

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды  
Харьковский национальный технический университет сельского  
хозяйства имени П.Василенко  
Белгородский юридический институт МВД России  
Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М.Ф. Решетнёва

Харьковская государственная академия физической культуры  
кафедра единоборств

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
СОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*сборник статей XI международной научной конференции  
6 февраля 2015 г.*

ТОМ 1  
ЕДИНОБОРСТВА

Белгород — Харьков — Красноярск — 2015

**Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях** // Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 года. — Белгород — Харьков — Красноярск: ХГАФК, 2014. — 173 с.

(Укр., рус.)

В сборнике представлены статьи по проблемам единоборств в высших учебных заведениях. В них отражены перспективы подготовки спортсменов, студентов в этих видах специализации.

Для аспирантов, докторантов, магистров, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ.

Электронная версия сборника размещена на сайте:

<http://www.sportscience.org>

Обсуждение по адресу <http://www.ksada.org/>

Замечания, пожелания и предложения направлять по e-mail: [konf2009@bk.ru](mailto:konf2009@bk.ru)

Печатается в авторской редакции.

Редакционная коллегия:

Ермаков С.С., д.пед.наук, профессор — отв. редактор, (г.Харьков);

Помещикова И.П., к.физ.восп., доцент — отв.редактор (г.Харьков);

Бойченко Н.В., к.физ.восп., доцент— отв.редактор (г.Харьков);

Алексеев А.Ф., доцент (г.Харьков);

Ашанин В.С., канд.физ.-мат.наук, профессор, (г.Харьков);

Истомин А.Г., д.мед. наук, профессор, (г.Харьков);

Кузьмин В.А., доцент, (г. Красноярск);

Кутергин Н.Б., к.пед.н, доцент, (г. Белгород).

© Оригинал-макет — Бойченко Н.В.  
Технические редакторы —  
Помещикова И.П., Бойченко Н.В.  
Обложка – Бойченко Н.В.

<b>Пивень А.Б., Джим В.Ю.</b> Оптимизация психологической подготовки юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде.....	99
<b>Подлесный А.И., Глебов В.М., Бобр В.И., Ивахненко К.В.</b> Моделирование соревновательной деятельности единоборцев, как средство коррекции уровня страхов у студентов с экстремальным характером будущих профессий (на примере судоводителей и судомехаников КГАВТ).....	102
<b>Попов Ф.И., Кирпенко В.Н., Авситидийский М.М.</b> Организация и проведение состязаний по рукопашному бою среди военнослужащих.....	109
<b>Попович О.І., Загура Ф.І.</b> Визначення силових показників студенток для занять пауерліфтингом.....	113
<b>Ровный А.С., Пашков И.Н.</b> Современные представления о методике развития координационных способностей в тхеквондо.....	119
<b>Романенко В.В., Свекольникова К.Г.</b> Удосконалення спеціальної витривалості таеквондистів-юніорів.....	122
<b>Саварец Д.Г.</b> Педагогические условия, необходимые для повышения специальной выносливости у квалифицированных дзюдоисток.....	126
<b>Саенко В.Г., Дубовой А.В.</b> Упражнения с отягощениями на занятиях со студентами-единоборцами.....	129
<b>Сасин М.П.</b> Концептуальные основы развития конкурентоспособности вуза.....	132
<b>Скрыпник А.С., Иванов В.И., Сосненко Е.П., Копчикова С.Г.</b> Планирование индивидуальной подготовки боксера и возможные пути ее решения.....	139
<b>Тарасевич Е.А., Надеждина О.А.</b> Формирование женской олимпийской программы в спортивных единоборствах.....	144
<b>Тихорский А.А., Джим В.Ю.</b> Особенности питания высококвалифицированных бодибилдеров в соревновательном периоде предсоревновательном мезоцикле.....	150
<b>Толчева А.В.</b> Комплекс упражнений хатха-йоги для восстановления единоборцев после тренировочных нагрузок.....	153
<b>Тропин Ю.Н., Камаев О.И., Калинин А.В.</b> Особенности стилей ведения поединка в борьбе.....	156
<b>Черненко В.А.</b> Основы самозащиты на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях.....	159
<b>Чумак Ю.А., Величко Є.В.</b> Функціональна підготовка юних дзюдоїстів на передзмагальному етапі підготовки.....	163
<b>Чумак Ю.А., Ананченко К.В.</b> Організація навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів.....	167

## Упражнения с отягощениями на занятиях со студентами-единоборцами

Саенко В.Г.<sup>1</sup>, Дубовой А.В.<sup>2</sup>

*Харьковская государственная академия физической культуры<sup>1</sup>  
Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля<sup>2</sup>*

Как известно, программа подготовки единоборца включает разнообразные тренировочные средства и методы. На данном этапе развитие восточных единоборств на Европейской территории осуществляется с помощью применения симбиоза как традиционных, так и адаптированных под славянское население различных инновационных подходов. Однако возникает ряд противоречий относительно определенной этапности применения апробированных методик, оптимального подбора эффективных технико-тактических действий, систематического применения отдельных физических упражнений и т.п.

В спортивной направленности восточных единоборств это имеет первостепенное значение, так как одной из задач является подбор средств тренировки, оказывающих позитивное влияние на уровень подготовленности спортсмена-единоборца, достижение ним максимально возможного соревновательного результата и недопущение осложнения процесса восстановления его организма.

В связи с этим, является актуальным проведение научного анализа проблемы применения средств силовой подготовки и, в частности, упражнений с отягощениями в тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в восточных единоборствах. Отдельного внимания требует изучение воздействия тренировочной нагрузки данной направленности на организм студенческой возрастной группы, имеющей многолетний опыт занятий восточными единоборствами.

В современных научных публикациях раскрыты физиологические механизмы мышечных сокращений при проведении силовой тренировки [1, 6, 9]. Занятия силовой направленности обоснованы авторами и как средство повышения физической подготовленности студентов [2] и с позиции отбора для специализации в силовых видах спорта [5]. В предыдущих публикациях нами было доказано позитивное оздоровительное влияние силовых упражнений на физическую подготовленность студентов [3-4], а также предложено ряд методик силовой подготовки для восточных единоборств [7-8]. В свою очередь, требует научного обоснования целесообразность применения упражнений с отягощениями студентами-единоборцами на этапе подготовке к высшим спортивным достижениям.

**Цель исследования** – провести научный анализ эффективности применения упражнений с отягощениями на занятиях со студентами,

---

© Саенко А.Г.<sup>1</sup>, Дубовой А.В.<sup>2</sup>

имеющими многолетний тренировочный опыт восточными единоборствами.

Из теории спортивной тренировки [6] известно, что под силой человека следует понимать его способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц. Для дифференцирования режимов работы мышц при выполнении силовых упражнений применяют изометрический, концентрический, эксцентрический, плиометрический, изокинетический методы. Также апробированы на практике комплексы упражнений для развития силовых способностей спортсменов: упражнения с отягощением массы собственного тела; упражнения с отягощением массы предметов (штанга, гири, гантели, набивные мячи и др.); упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов; упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления; упражнения самосопротивления; упражнения с комбинированными отягощениями; упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения.

В научной литературе наибольшие дискуссии относительно процесса подготовки единоборцев вызывают группы упражнений под вторым и седьмым порядковым номером. Одни авторы утверждают, что применение упражнений с отягощениями и тренажеров чрезмерно «закрепощают» единоборца, другие тренеры-практики считают, что такие тренировки позволяют спортсмену существенно повысить силовые способности организма. Задачей данного исследования является определение позитивного или негативного влияния упражнения анализируемых групп для избранного нами контингента единоборцев студенческого возраста.

По данным проведенных нами исследований, ценность применения таких упражнений заключается в том, что можно точно дозировать величину отягощений в соответствии с индивидуальными возможностями единоборца. Большое разнообразие упражнений с предметами позволяет эффективно влиять на развитие различных мышечных групп у студентов-единоборцев. Современные тренажеры позволяют студентам-единоборцам выполнять упражнения с точным дозированным сопротивлением, как для отдельных групп мышц, так и общего воздействия на большинство мышечных групп одновременно. Таким образом, возможность избирательно сосредоточиться на развитии силы определенных мышечных групп студента-единоборца позволяет значительно повысить эффективность силовой подготовки.

Таким образом, длительное использование традиционных упражнений способствует адаптации организма и неадекватному возрастанию тренированности величине нагрузок. Подбор силовых упражнений для решения определенной педагогической задачи на занятиях со студентами-единоборцами необходимо осуществлять с учетом их подавляющего воздействия на развитие определенного силового качества, возможность обеспечения локального, регионального и общего воздействия на опорно-мышечный аппарат и возможность точного дозирования нагрузки в студенческом возрасте.

#### Литература:

1. Айунц Л. Р. Основи силової і фізичної підготовки і фізіологічні механізми м'язового скорочення у розвитку рухових якостей і здібностей : [метод. матер. до курсу «Атлетизм з методикою викладання» для студ. фак-ту ФВіС] / Л. Р. Айунц. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – 35 с.
2. Гунько П. М. Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 25. – С. 35 – 38.
3. Дубовой А. В. Оздоровительное влияние силовых упражнений на ученическую и студенческую молодежь / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Найновите научни постижения : Матер. за 9-а Межд. науч. практ. конф. Том 17. Физическа култура и спорт. – София : "Бял ГРАД-БГ", 2013. – С. 70 – 75.
4. Дубовой О. В. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Mater. IX Miedz. nauk.-prakt. kof. «Aktualne probl. nowoczesnych nauk – 2013» Vol. 25. Med. : Przemysl. Nauka i studia, 2013. – str. 17 – 22.
5. Олешко В. Г. Модельовання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту : [монографія] / В. Г. Олешко. – К. : ДМП Полімед, 2005. – 250 с.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
7. Саенко В. Г. Киокушинкай каратэ : система физической подготовки студента : [монографія] / В. Г. Саенко // ЧВУЗ «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с.
8. Саенко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних единоборств : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту] / В. Г. Саенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 432 с.
9. Строева И. В. Изменение силовых показателей основных групп мышц физической подготовкой / И. В. Строева // Биомеханика. Морфология. Спорт. / Под ред. В. П. Губа и др. – Смоленск : СГИФК, 2000. – С. 243 – 249.

#### Информация об авторах:

**Саенко Володимир Григорович** –

кандидат наук по ФК и С, доцент кафедри единоборств, МСУМК по каратэ

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Дубовой Олександр Володимирович** –

старший преподаватель кафедры философских и гуманитарных дисциплин, МСУ по пауэрлифтингу

*Восточнoукраинский национальный университет имени Владимира Даля*

*Поступила в редакцию 20.12.2014 г.*