористів та інших кримінальних елементів, які під час силового затримання у переважній більшості випадків чинять опір. У даному випадку від вірного та ефективного застосування техніки бойового самбо залежить власне життя представників закону та цивільних осіб, які знаходяться у районі оперативних дій.

Кидкова техніка рукопашного бою під час силового затримання відіграє важливу роль, тому дослідження та удосконалення даного розділу досліджуваного єдиноборства являється практичним завданням для правоохоронців України.

У відповідності до результатів останніх статистичних даних аналітиків силових структур України, розробка сучасної технології удосконалення техніки рукопашного бою дозволить зменшити кількість випадків травматизму, поранень та загибелі правоохоронців України під час виконання службово-бойових обов'язків, тому цей напрямок являється пріоритетним науковим завданням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій присвячених питанням удосконалення техніки єдиноборств, які прийняті на озброєння у силових структурах зарубіжних країн дозволив зробити висновок, що у цих підрозділах даному виду професійної підготовки приділяється достатньо уваги [7,8]. У більшості розвинутих зарубіжних країнах для підвищення професійної майстерності правоохоронців працюють наукові центри, сучасні наукові лабораторії, які оснащені за останнім словом науки і техніки, мають підтримку зі сторони держави.

Аналіз дослідження техніки бойових мистецтв прийнятих на озброєння правоохоронних підрозділів зарубіжних країн, дозволив зробити висновок, що питанням удосконалення кидкової техніки приділяють у даних країнах недостатньо уваги. Більшість досліджень

зарубіжних вчених в галузі службово-прикладних видів єдиноборств, розглядають ударну техніку як пріоритетну, що у свою чергу не враховує переваг використання комбінованої техніки.

Дослідженням техніки бойових мистецтв закордоном і впровадженню отриманих результатів у систему професійної підготовки силовиків займалися слідуєчі відомі фахівці: Ояма М. (1987 р.) [14], Гіблі Д.Ф. (1991 р.) [6], Адамс Б. (1996 р.) [1], Інгерлейб М.Б. (2002 р.) [11], Ашикага К.С. (2007 р.) [3] та інші.

На теренах колишнього СНД питанням удосконалення технічної майстерності бойового та спортивного самбо займалися: Спірідонов В.А. (1928 р.) [16], Харлампієв А.А. (1965 р.) [19], Тарас А.Е. (1997 р.) [17], Шабето М.Ф. (1998 р.) [21], Рудман Д.Л. (2000 р.) [15], Арзютов Г.М. (2000 р.) [2], Бурцев Г.А. (2001 р.) [5], Зезюлин Ф.М. (2003 р.) [9] та інші. Дослідження даних авторів не передбачають використання сучасних комп'ютерних технологій під час навчально-тренувального процесу.

Сучасний розвиток технічних засобів навчання дозволить суттєво підвищити ефективність навчально-тренувальних занять. Таким чином, висока ефективність використання засобів термінової інформації передбачає їх удосконалення. На думку Фарфеля В.С. (1975р.) [18] для ефективного використання засобів термінової інформації необхідно визначити код і канали подачі інформації, способи розпізнавання об'єктивної інформації із суб'єктивною, час подачі інформації, доступність і частоту повторення термінової інформації. Технічні засоби звукової і зорової термінової інформації доцільно використовувати при навчанні техніці єдиноборств.

Питанням раціоналізаторсько-винахідницької роботи у сфері бойових мистецтв, які використовують кидкову техніку займалися: Беліков В.В. (1990 р.) [4], Лялько В.В. (1998 р.) [13], Лапутін А.М. (1990 р.) [12], Хацаюк О.В. (2006 р.) [20], та інш. Більшість розробок вищезгаданих раціоналізаторів – винахідників на даний момент являються застарілими. Деякі зразки являються досить складними в плані масового застосування під час навчально-тренувального процесу та поточного технічного обслуговування.

Формулювання цілей статті. Розробка сучасної технології удосконалення кидкової техніки рукопашного бою членів збірної команди ХНУВС.

Виклад основного матеріалу. З метою визначення ефективності розробленої нами технології удосконалення кидкової техніки рукопашного бою правоохоронців даної категорії на основі використання сучасних технічних засобів навчання нами було проведено педагогічний експеримент (червень 2015 р. – березень 2016 р.), який проводився в ХНУВС (кафедра СФП). У педагогічному експерименті прийняли участь курсанти поліцейські - члени збірної команди з рукопашного бою, бойового самбо (n=30). Для визначення ефективності розробленої нами технології, було визначено експериментальну групу ЕГ (n=15) та контрольну групу КГ (n=15). КГ-під час навчально-тренувальних занять використовувала традиційну методику удосконалення кидкової техніки. ЕГ-під час навчально-тренувальних занять, у якості технічних засобів навчання використовувала відеокomp'ютерну програму експрес-аналізу техніки єдиноборств "Katsumoto".

Відеокomp'ютерна програма "Katsumoto" дозволяє ефективно проводити порівняльний аналіз технічних дій ударно-кидкової техніки єдиноборств. Дана прикладна кomp'ютерна програма визначає швидкість виконання технічних дій єдиноборства, прискорення, рух загального центру маси, окремих біологів людини, радіус виконання технічних дій і на основі отриманих даних будує порівняльні графіки, які дозволяють проводити термінову корекцію техніки досліджуваного єдиноборства. Також слід зазначити, що під час навчально-тренувальних занять з рукопашного бою досліджувані ЕГ відпрацьовували кидкову техніку в умовах наближених до практичного застосування під час службово-бойової діяльності правоохоронців. Кінцева фаза відпрацювання кидків передбачала проведення больових прийомів на руки, ноги з подальшим зв'язуванням, (одяганням наручників) та конвоюванням, а в разі можливого активного опору відпрацьовувалися прийоми задушення. Відпрацювання кидків проводилося у різні сторони, цим самим було ліквідовано асиметрію

досліджуваних ЕГ. Методика оволодіння даними технічними діями передбачала проведення навчальних сутичок із різними партнерами у різних варіативно-конфліктних умовах поєдинку. Під час навчально-тренувальних занять використовувався весь арсенал кидкової техніки рукопашного бою та бойового самбо.

Порівнюючи показники до та після використання розробленого нами інструментарію спрямованого на удосконалення кидкової техніки рукопашного бою курсантів поліцейських ХНУВС було встановлено, що результати отримані після педагогічного експерименту у досліджуваних груп суттєво підвищилися у порівнянні із вихідними даними і ці відмінності в основному достовірні (ЕГ $P < 0,05$).

Висновки. В результаті наших досліджень розроблено сучасну технологію удосконалення кидкової техніки рукопашного бою правоохоронців України. Крім цього розроблена нами сучасна технологія дозволила підвищити рівень виконання завдань за призначенням. Результати дослідження впроваджені у практику спеціальної фізичної підготовки слухачів та курсантів ХНУВС.

Перспективи подальших розвідок. Розробка нового інструментарію та удосконалення існуючого, спрямованого на ефективне і якісне удосконалення техніки єдиноборств прийнятих на озброєння правоохоронних підрозділів України являється перспективним напрямком подальших розвідок.

Список використаних джерел

1. Адамс Б. Специальный курс скоротного боя (прикладное каратэ). – Минск: Шерхол, 1996. – 80 с.
2. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис... докт. пед. наук: 13.00.02, 13.00.04 / Г.М. Арзютов. - Київ, 2000. - 41 с.
3. Ашикага К.С. Джиу – джитсу. Мастера єдиноборств. // Гранд – Фаир. – 2007. – 208 с.
4. Беликов В.В. Устройство для тренировки єдиноборцев. А.с. СССР №720671. – Бюллетень изобретений, 1990, №11.
5. Бурцев Г.А. Рукопашный бой : Оружие, которое всегда с тобой / Бурцев Георгий Анатольевич. - Калуга: Золотая аллея, 2001. - 207 с.
6. Гибли Д.Ф. Секреты боевых искусств мира. – Рига.: Ларо, 1991. – 96 с.
7. Губанов А.В. Основы организации и функционирования полиции зарубежных государств и использование их опыта для совершенствования деятельности органов внутренних дел России: Автореф. дис.док. юрид. наук: 13.00.04. – Москва, 1997. – 30с.
8. Ермолович Г.П. Население, преступность и полиция в США. – СПб., 1997. – С. 32-67.
9. Зезюлин Ф. М. САМБО: Учебно-методическое пособие. – Владимир, 2003. – 180 с.
10. Иванов С.А. Устройство для тренировки приемов самозащиты в боевых стойках при єдиноборстве. А.с. СССР № 1094614 (Бюллетень изобретений, 1984. №20).
11. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Ингерлейб Михаил Борисович. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 125 с.
12. Лапутин А.Н. Биомеханические аспекты теории обучения двигательным действиям //Теория и практика физической культуры. - 1990. - N4. - С.16-18.
13. Лялько В.В. Имитатор противника «Кристалл». – Таштагол, разработка для Сибирской ассоциации боевых искусств (далее - САБИ), 1991.
14. Ояма М. Жизненное каратэ. Методическое руководство. – М., 1991. 72 с.
15. Рудман Д.Л. Самбо – М.: «Тера спорт», 2000. – 385 с.
16. Спиридонов В.А. Самозащита без оружия. Тренировка и соотязание. – М., 1928.- 179с.
17. Тарас А.Е. Боевая машина: руководство по самозащите. М-ск: Харвест, 1997. – 592 с.
18. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

19. Харлампиев А.А. Борьба самбо. 7-е изд. Учебное пособие для коллективов физкультуры. - М.: "Физкультура и спорт", 1965. – 389 с.
20. Хацаюк О.В. Використання сучасних інформаційних технологій на початковому етапі навчання техніці рукопашного бою працівників МВС України. Тези доповідей міжвуз. Наук.-практ. конф. "Проблеми забезпечення безпеки професійної діяльності працівників ОВС, що безпосередньо виконують функції з охорони громадського порядку та боротьби зі злочинністю в сучасних умовах". Донецьк, Україна. – ДЮІ ЛДУВС. – 2006. С.3.
21. Шабето М.Ф. Боевое самбо. Практическое пособие. – Мн.: „Современное слово”, 1998.- 484с.

УДК 796.835

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КИКБОКСЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Константинов Д.В., Кушнарченко Р.О.

Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина

Аннотация: Для целенаправленной подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимо создание системы педагогического обеспечения многолетней подготовки членов сборных команд и ближайшего резерва, что в настоящее время является одним из приоритетных направлений политики нашего государства в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: кикбоксинг, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, контроль, юниоры

Вступление. Специалисты в области спорта единодушны во мнении, что дальнейший рост мастерства спортсменов, высокий результат на международных соревнованиях будет во многом зависеть от повышения качества учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, и юниоров составляющих резерв сборных команд.

Кикбоксинг - один из популярных современных видов спортивных единоборств и как вид двигательной активности он чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей [9]. Важное значение в кикбоксинге имеет правильно организованная система контроля, способная решать задачи отбора перспективных спортсменов, оценки и своевременной коррекции хода их подготовки, а также успешного участия в соревнованиях различного уровня. В настоящее время в практике кикбоксинга используются различные методы контроля отдельных сторон подготовленности спортсменов - технической, тактической, физической, функциональной и психологической. Однако выбор этих методов зачастую произволен и научно не обоснован, что приводит к малой информативности получаемый данных или даже к искажению представления о состоянии и подготовленности спортсменов. В отдельных случаях ведется контроль за одной-двумя сторонами процесса подготовки. Учитывая сложность спортивной деятельности и огромные компенсаторные возможности организма человека, явно недостаточно осуществлять контроль, например, лишь за уровнем скоростно-силовой подготовленности и не иметь данных о физической работоспособности, функциональном состоянии систем организма, психическом состоянии спортсмена [4,10,16].

Несмотря на актуальность поставленных вопросов, организация спортивной подготовки спортсменов, занимающихся кикбоксингом, недостаточно обеспечена соответствующей научно-обоснованной методической литературой. Методические рекомендации по