

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК МВС УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО

«Інноваційні технології в галузі фізичного виховання,
спорту, рекреації та валеології»



Збірник наукових праць V міжнародної (Інтернет)
науково – методичної конференції

19 – 20 травня 2011 року

(<http://avv.gov.ua>)

Харків – Кременчук
2011

ББК 75.0

С 48

УДК 796.011(055)”540.3”

Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології: Ел. зб. наук. праць V міжн. (Інтернет) наук. – метод. конф. Вип.5: – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2011. – 168 с.

У збірнику вміщено наукові праці учасників V міжнародної (Інтернет) науково – методичної конференції «Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології»

Збірник буде корисним для фахівців галузі фізичного виховання, спортсменів, тренерів, викладачів, усіх тих, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку спортивної науки.

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет
Вченою Радою Академії внутрішніх військ МВС України
(протокол № 14 від 11 травня 2011 р.).*

Посвідчення УкрІНТЕІ №479 від 27.08.2010.

© Академія внутрішніх військ МВС України, 2011

Малолепиий С.Б., Проскурнін А.В. «Усовершенствование техники бега на основе функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов»	82
Морфунцов В.В., Долженко О.В. «Особенности построения учебного процесса у высших учебных заведениях»	86
Новік С.М., Кропивка Т.М. «Біологічні та медико – біологічні проблеми фізичного виховання, в багаторічному процесі відбору»	89
Полывян С.И., Копылов В.А., Лымарь О.А. «Технология формирования физической культуры личности курсантов военного ВУЗа»	94
Пономарчук І.М. «Фізична культура та фізична реабілітація як засіб оздоровлення людей різних вікових груп»	101
Попович О.І. «Адаптація військовослужбовців до несприятливих факторів оточуючого середовища»	108
Пристинський В.М., Краснолуцький К.К. «Інноваційні підходи до проектування освітньо – виховних моделей формування ціннісних орієнтацій особистості на засадах критичного мислення»	112
Рыгас Т.Е. «К вопросу использования средств физического воспитания для снижения уровня заболеваемости детского населения в условиях интенсивного антропогенного загрязнения»	116
Савінов О.В., Савінов В.В. «Экспериментальное апробирование методики «активации болевой подсистемы» для технико-тактической подготовки начинающих борцов самбистов»	121
Сагайдак С.М., Поливаний В.І. «Современные методики тренировки бегунов на средние и длинные дистанции»	125
Саєнко В.Г., Лисиця Д.Г. «Розвиток та вдосконалювання координаційних здібностей у каратистів»	132
Сергієнко В.В., Моргунов А.А. «Особенности методики тестирования физической готовности кандидатов на службу у подразделениях специального назначения МВС України»	136
Соколов О.А., Ковальов І.М. «Методика усовершенствования ТТД самбистов на базовому етапі багаторічної підготовки»	139
Тіткова А.В., Тітков О.О. «Зміна спеціальної підготовленості курсантів взводів спеціального призначення АБВ МВС України під впливом покращення вестибулярної стійкості»	142
Федоров А.П. «Розвиток образно – концептуального мислення у формуванні потреби студентів до здорового способу життя, як компонент фахової підготовки»	147
Хацаюк О.В. «Застосування синтетичних аналогів гістаміну з метою підвищення вестибулярної стійкості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України підрозділів спеціального призначення»	154
Цінов'яз А.Т., Севрюк М.П. Бондаренко Г.М. «Технічний контроль в процесі підготовки списометальників»	161

6. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции. Книга тренера по легкой атлетике. Изд. 2-е (Под ред. Л.С. Хоменкова.) - М.: ФиС, 1982, с. 190-191.

УДК 796.853.26:796.012.2

РОЗВИТОК ТА ВДОСКОНАЛЮВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У КАРАТИСТІВ

Саєнко В.Г., Лисиця Д.Г.

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

Анотація. У статті розкриваються особливості розвитку і вдосконалювання координаційних здібностей у каратистів. Вдосконалювання координаційних здібностей у тренувальному процесі сприяє виробленню в каратистів стійких навичок у володінні бойовою технікою, відповідно до чого збільшується можливість завоювання перемоги.

Annotation. Saienko V. G., Lisitsa D. G. **The development and improvement co-ordination abilities at karatekas.** The particularities of the development open and improvements co-ordination abilities at karatekas were studied in articles. The Improvement co-ordination abilities in burn-in process leads to production at karatekas firm skill in possession by combat technology, but accordingly and increases the possibility of the conquest of the victory.

Ключові слова: карате, спритність, єдиноборства, спорт, координація, вдосконалювання.

Keywords: karate, dexterity, single combat, sport, co-ordination, improvement.

Постановка проблеми. Результативність спортсменів різної спеціалізації тісно зв'язується з розвитком і вдосконалюванням їхніх фізичних якостей. У карате оптимальний рівень розвитку фізичних якостей також є складовою перемоги. Однією з головних характеристик виділяються координаційні здатності каратистів, які, як відомо, тісно взаємозалежні з розвитком технічного арсеналу спортсмена. Але на тренувальних заняттях не завжди тренерами приділяється належна увага розвитку і вдосконалюванню різних видів координаційних здібностей. У зв'язку із цим проведення дослідження доцільності виконання координаційних вправ у тренувальному процесі каратистів є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення літературних джерел показало, що більшість сучасних публікацій з карате присвячена проблемам історичного розвитку, навчанню техніці і методиці викладання [2, 6, 10, 12-15], в інших видах спорту дослідженням особливостей розвитку і вдосконалювання координаційних здібностей займалися наступні автори [1, 3-5, 7-9, 11]. У карате дана проблема вивчена недостатньо, тому в даній роботі робиться спроба розкриття особливостей розвитку і вдосконалювання координаційних здібностей у каратистів.

Мета дослідження – дослідити особливості розвитку і вдосконалювання координаційних здібностей у каратистів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У багатьох публікаціях координаційні здібності спортсменів пов'язуються з фізичною якістю спритність. З теорії відомо [9], що спритність – це здатність швидко і щонайкраще вирішувати рухові завдання. У східних єдиноборствах спритність бійця прийнято вимірювати часом, що він затрачає на вирішення рухового завдання, а також якістю і чіткістю виконання рухової дії. У змагальному поєдинку часовий режим найчастіше обмежений. Якщо каратист не встигає використовувати зручні моменти і ситуації для виконання відповідних дій, це говорить про недостатній рівень його спритності. Отже, цю якість потрібно вдосконалювати і розвивати. Тому спритність у східних єдиноборствах характеризується, як здатність виконувати технічні дії в самих

незвичайних умовах і досягати перемоги над супротивником, затрачаючи на цю мінімальну кількість зусиль.

Здатність швидко, точно вирішувати складні рухові завдання, що вперше зустрічаються залежить від функціональних можливостей кори великих півкуль (при досить високому ступені розвитку інших фізичних якостей). Отже, досконалість умовно-рефлекторної діяльності кори – основа якості спритності. Виконання складнопідрядних вправ у бойовій практиці при тотальному контролі за положенням усього тіла, поглядом, диханням є відмінним способом виховання координації рухів у каратистів. Проблемою виховання координаційних здібностей були також стурбовані люди, що були у джерел стародавнього карате. Виходячи із сучасної еволюції карате як виду, виділяються три основні його напрямки: традиційне, спортивне і прикладне (бойове). У незалежності від практичної спрямованості, координаційні здібності каратистів і їхнє вдосконалювання займають найважливіше місце в складі тренувального процесу. Для традиційного карате це базові формальні комплекси („ката”), і виконання спеціальних тактичних вправ з використанням традиційних технік. У спортивному карате, як і у будь-якому іншому спорті, результат залежить від чіткості виконання, а як наслідок і дефективності прийому, поряд з періодом рухової реакції, силою і іншими фізичними якостями. У прикладному напрямку виховання координаційних здібностей має особливо важливий характер, адже освоєння бойового карате, частіше за все відбувається співробітниками силових структур, або іншими особами, які застосовують отримані знання поза спортивним або умовним двобоєм, тому відповідальність за підготовку координаційних здібностей бійця в цьому напрямку значно вища. Для розвитку координаційних здібностей каратиста необхідно:

- 1) вдосконалювати роботу різних аналізаторів, підвищувати здатність точно диференціювати зовнішні і внутрішні подразники;
- 2) вдосконалювати здатність координувати різні рухи.

Вдосконалювання роботи різних аналізаторів здійснюється підготовчими (загальнорозвиваючими і спеціальними) вправами. Особлива увага при цьому приділяється вдосконалюванню пропріоцептивної чутливості, точності реєстрації положень і русі – різних частин тіла, почуття рівноваги та ін. Для цього застосовують загальнорозвиваючі вправи на рівновагу, акробатичні вправи (перекиди, перевороти, сальто та ін.), вправи з набивними м'ячами, жонглювання гирями, вправи з партнером. Процес спортивної боротьби висуває високі вимоги до здатності точно і тонко диференціювати різні подразники у двобої. Цьому повинна бути відведена значна частина часу в процесі навчання і тренування. Даючи вправу для вдосконалювання роботи якого-небудь аналізатора, тренерів варто так побудувати завдання, щоб загострити та підсилити діяльність саме даного аналізатора. Так, у вправах на рівновагу можна підсилити діяльність вестибулярного і пропріоцептивного аналізаторів шляхом вимикання зорового аналізатора (виконувати вправи із закритими або зав'язаними очима).

Вдосконалювання здатності координувати рухи розвивається шляхом засвоєння великої кількості навичок. Координаційні здатності вдосконалюються шляхом вивчення нових дій і видозміни вивчених дій. Вивчення нових дій (вправ, технічних і тактичних дій). Чим більше різноманітних дій засвоїть каратист, тим вище будуть його координаційні здібності, тому що менше буде зустрічатися незвичних рухів або частин дії. Заняття різноманітними видами спорту (гімнастика, акробатика, спортивні ігри, велосипедний, ковзанярський, лижний спорт та ін.) допомагають каратисту вдосконалювати координаційні здібності.

Каратист, який має великий запас рухових вмій і навичок, може швидше виконати нову дію, що необхідна для вирішення раптово виникаючого в двобої рухового завдання. Такий боєць буде витратити менше часу на вирішення різноманітних рухових завдань, отже, швидше прогресувати як спортсмен. У процесі занять іншими видами спорту варто мати на увазі, що досягати високих спортивних результатів у них не обов'язково. Йому потрібна не точність виконання вправ, що передбачена правилами змагань у гімнастиці, акробатиці та ін.,

а точний кінцевий результат при широкому діапазоні варіативності дій і окремих рухів. Вдосконалювати координаційні здатності можна також, вивчаючи різноманітні технічні і тактичні дії спортивної боротьби. Цим шляхом вдосконалюється здібність координувати дії, необхідні каратистові у двобої. Техніка боротьби покликана забезпечити спортсменові необхідний запас рухових вмінь і навичок „на всі випадки життя”, тобто на всі можливі в двобої ситуації.

Видозміни вивчених дій покликані вдосконалювати координаційні здібності для того, щоб вивчені дії могли бути застосовані в найрізноманітнішій обстановці і щоб „тренувати” кору великих півкуль у складанні нових структур на підставі наявних. Це підвищує пластичність кори та її здатність координувати рухові дії.

Існує ряд методичних прийомів для видозміни вивчених дій:

1. Застосування незвичайних вихідних положень.
2. „Дзеркальне” виконання вправ.
3. Зміна швидкості або темпу.
4. Зміна просторових границь, у яких виконується вправа.
5. Зміна способів виконання вправ.
6. Ускладнення вправ додатковими рухами.
7. Зміна протидії каратистів при групових або парних вправах.
8. Виконання знайомих рухів в невідомих заздалегідь сполученнях.
9. Виконання вправ при різному ступені загальної втоми.
10. Виконання вправ при наявності різних факторів, що збивають (партнер, глядачі, судді, устаткування, інвентар, кліматичні умови та ін.). Цей методичний прийом має велике значення для бійця тому, що йому доводиться виконувати свої дії в умовах, коли супротивник постійно прагне проводити різні фактори, що заважають виконати задуману дію. У цьому випадку дія може бути виконана успішно, якщо каратист має навичку зміни дії відповідно до наявності або відсутності факторів, що збивають.
11. Комбінації вправ – сполучення двох або декількох вправ та їхнє послідовне виконання.
12. Методичний прийом „ускладнення виконання” збільшенням навантаження (збільшенням ваги партнера або снаряду).

Вдосконалювання координаційних здібностей каратистів має вирішуватися у двобоях у такий спосіб:

вмінням виконувати акробатичні відходи після захватів супротивником верхніх або нижніх кінцівок, після виконання ним різних кидкових прийомів;

вмінням виконувати різні прийоми після або в момент виконання акробатичних вправ; вмінням виконувати акробатичні прийоми після забігання на стіну або іншу вертикальну опору;

вмінням виконувати різні удари після відштовхування від стіни або іншої вертикальної поверхні;

проведенням двобоїв з різноманітними за статуєю, технікою, тактикою, вагою, фізичною підготовленістю, кваліфікацією супротивниками;

проведенням двобоїв на майданчиках, різних за розмірами і покриттям: твердих, м'яких, слизких, нерівних та ін.;

проведенням двобоїв у незвичайних умовах (незвичайний клімат, місце, час, висвітлення, наявність глядачів, суддів, незнайомі супротивники та ін.);

вмінням проводити у двобоях коронні прийоми.

При підборі методів для тренування координаційних здібностей, варто враховувати індивідуальні особливості каратистів, особливості групи в якій проводиться заняття. Наприклад з юними спортсменами для розвитку координаційних здібностей і будь-якої іншої фізичної якості треба частіше використовувати ігровий метод, у тому числі застосовуючи спортивні ігри як спосіб заохочення одночасно здатний підвищити рівень даної характеристики. Заздалегідь змодельовані, ускладнені умови виконання первинних бойових

завдань на тренувальне заняття відмінний спосіб для розвитку координаційних здібностей в спортсменів середньовікової категорії. Проводити розвиток координації в дорослих каратистів треба найбільш серйозними, або змішаними способами в умовах зміни первинної обстановки в спарингу, або умовному двобої, ускладнення стандартний тренувальний підхід до тренувальних завдань. При вихованні координаційних здібностей у всіх вікових груп не варто забувати про відпрацьовування ката, не тільки як вправи при підготовці до змагань, а і апробованому стародавніми майстрами карате способі для вдосконалювання координаційних здібностей.

Максимального результату можна досягти, якщо сполучати всі вищевикладені методи і способи виховання координаційних здібностей у тренувальному процесі, нарощувати частоту і щільність, а також варіативність виконання тактико-технічних завдань карате. Не слід також забувати, що як і розвитку координаційних здібностей, рівнозначно, у всіх стилях і напрямках карате, вдосконалюванню підлягають й інші фізичні якості такі як швидкість, сила, витривалість, рухливість суглобів і швидко-силові здатності. Тому що тільки різнобічний розвиток каратиста підвищує ймовірність завоювання ним перемоги.

Висновки. Координаційні здібності є одними із ключових фізичних якостей для каратистів різних стилів і напрямків. Вдосконалювання координаційних здібностей у тренувальному процесі сприяє виробленню в каратистів стійких навичок у володінні бойовою технікою, відповідно до чого збільшується можливість завоювання перемоги.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У наступних дослідженнях планується більш детальне вивчення сучасних методик вдосконалювання і контролю координаційних здібностей у каратистів.

Список використаних джерел

1. Агеенко Н. Н. Теоретико-методические основы развития координации движений в спортивных играх [Текст] / Н. Н. Агеенко, В. Я. Кротов, В. М. Василевский. – Мн. : Акад. физ. воспитания и спорта респ. Беларусь, 1995. – 58 с.
2. Грин М. Окинавский кулак [Текст] / М. Грин. – Нью-Йорк : Пейпер Вей, 1998. – 180 с.
3. Кабанов А. Л. «Опорность» как принцип развития координации движений в борьбе [Текст] / А. Л. Кабанов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 36 – 38.
4. Кашуба В. А. Совершенствование координационной структуры двигательных действий стрелков на этапе специализированной базовой подготовки [Текст] / Кашуба В. А. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1993. – 24 с.
5. Корнеев А. Г. Направления и принципы изучения двигательных координации основных видов движений [Текст] / А. Г. Корнеев // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 5 – 7.
6. Лапшин С. А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания [Текст] / С. А. Лапшин. – Донецк : ВКФ «Сталкер», 1996. – 382 с.
7. Лях В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков : теоретический аспект [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 31 – 36.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
9. Пидоря А. М. Особенности проявления специальных координационных способностей квалифицированных дзюдоистов [Текст] / А. М. Пидоря, А. Н. Казаченков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 37 – 38.
10. Рояма Х. Моя жизнь – каратэ / Х. Рояма. – М. : СПДФЛЮК, 1999. – 170 с.
11. Садовский Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах : (на примере таэквондо

и кикбоксинга) [Текст] / Садовский Е. : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук // Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2000. – 39 с.

12. Саенко В. Г. Киокушинкай каратэ : система физической подготовки студента [Текст] : [Монография] / В. Г. Саенко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с.

13. Саенко В. Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства [Текст] : [Монография] / В. Г. Саенко // Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.

14. Сидзато Е. Каратэ Годзю-рю [Текст] : [Практическое руководство] / Е. Сидзато. – М. : СПДФЛ Дудукчан И. М., 2006. – 240 с.

15. Хигаонна М. История каратэ / М. Хигаонна. – Нью-Йорк : Дрэггон Букс, 2002. – 165 с.

УДК 796.011.3-796.8

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КАНДИДАТІВ НА СЛУЖБУ У ПІДРОЗДІЛАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ МВС УКРАЇНИ

Сергієнко В.В., Моргунов А.А.

Харківський національний університет внутрішніх справ

Анотація. У роботі розкрито сучасну методику проведення тестування фізичної готовності кандидатів на проходження служби у підрозділах спеціального призначення МВС України. На основі даних експериментальних досліджень розроблено комплекс спеціальних тестів, апробовано сучасний інструментарій.

Annotation. In job it is opened a modern technique of carrying out of testing of physical readiness of candidates on service in special divisions of police of Ukraine. In conformity of the given experimental researches testing of modern diagnostic equipment is held.

Ключові слова: методика, СБД, тестування, фізична готовність.

Keywords: technique, service – fighting activity, testing, physical readiness.

Постановка проблеми. Нестабільна політична обстановка в Україні, спалах терактів, зріст злочинності, вимагає від сучасних правоохоронців МВС України високого рівня професійної майстерності [4]. Службово-бойова діяльність співробітників МВС України підрозділів (ПСП) спеціального призначення проходить у різноманітних екстремальних умовах, нерідко з ризиком для життя.

Останні наукові дослідження В.П.Бізіна, Д.С.Грищенка (2006 р.) [2], В.В.Морфунцева (2006 р.) [5], свідчать про те, що фізична готовність правоохоронців підрозділів спеціального призначення МВС України не відповідає вимогам сьогодення, державним стандартам, що у свою чергу негативно впливає на рівень виконання ними завдань за призначенням. Дане положення підкреслює актуальність і важливість проведення якісного професійного відбору кандидатів на службу у підрозділах спеціального призначення МВС України.

Головною задачею професійного відбору у МВС України є виявлення індивідуально-психологічних якостей та здібностей. Тому розробка сучасної методики відбору кандидатів на проходження служби у підрозділах спеціального призначення являється важливим науковим і практичним завданням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій стосовно розв'язання даної проблеми