

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК МВС УКРАЇНИ

Актуальні проблеми розвитку традиційних  
і східних єдиноборств

Збірник тез VII міжнародної науково – методичної конференції

22 лютого 2013 року

<http://avv.gov.ua>



Харків  
2013

УДК 796.01; 796.8; 796.07; 796.082

Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез VII міжн. наук. – метод. конф. Вип.7: – Х.: Академія ВВ МВС України, 2013. – 108 с.

Збірник містить тези доповідей та співдоповідей учасників 7 міжнародної науково – методичної конференції з актуальних питань розвитку бойових мистецтв світу. У другому розділі наукового видання викладено матеріали досліджень провідних фахівців галузі фізичного виховання різних груп населення.

Дане видання буде корисним для тренерів з єдиноборств, спортсменів, викладачів спеціальної фізичної підготовки вищих навчальних закладів освіти різних силових структур, фахівців фізичної підготовки та спорту внутрішніх військ МВС України, усіх тих, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку бойових мистецтв та спортивною науки у світі.

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет кафедрою фізичної підготовки та спорту АВВ МВС України (протокол № 09 від 21 лютого 2013 р.).*

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет Вченою Радою Академії внутрішніх військ МВС України (протокол № 10 від 27 лютого 2013 р.).*

## **ОРГКОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**Науковий консультант конференції:** академік Української академії наук, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського – **Бізін Віктор Петрович**.

**Голова оргкомітету:** заслужений тренер України, майстер спорту з боротьби самбо, суддя національної категорії з боротьби самбо, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Академії ВВ МВС України – підполковник **Хацаюк Олександр Володимирович**.

**Науковий секретар конференції:** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, проректор з НПР Харківської державної академії фізичної культури – **Ананченко Костянтин Володимирович**.

### **Члени оргкомітету:**

**Зубарєв Ю.А.** – доктор педагогічних наук, кандидат економічних наук, професор, член – кореспондент Академії менеджменту в галузі освіти і культури, академік міжнародної академії наук педагогічної освіти, почесний працівник вищої професійної освіти Російської федерації, відмінник фізичної культури і спорту Росії, ветеран праці, Волгоградський університет фізичної культури (Російська федерація).

**Корсун Світлана Миколаївна** – кандидат біологічних наук, професор, професор кафедри спортивної медицини і фізичної реабілітації Харківської державної академії фізичної культури.

**Каратаєва Діана Олексіївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету «Юридична академія імені Ярослава Мудрого».

**Василенко Артем Геннадійович** – Заслужений майстер спорту з кікбоксингу, доктор філософії, Академія внутрішніх військ МВС України.

**Пилипець Олександр Владиславович** – начальник кафедри фізичної підготовки та спорту Академії внутрішніх військ МВС України.

**Белошенко Юрій Костянтинович** – старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Академії ВВ МВС України – майор.

### **Головний редактор:**

*доктор педагогічних наук, професор Бізін В.П.*

### **Редакційна колегія:**

*доктор педагогічних наук, професор Зубарев Ю.А.,*

*доктор філософії, ЗМС з кікбоксингу, Василенко А.Г.,*

*кандидат біологічних наук, проф., Корсун С.М.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. Каратаєва Д.О.,*

*кандидат педагогічних наук, доц. Попов Ф.І.*

*кандидат педагогічних наук, доц. Радванський І.Г.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. Ананченко К.В.,*

*заслужений тренер України, суддя НК з боротьби самбо Хацаюк О.В.,*

*заслужений тренер України, суддя НК з кікбоксингу Василенко Г.Д.,*

*заслужений тренер України, суддя МК з боротьби самбо Михайленко А.В.*

## ЗМІСТ

<b>Секція №1 «Традиційні та східні єдиноборства»</b> .....	9
<b>Алиев Р.А.</b> Силовая выносливость и методы развития быстроты борцов .....	11
<b>Ананченко К.В., Перебийноє В.Б.</b> Особенности тренировочного процесса дзюдоистов – ветеранов .....	13
<b>Горпинич Г.Ф., Демчук М.А., Сергиенко В.В.</b> Эффективность методики физической подготовки учащихся лицея милиции с элементами единоборств для дальнейшей службы в органах внутренних дел .....	17
<b>Кушнаренко Р.О., Константинов Д.В.</b> Развитие специальной силовой выносливости тайских боксеров .....	19
<b>Лукин Б.П., Бутенко К.В., Боровик Н.А.</b> Влияние статических и динамических напряжений на функциональное состояние спортсменов – рукопашников .....	22
<b>Проскурин А.В.</b> Повышение специальной скоростно – силовой подготовки боксеров .....	25
<b>Савинов А.В., Савинов В.В.</b> Составные технико – тактической подготовленности самбистов – юношей .....	27
<b>Саснко В.Г., Курцев І.В.</b> Моделльні характеристики фізичної підготовленості юних каратистів .....	30
<b>Саснко В.Г., Скляр М.С.</b> Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів .....	34
<b>Ступак І.К.</b> Психологічні аспекти боксерів – новачків .....	38
<b>Титков О.О.</b> Физическая реабилитация при повреждении боковых связок коленного сустава у спортсменов – единоборцев .....	40
<b>Хацаюк А.В.</b> Методика усовершенствования технико – тактических комбинаций в боевом разделе самбо .....	42
<b>Секція №2 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»</b> .....	47
<b>Акимова М.Е.</b> Методика развития силы при занятиях аэробикой .....	49
<b>Баламутова Н.М.</b> Аквааэробика как средство для улучшения физического состояния студентов .....	51
<b>Белошенко Ю.К.</b> Основні аспекти організації методичної підготовки курсантів командно – штабного факультету Академії внутрішніх військ МВС України .....	55
<b>Бизин В.П., Коломоец В.Н., Чергановский П.Н.</b> Дидактические принципы обучения двигательным действиям .....	56
<b>Болотин А.Э.</b> Требования предъявляемые, к выпускникам ВУЗов внутренних войск МВД России для эффективного выполнения служебно – боевых задач .....	58
<b>Зайцев С.С.</b> Анализ педагогических умений студентов на занятиях по физическому воспитанию .....	60
<b>Калюжный М.Г., Соколов А.А.</b> Факторы, определяющие уровень специальной физической подготовленности пловцов .....	66
<b>Качинский А.Н.</b> К вопросу использования координаторной тренировки на тренажере индикаторе статокINETической функции с биологической обратной связью у спортсменов игровых видов спорта .....	68
<b>Коломийцева О.Э.</b> Исследование психофизиологических особенностей студентов 1 курса военно – юридического факультета .....	70
<b>Ключников А.В.</b> Исследование подготовленности курсантов инженерных институтов МЧС республики Беларусь во взаимосвязи с их профессиональной деятельностью .....	71
<b>Колесніков В.В., Гладніков А.В.</b> Особливості фізичної підготовки допризовної молоді .....	74
<b>Кононенко А.М., Кононенко М.С.</b> Порівняльний аналіз стану фізичного здоров'я	

12. Саснко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: [монографія] / В. Г. Саснко; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.

13. Степанов С. В. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 32 – 34.

14. Шустин Б. Н. Проблема разработки модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов / Б. Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 11. – С. 25 – 27.

15. Эбернети Я. Каратэ: тайные коды боевого применения / Я. Эбернети. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 220 с.

УДК 796.082

## ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Саснко В. Г., Скляр М. С.

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Україна

**Постановка проблеми.** Оптимальна побудова тренувальних занять є одним із завдань провідних тренерів в будь-якому виді спорту. Наступність виконання тренувальних вправ сприяє як підвищенню працездатності спортсменів та ефективності діяльності функціональних систем їхнього організму, так і може призвести до надмірної втоми чи навіть отримання спортсменом травми. Організація тренувального процесу в карате не є виключенням та потребує детального аналізу притаманних особливостей цього виду східних единоборств. А тому, проведення систематизації та висвітлення загальної структури побудови тренувальних занять у юних каратистів є актуальним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема оптимальної побудови тренувальних занять присвячено науковій розробки фахівців як з единоборств [1,2,5,7,14], так і з оздоровчих систем [4,6,9,15]. Проте, дотепер не висвітлено структуру тренувальних занять для застосування у тренувальному процесі юних каратистів. В наших попередніх дослідженнях розкривалися різноманітні аспекти оптимізації тренувального процесу каратистів [10-13]. В даній роботі робиться спроба аналізу особливостей загальної структури побудови тренувальних занять у юних каратистів.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема „Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культури здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)” (номер державної реєстрації 0110U000394).

**Мета дослідження.** Обґрунтувати особливості загальної структури побудови тренувальних занять для юних каратистів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В даній 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 [1,8,10]. 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, висунування нових ідей, концепцій, наукових теорій. У цьому сенсі обґрунтування особливостей загальної структурної 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 впрацювання, 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.

За даними [8] 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 – «впрацювання» (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 робочого. Необхідно напруженість роботи поступово знижувати та створювати умови, що сприяють інтенсивному протіканню відбудовних процесів.

За класифікацією [8], 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 наרוшування тренуваності, але й які створюють негативну сумашю 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 нервний 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. На думку [3], тренувальне завдання слід визначити як технологічну форму організації вправи для вирішення цільової педагогічної задачі з досягнення необхідних (належних) проявів термінового тренувального ефекту при чіткому поєднанні впливаючі чинники – компоненту вправи (тривалість, інтенсивність, число повторень, інтервали відпочинку).

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.

До цього моменту між фахівцями різних видів спорту відсутні будь-які комунікативні зв'язки, коли, наприклад, тренер з баскетболу з успіхом міг би застосовувати завдання з розділу підготовки стрибун-легкоатлета для розвитку швидкісно-силових здібностей юних баскетболістів. Тренери-практики з карате, в основному емпірично, знаходять методи і засоби, спрямовані на вирішення цих проблем, більш того, вони виглядають досить специфічними для того чи іншого виду карате.

Отримання найбільш загальних знань з різних видів східних єдиноборств дуже обмежений. Першопричину вшесказаного слід вбачати в тому, що не розроблена загальна структура побудови тренувальних занять в карате і відсутні загальні положення системи класифікації тренувальних завдань для юних каратистів. Знання найбільш загальних властивостей рухових завдань в карате, а також їх можливих варіацій і поєднань буде вельми корисним для підвищення ефективності роботи фахівців зі східних єдиноборств. Відзначимо, що найбільш суттєвим моментом у системі класифікації рухових завдань в карате, особливо якщо мати на увазі прикладне значення та застосування, повинна стати опора на систему практичних знань і узагальнюючих методичних та наукових положень, яка забезпечить тренерів-практиків з карате концептуальними поглядами в досягненні цільових завдань підготовки юних каратистів.

Досвід багатьох провідних і зарубіжних тренерів зі східних єдиноборств, які працюють в тому числі зі спортивними резервами, показує, що основною організаційною формою і елементом структури спортивного тренування є тренувальне завдання. Кожен тренер має у власному арсеналі набір спрямованих завдань (рухових, ігрових, смислових і т.п.) з певною тактикою їх використання в тренувальному занятті. Проте, багато фахівців-єдиноборців розраховують на свій особистий досвід. Реалістичне і точне, що дає чітке, в тому числі розрахунково-параметричне, уявлення про прогнозовану мету, можливо лише в оперативній поточній формі і, в першу чергу, у вигляді тренувальних завдань, що вибудовуються у взаємозв'язку з перспективними та етапними цілями і завданнями підготовки єдиноборців.

**Висновки.** 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.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Планується висвітлення процесу організації секційних занять в карате в системі додаткової освіти та порівняння рівня фізичного здоров'я старшокласників та їх однолітків, які систематично відвідують секційні



### Список використаних джерел

1. Агеев В. В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях тазквондо в подготовительном периоде / Агеев В. В. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) // Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 1999. – 27 с.
2. Бакешин К. П. Воспитание самостоятельности у юных спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий (на примере бокса) / К. П. Бакешин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 26 – 28.
3. Германов Г. Н. Технологии модульно-целевого построения тренировочных заданий в микроструктуре тренировки юных спортсменов при разработке учебных программ для детско-юношеских спортивных школ / Г. Н. Германов // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 1 (11). – С. 19 – 27.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
5. Коробейников П. В. Формирование личности юного спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий в Ашихара-каратэ / П. В. Коробейников // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 3. – С. 35.
6. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : [учеб.-метод. пособ.]. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 256 с.
7. Мартынов М. С. Эффективность оптимизации тренировочного процесса юных спортсменов при занятиях тазквон-до в условиях жаркого и влажного климата / Мартынов М. С. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). – М. : Рос. гос. акад. физ. культуры, 1998. – 30 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе. : [монография] / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2001. – 279 с.
10. Саенко В. Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с.
11. Саенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
12. Скляр М. С. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате / М. С. Скляр, В. Г. Саенко // 36. наук. пр. студ. і виклад. „Дні науки – 2012 : фізична культура і спорт”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 104 – 109.
13. Скляр М. С. Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате / М. С. Скляр, В. Г. Саенко // Олімпізм і молода спортивна наука України. : [матер. X Регіон. науч.-практ. конф.]. – Луганск : Изд-во ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2012. – С. 34 – 38.
14. Туманян Г. С. Совершенствование гибкости дзюдоистов и самбистов : многолетнее, в течение тренировочного дня и занятия / Г. С. Туманян, С. К. Харацидис // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 4. – С. 59 – 61.
15. Фразер Т. Йога для вас. Полное руководство для самостоятельных занятий / Т. Фразер. – М. : ЗАО БММ, 2007. – 144 с.