

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК МВС УКРАЇНИ

**Актуальні проблеми розвитку традиційних  
і східних єдиноборств**

**Збірник тез VI міжнародної науково – методичної конференції**

**20 лютого 2012 року**

**<http://avv.gov.ua>**



**Харків  
2012**

Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез VI міжн. наук. – метод. конф. Вип.6: – Х.: Академія ВВ МВС України, 2012. – 68 с.

Збірник містить тези доповідей та співдоповідей учасників VI 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.

Збірник буде корисним для тренерів з єдиноборств, спортсменів, викладачів спеціальної фізичної підготовки вищих навчальних закладів освіти різних силових структур, начальників (інструкторів) фізичної підготовки внутрішніх військ МВС України, усіх тих, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку бойових мистецтв та спортивної науки у світі.

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет  
кафедрою фізичної підготовки та спорту АВВ МВС України  
(протокол № 07 від 02 лютого 2012 р.).*

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет  
Вченою Радою Академії внутрішніх військ МВС України  
(протокол № 04 від 10 лютого 2012 р.).*

## **ОРГКОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ**

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

**Науковий секретар конференції:** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, проректор з НІР 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.

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

**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, професор, Корсун С.М.,*

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

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

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

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

*заслужений працівник освіти, доцент Пеньков В.І.,*

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

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

## ЗМІСТ

<b>Секція №1 «Традиційні та східні единоборства»</b> .....	7
<b>Гладников О.В.</b> Методика навчання техніці рукопашного бою в партері правоохоронців МВС України .....	9
<b>Константинов Д.В.</b> Дослідження техніко – тактичних дій правоохоронців системи МВС України, які займаються кікбоксингом .....	12
<b>Ложечка М.В.</b> Визначення показників рівня розвитку сили і швидкісно-силових якостей борців греко-римського стилю високої кваліфікації .....	15
<b>Лукін Б.П.</b> Методика підготовка курсантів – правоохоронців з тайського боксу .....	18
<b>Малолепший С.Б.</b> Удосконалення фізичних якостей борців – самбістів на етапі перед змагальної підготовки .....	21
<b>Сасенко В.Г., Кириллова О.Ю.</b> Фізичні якості тхеквондисток високої кваліфікації .....	24
<b>Сасенко В.Г., Скляр М.С.</b> Тренувальні навантаження каратистів високої кваліфікації у окремих періодах річного циклу підготовки .....	27
<b>Хацаюк О.В.</b> Методика моделювання технічної підготовки дзюдоїстів ....	31
<b>Нгвоје Каринсис.</b> Lactate profile during Greco – roman wrestling match .....	34
<b>Секція №2 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»</b> .....	37
<b>Бизин В.П., Хацаюк А.В.</b> Методика розвитку и усовершенствования выносливости .....	39
<b>Боровик М.О.</b> Методика відбору курсантів ХНУВС для занять гирьовим спортом .....	43
<b>Галич А.І.</b> Розвиток та удосконалення координаційних здібностей курсантів молодших курсів ВНЗ освіти МВС України під час навчально – тренувальних занять зі СФП .....	45
<b>Калюжний М.Г.</b> Усовершенствование силовой подготовленности спортсменов – брассистов .....	48
<b>Кононенко М.С., Кононенко А.М.</b> Реабілітаційні заходи з молодшими школярами, що часто хворіють .....	49
<b>Панов Е.В.</b> Использование элементов различных видов единоборств в учебном процессе по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России .....	53
<b>Пилипець О.В.</b> Методика застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями ВВ МВС України .....	54
<b>Полоницький С.І.</b> Развитие ловкости у сотрудников МВД Украины .....	57
<b>Соколов А.А.</b> Методика обучения техники бега и ее совершенствования курсантов младших курсов ХНУВС .....	60
<b>Відомості про авторів</b> .....	65

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 9. – С. 81 – 84.

11. Сасенко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В. Г. Сасенко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.

12. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх : [монографія] / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.

13. Степанов С. В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с.

14. Эпов О. Г. Тхэквондо : проблемы становления / О. Г. Эпов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 43 – 44.

15. Яддаден Б. Развитие специальной гибкости юных тaeквондистов на основе стандартных заданий / Яддаден Б. : Автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту (24.00.01) // Гос. на-т физ. культ. – Харьков, 1999. – 20 с.

УДК 796.082; 796.092

## ТРЕНУВАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ КАРАТИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ОКРЕМИХ ПЕРІОДАХ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ

Сасенко В. Г., Скляр М. С.

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

**Ключові слова:** карате, тренувальні навантаження, періоди, кваліфікація спортсменів

**Постановка проблеми.** Карате є доволі розвиненим і популярним видом східних єдиноборств серед вітчизняного населення. На сьогоднішній день в більшості містах України працюють федерації, клуби, секції з різних видів карате. Як відомо, загальна кількість видів та напрямків карате складає понад 1500, кожному з яких притаманні особливі системи та методики підготовки. Проте, більшість з них досі не розкриваються провідними майстрами, а передаються тільки наближеному обмеженому колу і звичайно практично не розповсюджуються в інші країни. Тому, тренувальний процес у більшості видах східних єдиноборств здійснюється методом проб і помилок, та немає науково-обґрунтованих програм та методик підготовки адаптованих до слов'янського населення. Тобто дослідження співвідношення різних за спрямованістю обсягів тренувальних навантажень каратистів на конкретних етапах багаторічної спортивної підготовки та у окремих структурних підрозділах в річному макроциклі є актуальним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми оптимального застосування тренувальних навантажень присвячено наукові роботи ряду авторів з легкої атлетики [1, 6, 12], спортивних ігор [5, 7, 12], плавання [10], боксу [2, 3], деяких видів східних єдиноборств [4, 11]. Проте, в більшості публікацій з карате [8, 9, 13-15] широко висвітлено питання філософії карате, як складової системи східних єдиноборств, проведено порівняння цього виду бойового єдиноборства з іншими видами і школами єдиноборств, розроблені методичні рекомендації базової і бойової техніки. Науковим дослідженням щодо оптимального застосування тренувальних навантажень в процесі підготовки каратистів на конкретних етапах багаторічної спортивної підготовки та у окремих структурних підрозділах в річному макроциклі приділена недостатня увага. Тому, в даній роботі робиться спроба обґрунтування співвідношення різних за спрямованістю обсягів тренувальних навантажень у окремих

періодах річного циклу підготовки спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011 – 2015 рр. тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати співвідношення різних за спрямованістю обсягів тренувальних навантажень каратистів високої кваліфікації у окремих періодах річного циклу підготовки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З цією метою було проведено педагогічний експеримент, в якому взяла участь 40 каратистів високої кваліфікації віком 16–30 років зі стажем безперервних занять шотокан карате 4–15 років зі зрівняними стартовими характеристиками. Метою педагогічного експерименту передбачалося перевірити ефективність запропонованого співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки каратистів високої кваліфікації. Дослідження проводились у м. Луганську, де групи формувались в Інституті фізичного виховання та спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (група „Спортивно-педагогічного вдосконалювання з східних единоборств”) та у спортивному клубі „Олімпієць” на базі Луганської дитячо-юнацької спортивної школи №3, що є Луганським обласним осередком федерації Окінавського Годзю-рю карате-до і Рюкю Кобудо Джундокан України.

Для досягнення мети дослідження щодо оптимальної побудови тренувального процесу в експериментальній групі каратистів застосовувалася розроблена програма підготовки, що складала обсяги навантаження за наступними показниками:

основні засоби тренування, до яких включалися базова техніка карате (за япон. „кіхон”), формальні комплекси бойових вправ (за япон. „ката”), спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на відпрацювання бойових технічних елементів карате, вправи на снарядах, вправи з партнером, спаринги (за япон. „куміте”);

допоміжні засоби тренування, серед яких бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвивальні вправи, спортивні (рухливі) ігри, вправи з обтяженням.

У підготовчому періоді в групі каратистів увага акцентована на підвищення обсягу тренувальних навантажень за рахунок виконання вправ з партнером, спеціально-підготовчих вправ, спарингів, вправ на гнучкість і бігових вправ, що на думку спеціалістів може призвести до вирішення поставленої перед педагогічним експериментом мети, за тих же обставин і методичних задачах менший акцент ніж у звичайному процесі підготовки був зроблений на базову техніку карате, вправи на снарядах, комплекси формальних бойових вправ, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвиваючі вправи, спортивні ігри, вправи з обтяженням. Кількісні показники обсягу основних і допоміжних тренувальних засобів, що були виконані каратистами в ході річного циклу підготовки, наведено у табл. 1.

кваліфікації оцінювались за змінами отриманих результатів контрольних випробувань на початку, в середині і наприкінці експериментального річного періоду тренувань у наступних педагогічних тестах:

1. Бистрота спортсменів оцінювалася за результатами бігу на 20 м з високого старту.
2. Сила спортсменів за показниками динамометрії сили м'язів сильнішої кисти та станової динамометрії, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 сек, вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, жим штанги вагою 30 кг лежачи та напівприсід зі штангою вагою 30 кг.
3. Швидкісно-силові якості за даними контрольних вправ – стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку.
4. Координаційні здібності спортсменів фіксувались у роботі за тестом човниковий

біг, що відображає здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів.

5. Гнучкість спортсменів визначалась у кульшовому суглобі за тестами поздовжній і поперечний шпагати, у хребтному стовпі при нахилі (згинанні) тулуба вперед із положення: стоячи на гімнастичній лаві та при розгинанні хребтного стовпа за тестом „міст”.

6. Загальна витривалість спортсменів визначалась за допомогою тесту Купера.

Таблиця 1

**Обсяги засобів тренування спортсменів, які спеціалізуються з шотокан карате у річному циклі підготовки**

Засоби тренувального процесу	Співвідношення тренувальних навантажень каратистів у річному циклі підготовки			
	у першому півріччі		у другому півріччі	
	підготовчі й період, %	перехідні й період, %	підготовчі й період, %	перехідні й період, %
<b>Основні:</b>				
Базова техніка карате	5	30	1	35
Формальні комплекси бойових вправ	10	30	11	38
Спеціально-підготовчі вправи	20	10	22	8
Вправи на снарядах	5	10	7	9
Вправи з партнером	30	10	25	5
Спаринги	30	10	34	5
<b>Допоміжні:</b>				
Бігові вправи	43	17	25	20
Вправи на гнучкість	29	35	33	30
Вправи загальної фізичної підготовки	13	27	15	33
Загальнорозвивальні вправи	7	8	8	3
Спортивні ігри	3	5	12	5
Вправи з обтяженням	5	8	7	9

Статистичні зрушення у показниках рівня фізичної підготовленості каратистів високої

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування фізичної підготовленості групи каратистів. Його результати вказали на відсутність достовірних розбіжностей (при  $P > 0,05$ ) між показниками окремих спортсменів, тобто рівень тренуваності каратистів був приблизно на однаковому рівні. Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування каратистів: на початку підготовчого періоду у першому півріччі (вересень) – після відпочинку, в середині річного циклу тренувань (грудень) – перед відповідальними змаганнями півріччя та наприкінці (червень) – перед головними змаганнями року. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ( $p < 0,05$ ) за t-критерієм Стюдента. Виходячи з отриманих показників розраховувався відсотковий приріст.

**Висновки.** 1. Отримані результати дослідження підтвердили дані багатьох спеціалістів про необхідність підвищення на етапах підготовки до вищих спортивних досягнень та максимальної реалізації індивідуальних не кількісних, а якісних характеристик тренувального процесу.



2. Експериментально перевірено ефективність застосування протягом річного циклу підготовки спеціально розробленої програми тренувальних навантажень для спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате (n=40). Оптимальним у річному циклі тренування є наступне співвідношення тренувальних навантажень:

- основних у першому півріччі – базова техніка карате – 5% у підготовчому періоді (30% у перехідному періоді), формальні комплекси бойових вправ – 10% у підготовчому періоді (30% у перехідному періоді), спеціально-підготовчі вправи – 20% у підготовчому періоді (10% у перехідному періоді), вправи на снарядах – 5% у підготовчому періоді (10% у перехідному періоді); вправи з партнером – 30% у підготовчому періоді (10% у перехідному періоді), спаринги – 30% у підготовчому періоді (10% у перехідному періоді);

- допоміжних у першому півріччі – бігові вправи – 43% у підготовчому періоді (17% у перехідному періоді), вправи на гнучкість – 29% у підготовчому періоді (35% у перехідному періоді), вправи загальної фізичної підготовки – 13% у підготовчому періоді (27% у перехідному періоді), загальнорозвивальні вправи – 7% у підготовчому періоді (8% у перехідному періоді), спортивні ігри – 3% у підготовчому періоді (5% у перехідному періоді), вправи з обтяженням – 5% у підготовчому періоді (6% у перехідному періоді);

- основних у другому півріччі – базова техніка карате – 1% у підготовчому періоді (35% у перехідному періоді), формальні комплекси бойових вправ – 11% у підготовчому періоді (38% у перехідному періоді), спеціально-підготовчі вправи – 22% у підготовчому періоді (8% у перехідному періоді), вправи на снарядах – 7% у підготовчому періоді (9% у перехідному періоді); вправи з партнером – 25% у підготовчому періоді (5% у перехідному періоді), спаринги – 34% у підготовчому періоді (5% у перехідному періоді);

- допоміжних у другому півріччі – бігові вправи – 25% у підготовчому періоді (20% у перехідному періоді), вправи на гнучкість – 33% у підготовчому періоді (30% у перехідному періоді), вправи загальної фізичної підготовки – 15% у підготовчому періоді (33% у перехідному періоді), загальнорозвивальні вправи – 8% у підготовчому періоді (3% у перехідному періоді), спортивні ігри – 12% у підготовчому періоді (5% у перехідному періоді), вправи з обтяженням – 7% у підготовчому періоді (9% у перехідному періоді).

3. Отримані в ході досліджень кількісні дані можуть слугувати орієнтиром для побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате, та в інших бойових єдиноборствах.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Планується висвітлення показників рівня розвитку фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате.

#### Список використаних джерел

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: [підручник] / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с.
2. Кличко Вит. В. Бокс: теория и методика спортивного отбора / Вит. В. Кличко. – К.: Нора-принт, 1999. – 75 с.
3. Кличко Влад. В. Бокс: многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К.: Нора-принт, 2000. – 70 с.
4. Компаниец Ю. А. Рукопашный бой: [учеб. пособ.] / Ю. А. Компаниец. – Луганск: РИО ЛИВД, 2000. – 282 с.
5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.

6. Максименко Г. Н. Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх : [монография] / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко, А. А. Снежко, С. С. Галюза. – Луганск : ООО «Виртуальная реальность», 2011. – 521 с.

7. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : [монография] / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.

8. Микрюков В. Ю. Каратэ : [учеб. пособ.] / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.

9. Орлов Ю. Л. Роль и специфика бросков в спортивном каратэ как средства повышения эффективности боя и зрелищности соревнований / Ю. Л. Орлов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 34 – 36.

10. Платонов В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

11. Саенко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В. Г. Саенко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.

12. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх : [монография] / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.

13. Ямагучи Н. Г. Основы годзю-рю каратэ / Н. Г. Ямагучи. – М. : Фаир-Пресс, 1999. – 224 с.

14. Mark Grigorian. Karate-do : A basic manual of karate / Mark Grigorian. – Empire books, 2009. – 262 p.

15. Robin L. Rielly. Karate basics / Robin L. Rielly. – Tuttle publishing, 2003. – 190 p.

УДК 796.8

## МЕТОДИКА МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

Хацаюк О.В.

Академія внутрішніх військ МВС України (м. Харків)

**Ключові слова:** методика, дзюдо, моделювання, технічна підготовка, мезоцикл, тренувальний процес.

**Актуальність.** Розробка модельних характеристик повинна передбачати загальні закономірності становлення тактико-технічної майстерності дзюдоїстів з урахуванням віку і кваліфікації. Вона повинна ґрунтуватися на даних сильних дзюдоїстів, отриманих в умовах відповідальних змагань.

Як основний метод вдосконалення спортивної майстерності борців останнім часом частіше використовується моделювання різних сторін єдиноборства, на базі чого розробляються спеціальні тренувальні завдання.

Основою для моделювання тренувальних завдань можуть служити, по-перше, класифікація елементів техніки спортивної боротьби і, по-друге, результати аналізу діяльності змагання сильних борців.

Для успішного управління тренувальним процесом і відбору перспективних спортсменів будуться моделі стану спортсменів, готових до досягнення високих спортивних результатів, порівняння «моделі сильного спортсмена» із станом спортсмена дозволяє раціонально управляти його підготовкою (побудувати програму тренування і редагувати її).

Проблеми підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації знайшли відображення в роботах А.А. Новікова, 1998; А.В. Еганова, 1999; Туманяна В.Г., 2003; І.Д. Свіщева, 2005;