

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ  
НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

**Збірник тез доповідей учасників XI міжнародної  
Інтернет науково – методичної конференції**

**«Актуальні проблеми розвитку традиційних  
і східних єдиноборств»**



**30 травня 2017**  
<http://nangu.edu.ua/>

**Харків  
2017**

**УДК 796.8; 796.37.037; 796.015.8**

Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірник тез доповідей XI міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Вип.11: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2017. – 85 с.

Збірник містить тези доповідей учасників XI міжнародної науково-методичної конференції з актуальних питань розвитку бойових мистецтв світу. У другому розділі даного 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 Національної гвардії України, усіх тих, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку бойових мистецтв та спортивної науки у світі.

З дозволу авторів, найбільш прикладні наукові роботи, будуть використані у навчально-тренувальному процесі з фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет  
кафедрою фізичної підготовки та спорту НАНГУ  
(протокол №8 від 25 травня 2017 р.).*

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет  
Вченою радою НАНГУ  
(протокол №6 від 31 травня 2017 р.).*

## ЗМІСТ

<b>Секція №1 «Традиційні та східні єдиноборства»</b> .....	5
<b>Мунтян В.С.</b> Психологічні аспекти тактичної підготовки в єдиноборствах .....	6
<b>Пакулін С.Л., Ананченко К.В.</b> Удосконалення техніко-тактичної підготовки та підвищення ефективності тренувального процесу самбістів ветеранів .....	8
<b>Ком'яга А.В., Кузнецов О.І.</b> Особливості удосконалення технічних дій курсантів-поліцейських, які займаються рукопашним боєм на етапі спеціальної базової спортивної підготовки .....	11
<b>Скирта О.С, Салабаєв Д.В, Володченко О.А.</b> Дослідження розвитку силових здібностей кікбоксерів 16-17 років .....	14
<b>Селявкін О.І., Сасенко В.Г., Дубовой О.В.</b> Студентська молодь як провідна основа спортивного резерву зі східних єдиноборств .....	17
<b>Сергієнко В.В., Колесніков В.В.</b> Удосконалення морально-психологічних та вольових якостей у представників Національної поліції України із використанням засобів єдиноборств .....	20
<b>Хацаюк О.В., Нежута О.В.</b> Застосування кріотерапії у профілактиці травм в єдиноборствах .....	22
<b>Marco C. Uchida.</b> Does the Timing of Measurement Alter Session-RPE in Boxers? .....	25
<b>Секція №2 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»</b> .....	30
<b>Благодир О.О. Лаврін Г.З.</b> Необхідність фізичного виховання, як обов'язкової навчальної дисципліни для студентів інженерно-педагогічного факультету .....	31
<b>Зіньковський А.С., Белошенко Ю.К.</b> Роль фізичної підготовленості представників Національної поліції та Національної гвардії України в забезпеченні їх готовності до виконання завдань за призначенням .....	34
<b>Казначеев В.М., Проскурін А.В.</b> Чинники, які визначають індивідуальну фізичну підготовленість баскетболістів .....	36
<b>Колісніченко В.В., Бутенко К.В.</b> Фізичне виховання в загальній системі професійної освіти курсантів ХНУВС .....	39
<b>Лаврін Г.З., Серета І.О., Волошин Н.І., Вольна М.Я.</b> Професійно-прикладна фізична підготовка студентів педагогічних ВНЗ засобами баскетболу .....	41
<b>Лукін Б.П., Калюжний М.Г.</b> Удосконалення фізичної підготовленості патрульних Національної поліції України .....	44
<b>Росипчук І.О., Войтенко О.А.</b> Застосування методу функціональних проб у аналізі ефективності проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ технічного профілю .....	46
<b>Серета І.О., Лаврін Г.З., Кучеренко М.В.</b> Йога в системі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов Тернопільського національного університету ім. В. Гнатюка ...	48
<b>Миргород Д.О.</b> Пілатес в системі вищої освіти майбутніх юристів .....	52
<b>Павлов Р.В. Павлов Є.Є.</b> The coordination of movements of the football players: the role of the visual analyzer of the ball .....	55
<b>Kamil Świerzko.</b> Doubly Disadvantaged? The Relative Age Effect in Poland's Basketball Players .....	57
<b>Michael D. Roberts.</b> Effects of a High Protein and Omega-3-Enriched Diet with or Without Creatine Supplementation on Markers of Soreness and Inflammation During 5 Consecutive Days of High Volume Resistance Exercise in Females .....	61
<b>Ognjen Uljevic.</b> Doping Attitudes and Covariates of Potential Doping Behaviour in High-Level Team-Sport Athletes; Gender Specific Analysis .....	68
<b>Paul A. Davis.</b> Effects of Music Interventions on Emotional States and Running Performance ...	75

## Список використаних джерел

1. Антоненко С.А. Основи методики удосконалення прийомів рукопашного бою в умовах навчання у закладах державної податкової служби //Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2002. - №5. – С.26-27.
2. Закон України «Про Національну поліцію» [Електронний ресурс] : (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 40-41, ст.379). – 2015. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/card/580-19>. Назва з екрана. – Дата звернення: 27.02. 2017.

## ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВНЗ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

Лаврін Г.З., Серeda І.О., Волошин Н.І., Возьна М.Я.

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка, Україна

**Актуальність, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним із шляхів підвищення якості професійної підготовки студентів є удосконалення змісту фізичного виховання майбутніх спеціалістів. У зв'язку з цим використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки фахівця до сучасної висококваліфікованої праці вимагає конкретного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії.

Однією зі сторін навчання та підготовки спеціаліста до безпосереднього виконання своїх професійних обов'язків є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), в процесі якої формується вміння застосовувати потенціал фізичної культури в майбутній професійній діяльності [2;4;3]. Проблемі ППФП студентів різних спеціальностей присвячено багато досліджень [2;5; 7].

Реалізація завдань ППФП студентів може здійснюватися з використанням різноманітних засобів: спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, туризму. Результати досліджень [6] свідчать про ефективність використання засобів баскетболу для покращення психофізичних якостей майбутніх педагогів.

Актуальність теми нашого дослідження зумовлюється, з одного боку цінністю баскетболу, як засобу фізичного виховання студентів, а з іншого необхідністю обґрунтування можливості засобів баскетболу у формуванні професійно важливих якостей студентів – майбутніх вчителів.

Враховуючи викладене, ми поставили собі за **мету** визначити засоби баскетболу, які можуть бути використані для розвитку професійно важливих якостей майбутніх вчителів.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі **методи** дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; узагальнення досвіду використання засобів щодо вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів.

**Результати дослідження.** Аналіз результатів досліджень щодо використання засобів баскетболу в процесі підготовки студентів педагогічних спеціальностей, необхідний для виявлення характерних рис діяльності вчителя, і розробці, на цій основі, змісту елективного компоненту з фізичного виховання та його реалізації в процесі фізичного виховання.

Розкриваючи професійну діяльність вчителя, слід відмітити, що вона характеризується наступними ознаками : статичною робочою позою; гіподинамією та монотонною діяльністю; концентрацією уваги та напруженням зорового аналізатора; напруженням м'язів спини, шиї, плечового поясу; однотипною структурою рухових дій; різносторонньою фізичною підготовкою; значними шумовими умовами.

Професіографічний аналіз і аналіз спортивно-педагогічної літератури дозволив нам визначити засоби гри в баскетбол, які є доцільними для розвитку професійно важливих

якостей студентів педагогічних ВНЗ. Для розвитку толерантності до складних умов роботи, спроможності приймати і реалізовувати рішення в складних умовах, перебудовувати діяльності щодо ситуації, яка змінюється, слід використовувати вправи з протидією суперника, вправи для відпрацювання швидкої перебудови гри (швидкий перехід від оборони до атаки і навпаки, колективний відбір м'яча, персональний захист), вправи для розвитку спритності, швидкості та швидкісної витривалості, долання спеціальної смуги перешкод (перестрибування через гімнастичні лави, обведення стійок); підготовчі рухливі ігри до баскетболу, а також ігри в баскетбол за спрощеними та ускладненими правилами.

Для розвитку вольових якостей, сміливості та рішучості, витримки та самовладання, емоційної стійкості слід:

- застосовувати вправи, які містять елементи ризику (переміщення по баскетбольних лініях; зупинки після бігу з максимальною швидкістю у вказаній зоні або за командою викладача; ведення без зорового контролю; кидки із закритими очима);
- багаторазово виконувати одні і ті ж прийоми гри в баскетбол;
- виконувати прийоми на фоні втоми;
- використовувати різноманітні естафети та рухливі ігри, що вимагають прояву сміливості і рішучості;
- використовувати різноманітні вправи з протидією суперника;
- створювати умови на заняттях, що максимально наближені до змагань (пробиття штрафних кидків з наданням додаткового навантаження за кожний не закинтий м'яч);
- використовувати нерівноцінний поділ на команди під час навчальних ігор в баскетбол (більша кількість гравців у команди, яка захищається ніж у команди, що грає в нападі);
- використовувати вправи з набивними м'ячами.

Розвивати та удосконалювати функції уваги (обсяг, розподіл, переключення, концентрацію, стійкість) можна також за допомогою вправ з розділу баскетболу: передач м'яча в парах, трійках на місці та з переміщеннями; передач одночасно двох, трьох м'ячів; передач на точність у вказану мішень; багаторазових кидків в кошик з різної відстані; бігу та ходьби зі зміною швидкості та напрямку руху, зупинок та поворотів за сигналом; повільного бігу з прискоренням на позначеному відрізку; ведення із зміною напрямку та швидкості; ведення двох м'ячів одночасно; ведення із закритими очима; вправ з використанням персонального захисту.

Для розвитку терпимості до довготривалої монотонної роботи слід включати в програму вправи на загальну витривалість (багаторазове повторення одних і тих же прийомів у помірному темпі), складнокоординаційні вправи з баскетбольним(-и) м'ячем(-ами); відпрацювання різноманітних техніко-тактичних дій після закінчення гри, збільшення тривалості періодів у двосторонніх іграх.

Розвиток та вдосконалення функцій зорового, слухового та вестибулярного аналізаторів може забезпечуватися такими вправами: біг зі зміною напрямку руху, спиною вперед, із зупинками за звуковим та зоровим сигналом; ведення м'яча без зорового контролю; обведення стійок; виконання елементів гри в баскетбол із незвичних вихідних положень (кидки з присіду, положення сидячи; ведення сидячи; прискорення із ВП лежачи, сидячи, сидячи спиною до напрямку руху). Також слід починати, змінювати та закінчувати техніко-тактичні дії за звуковим або зоровим сигналом викладача. Особливістю вправ, спрямованих на вдосконалення зорового, слухового та вестибулярного аналізаторів є їх нестандартність, новизна та варіативність рухових завдань.

Евристичні здібності можна розвивати за допомогою складних ігрових ситуацій. Студентам необхідно давати можливість вибору оптимального варіанту виконання рухового завдання, а також залучати їх до розробки цікавих, оригінальних комбінацій і різних варіантів виконання стандартних положень.

Багато навчального часу слід приділяти розвитку продуктивності, аналітичності та оперативності мислення. Для цього необхідно використовувати елементи тактичної

підготовки; різноманітні вправи з протидією суперника; вправи спрямовані на вирішення різноманітних рухових задач за обмежений проміжок часу; навчальні ігри, що вимагають прояву спостережливості, пам'яті, уваги, волі й інших психічних якостей, пов'язаних з швидким мисленням; ігри з обмеженою кількістю прийомів.

Для розвитку кмітливості, здогадливості та спостережливості необхідно використовувати вправи, які вимагають від студента правильного вибору позиції на полі, уміння передбачити дії суперника; навчальні ігри 2×2; 3×3 на один кошик.

Украй необхідним для студентів є виховання справедливості. Для цього слід використовувати: особистий приклад викладача (його стосунки зі студентами), різноманітні бесіди, приклади відомих гравців, команд, які прославилися своїми справедливими, чесними вчинками, діями під час гри та у повсякденному житті. За допомогою пояснень, підказок навчати студентів вести чесну боротьбу на майданчику.

Розвитку короточасної та довготривалої пам'яті можна сприяти шляхом реалізації складних рухових завдань, тактичних схем в іграх після їх одноразового показу на заняттях у звичайних умовах та під впливом різних збиваючих факторів.

Отже, проаналізувавши діяльність вчителя і можливості засобів баскетболу, виявили, що вирішувати більшість завдань ППФП студентів можна за допомогою засобів баскетболу. В цілому, заняття баскетболом сприяють гармонійному розвитку студентів, комплексному і різнобічному впливу на організм, покращенню здоров'я розвитку фізичних якостей та інтелектуальних здібностей, засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок; вихованню моральних та вольових якостей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості, вихованню навичок культури поведінки; розвитку уваги, мислення і пам'яті; покращенню антропометричних показників та функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем школярів [1; 8]. Все це необхідне студенту, для успішного виконання своєї майбутньої професійної діяльності. Саме тому баскетбол рекомендується, як один з найефективніших засобів фізичного виховання для формування професійно важливих якостей майбутнього вчителя.

**Перспективи дослідження.** Дане дослідження повністю не розкриває всіх аспектів ППФП студентів. В подальшому передбачаємо розробити технологію використання засобів баскетболу на заняттях з фізичного виховання та під час самостійної роботи для студентів педагогічних ВНЗ.

### Список використаних джерел

1. Бабушкін В.З. Баскетбол у вузі: Навчальний посібник для вузів. – Харків: Основа, 1991. – 168с.
2. Ильинич В.И. ППФП студентов вузов. Научно-методические и организационные основы. - М.: Высшая школа, 1978. - 144 с.
3. Коломійцева О.Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарних навчальних закладів: Автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. (24.00.02). – Харків, 2006. – 20с.
4. Лаврін Г., Серeda І. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів тернопільського національного педагогічного університету імені в. гнатюка / І. Серeda, Г. Лаврін // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Вип. 20 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2016. – Кн. 1. – Т. 1, 2. – С. 315-320.
5. Лаврін Г. З. Рівень здоров'я студентів – вагомий чинник обов'язкових занять із фізичного виховання у ВНЗ / Г. З. Лаврін, І. О. Серeda. // ВІСНИК ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА: Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє». – 2016. – С. 104–108.
6. Маляр Е. Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей засобами футболу//Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10.– Т.1. – С.330 – 334.

7. Огнистий А.В., Кривокульський О.І., Огніста К.М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарного профілю. Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТНПУ, 2005. – 44с.

8. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Підручник для студентів та викладачів ВНЗФВіС та ф-ів фіз. вих., фахівців у галузі спорту. – К: Олімпійська література, 2004. - 448с.

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПАТРУЛЬНИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

**Лукін Б.П., Калюжний М.Г.**

**Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна**

Фізична підготовка це своєрідний «фундамент», де досліджуються сама людина, її фізичні та духовні можливості. В цілому вона розглядається як форма відображення дійсності. Теоретико-методологічною основою вивчення фізичної підготовки (як моделі діяльності людини в екстремальних умовах) є концептуальні підходи до вирішення проблеми індивідуального " Я" і суб'єктно-об'єктних стосунків.

Фізична підготовка (як модель екстремальних ситуацій) припускає формування у співробітників Національної поліції України (НПУ) професійно важливих фізичних якостей (абсолютної і вибухової сили м'язів, їх швидкісно-силових якостей, витривалості та інш.), відпрацювання прийомів самозахисту без зброї, прийомів рукопашного бою, розвиток вольових якостей, уваги і психологічної стійкості, що необхідно для підвищення надійності в екстремальних умовах.

Роль фізичної підготовки важко переоцінити в зміцненні здоров'я правоохоронців, покращення їх фізичного розвитку, підвищенні працездатності і виробленню стійкості організму до дії несприятливих чинників в службовій діяльності. В цілях формування фізичної готовності представників НПУ і моделювання екстремальних умов діяльності була розроблена спеціальна програма.

Експериментальна перевірка програми спеціальної фізичної підготовки та формування фізичної готовності правоохоронців до діяльності в екстремальних ситуаціях проводилася на базі кафедри СФП ХНУВС, Центру бойової підготовки МВСУ (м. Харків) та ХОО ФСТ «Динамо» України. У формуючому експерименті взяли участь 40 патрульних поліцейських, розподілених на експериментальну (ЕГ) та контрольну групи (КГ) по 20 чоловік. Курсанти мали приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості.

Програмою спеціальної фізичної підготовки курсантів ЕГ передбачено формування їх психологічної готовності до успішного виконання завдань за призначенням, застосування фізичної сили, прийомів рукопашного бою та застосування спеціальних засобів при припиненні протиправних дій, а також забезпечення їх високої працездатності в процесі виконання завдань за призначенням. Навчально-тренувальні заняття зі спеціальної фізичної підготовки (СФП) з поліцейськими КГ проводилося по традиційній програмі.

У навчально-тренувальний процес зі СФП з поліцейськими ЕГ великий відсоток часу відводили на: силові вправи, пов'язані з переміщенням маси в просторі, чиненням опору зовнішній дії (перенесення вантажу, стримування натовпу, підняття штанги, підтягування на перекладині та інш.); швидкісні вправи, що характеризуються швидкістю рухів і переміщенням в просторі (спринтерський біг, ухилення від ударів, рухова реакція та інш.); швидкісно-силові вправи, яким притаманні максимальна інтенсивність або потужність зусиль (стрибки, метання, удари, кидки та інш.); вправи, що вимагають одноразового комплексу прояви різних фізичних якостей в умовах змінного режиму діяльності (боротьба, рукопашний бій, бокс, ігри та інш.); вправи, що вимагають переважного прояву витривалості в циклічних рухах (біг на середні і довгі дистанції, плавання, біг на лижах та інш.); вправи прикладного характеру: елементи єдиноборств і затримання правопорушників, способи