

**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**

## 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

заняття з різних предметів бойової підготовки, а також тактичні навчання. Одним з основних предметів бойової підготовки військ є фізична підготовка, яка представлена у вигляді навчально-тренувальних занять з різних розділів фізичної підготовки, спрямованих на фізичне вдосконалення військовослужбовців.

### Список використаних джерел

1. Ашкенази С.М. Педагогические условия интенсификации обучения военнослужащих в рукопашном бою в процессе физической подготовки: Авторе. дис. канд.пед.наук (13.00.04). – Москва, 1989. – 28 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
3. Лещеня С.В., Орленко І.П., Мелешко А.О., Забродський С.С. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України. Під загальною редакцією заслуженого працівника фізичної культури і спорту Мальцева О.Н. – Київ, 2014. - 140 с.
4. Wilmore J.H. & Costill D.L. (1994). Physiology of Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics. - 568 p.

## ЧИННИКИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ІНДИВІДУАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ БАСКЕТБОЛІСТІВ

**Казначеев В.М., Проскурін А.В.**  
**Харківський національний університет внутрішніх справ**

**Вступ.** В сучасному баскетболі фізична підготовка відіграє особливу роль. Це визначається зростаючим темпом ведення гри, підвищенням жорсткості ігрових протидій, а також зростаючою питомою вагою дій «на другому поверсі», тобто при боротьбі на щиті.

Фізичну підготовку баскетболістів високої кваліфікації ми розглядаємо як інтегральне утворення, в якому в єдину систему логічно пов'язано за часом і місцем спрямовані впливом різних засобів та методів тренування.

За сучасними уявленнями, якісні характеристики спортивної техніки визначаються не спеціальними механізмами, що відповідають за швидкість, силу і витривалість, а взаємоузгодженою діяльністю всіх систем організму щодо забезпечення виконання рухової задачі, мотивації спортсмена, смислової структури моторної дії і рухової установки. Це і є морфофункціональна спеціалізація організму спортсмена, що забезпечує підвищення його працездатності.

У баскетболі провідні ролі відіграють такі якості, як реактивність, пов'язана зі швидкістю початку відповідної рухової дії, «вибухова» сила, швидкісна витривалість. Теоретичний аналіз дозволяє виділити, як відносно самостійні, основні рухові здібності спортсмена в ігрових видах спорту: сила, швидкість, реактивність, витривалість і координаційні здібності. Другорядні (похідні) рухові здібності: «вибухова» сила, «силова» витривалість, «швидкісна» витривалість.

**Методи дослідження.** Виконано комплексне експериментальне дослідження, що включало у себе педагогічні, психологічні, психофізіологічні, фізіологічні та біологічні методи оцінки адаптації баскетболістів до навантажень фізичної підготовки. До перших відносяться: аналіз змісту змагальної діяльності, тести для оцінки рівня фізичної підготовленості спортсменів; до других - методи діагностики психодинамічних властивостей спортсменів; до третіх - психофізіологічні методи діагностики індивідуальних відмінностей, а також оцінки процесу адаптації баскетболістів до навантажень; до четвертих - пульсометрія, до п'ятих - морфометричні методи.

Реалізація принципу індивідуального підходу по відношенню до інтегральної фізичної

підготовки баскетболістів в даному випадку ґрунтується на виділенні в якості основи індивідуальності нейродинамічних і морфофункціональних статусів спортсмена. За нейродинамічними проявами виділяються спортсмени з більш-менш витривалою нервовою системою, з рухомими або інертними нервовими процесами, з більш-менш вираженим балансом цих процесів; за морфофункціональними особливостями виділяються спортсмени з більшою або меншою м'язовою масою, з відносно тонкою або потужною будовою скелета, з різними пропорціями тіла.

**Результати дослідження.** За підсумками комплексного експерименту були складені персоніфіковані емпіричні матриці для класифікації інтегральної індивідуальності баскетболістів. У них кожен спортсмен отримав кількісні оцінки проявів нейродинамічних, психодинамічних і соматичних властивостей. Систематичні матриці включають в себе по горизонталі 4 найбільш типових показника соматотипа, по вертикалі - 6 показників: нейродинамічних властивостей (сили, рухливості і балансу нервових процесів) і 6 - психодинамічних властивостей (за факторами С, F, G, H, Q, Q3). При такому підході виявлені нами типові групи баскетболістів отримали такі додаткові характеристики:

1. Баскетболісти атлетичної статури, мезоморфи (ми умовно назвали цю групу «атлети») відрізняються сильною, рухомою і врівноваженою нервовою системою; психодинамічні ознаки: С - «емоційність», G - «мимовільний самоконтроль», Q - «не тривожність», Q4 - «фрустрированність».

2. Баскетболісти ектоморфної статури («ектоморфи»); характерно сильна, рухлива, але неврівноважена нервова система; психодинамічні ознаки: С - «емоційність», G - «мимовільний самоконтроль», H - «активність», Q4 - «фрустрированність».

3. Баскетболісти, статура яких несе в собі ознаки мезоморфного і ендоморфного типів статури; у них сильна і врівноважена нервова система з особливо вираженою властивістю рухливості; психодинамічні ознаки: С - «емоційність», G - «мимовільний самоконтроль», H - «активність», Q - «тривожність» - ми їх назвали «пластичні».

4. Баскетболісти статури, близької до тої, яка характерна для представників третьої групи; однак для них характерне поєднання таких властивостей нервової системи, як сила, інертність і врівноваженість; психодинамічні ознаки: G - «мимовільний самоконтроль», H - «активність», Q4 - фрустрированність; це - «інертно-пластичні» спортсмени.

Баскетболісти «атлети» (38,5% від усієї вибірки) добре переносять навантаження, як при аритмічній роботі «вибухового» характеру, так і при тривалій цикловій роботі, викликає стан монотонії. Їх відрізняє здатність швидко і ефективно перемикатися з одного виду діяльності на інший, легко засвоювати складні рухові програми. У спортсменів цієї групи фізичні якості розвинені відносно рівномірно, хоча і дещо переважають силові і швидкісно-силові. Представників цієї групи ми розглядаємо як своєрідний «еталон»: у них найменш помітні відхилення у всебічній фізичній підготовленості.

У «ектоморфів» (27,6%) нервова система, як правило, неврівноважена, наслідком чого є перепади в фізичному і психічному стані, неадекватна реакція на навантаження, коливання рівня тренуваності. Надмірна величина жирового прошарку і, відповідно, схильність до збільшення власної ваги змушують звертати особливу увагу на суворе дотримання тренувального режиму, а також і режиму харчування.

«Пластичні» баскетболісти (22,3%) - це група з пріоритетом розвитку управління нервово-м'язовим апаратом, високою координацією, здатністю до навчання, здатністю до дуже високої мобілізації свого середнього фізичного потенціалу (що досить часто призводить до фізичного, а часом і психічного перенапруження); рівень витривалості - середній; дефіцит - стартова швидкість.

«Інертність-пластичні» (12,0%) спортсмени повільно змінюють рухові програми, менш ефективно перебудовуються з одного виду діяльності на інший, у них недостатньо швидко формується динамічний стереотип, але, сформувавшись, має тенденцію до тривалого стійкого збереження.

На етапі базової підготовки тренувальні навантаження відрізняються в основному

значними обсягами і, особливо, інтенсивністю засобів впливу на кардіореспіраторні системи. Великий обсяг складають вправи, що виконуються в зоні високої інтенсивності (в розвиваючому режимі). Ми спостерігаємо незначні відмінності у представників окремих груп, хоча підвищену реакцію, в порівнянні з іншими, можна відзначити у баскетболістів 1-ї і 4-ї груп.

На спеціально-підготовчому етапі відмінності стають більш суттєвими. Найбільш виражена реакція на навантаження відзначається у баскетболістів 3-ї групи: ЧСС =  $29,2 \pm 4,9$  уд. / 10 с, бальна оцінка - в межах  $7,23 \pm 1,2$ . Найменша реакція кардіореспіраторної системи спостерігається у баскетболістів 2-ї групи: ЧСС =  $27,6 \pm 5,0$  уд. / 10 с, бальна оцінка -  $6,59 \pm 1,1$ ; при цьому в даній групі зросли значення розкиду показників. На цьому етапі з максимальною інтенсивністю виконуються вправи по СФП, які мають спрямованість підвищити рівень спеціальної витривалості гравців.

У змагальний період навантаження тренувального процесу зменшуються, що цілком зрозуміло - в цей час функцією основного тренувального впливу стає змагальна гра. У порівнянні з попередніми етапами сумарна інтенсивність навантаження нижче в кожному з днів підготовки, особливо в день, що передує грі, і в день переїзду. У змагальний період, внаслідок дії механізмів «економізації», реакції кардіореспіраторної системи організму баскетболістів стають дещо менш вираженими.

У змагальному періоді результати тестування дещо знижуються. Можливо, це пов'язано з певними мотиваційними установками: спортсмени, можливо несвідомо, починають накопичувати сили для гри, але, можливо у даному випадку позначається акумуляція стомлення від важкого змагального сезону.

Тест Купера не застосовувався в змагальному періоді. Ми вважали за доцільне в цей період не обтяжувати баскетболістів великим навантаженням при виконанні неспецифічної роботи. Результати тесту відобразили ефект роботи, виконаної під час перед змагальної підготовки, але не показали відмінностей між групами спортсменів. Результат тесту Купера характеризують рівень функціональних можливостей баскетболіста, і хоча цей тест не є специфічним, в ньому мають місце прояви адаптаційних процесів, типових для діяльності баскетболістів. Робота на етапі базової підготовки призводить до значного поліпшення рівня розвитку фізичних якостей баскетболістів. Найбільшою мірою таке поліпшення зачіпає представників 1-ї та 3-ї груп: організм перших завжди з готовністю реагує на вплив засобів фізичної підготовки, а других цей етап доводить до оптимального рівня фізичних кондицій, так як в період відпустки вони мають схильність перевищувати свою оптимальну вагу.

Результати тесту «Висота вистрибування» не тільки не знизилися в змагальному періоді, але і в деяких групах баскетболістів (перш за все, в 1-й і в 2-й групах) продемонстрували поліпшення. Можливо, це відбувається від того, що результати даного тесту завжди були престижними для баскетболістів, і вони виконують його з максимальною мобілізацією, незалежно від умов тестування. З іншого боку, баскетболісти в змагальних іграх виконують багато дій в стрибку, і це не може не сприяти розвитку якості стрибучості. Таке ж становище спостерігається і в результатах тесту «Стрибкова витривалість».

Показники стрибкових вправ свідчать про здатність баскетболістів реалізовувати силу ніг в найкоротший термін, причому показник стрибкової витривалості, по суті, інтегрує в собі такі якості, як «стрибучість», «спеціальна витривалість».

**Висновки.** Інтегральна фізична підготовка баскетболістів в річному макроциклі повинна починатися зі створення функціональної бази, що забезпечує потім підвищення атлетичних можливостей спортсменів шляхом переважного формування силових якостей. Лише після цього акцент переноситься на розвиток швидкісних якостей, на «розхитування швидкісного бар'єру» і на перенесення придбаних швидкісно-силових можливостей на рівень швидкісної техніки гри.

Пропонується розрізнити наступні ступені інтегральної фізичної підготовки за ступенем поглибленої індивідуалізації. Перший ступінь - загальна фізична підготовка, без урахування типових і індивідуальних особливостей спортсменів. У міру вдосконалення

фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів і підвищення рівня їх тренуваності виникає необхідність в індивідуалізації тренувального процесу, і спортсмени переходять на новий рівень - інтегральну фізичну підготовку з максимальним урахуванням індивідуально-типових особливостей баскетболіста і виділенням індивідуально виражених «сильних» сторін їх підготовленості.

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення техніки передачі пасу у різних варіативних умовах двосторонньої гри.

### **Список використаних джерел**

1. Анастаси, А. Психологическое тестирование. Книга 1 / А. Анастаси – М. : Педагогика, 1982. – 320 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Гомельский, Е.Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболистов на основе динамических показателей адаптационных реакций : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гомельский Евгений Яковлевич ; Всерос. Науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1997. – 21 с.
4. Павлович, М. Основы физической подготовки : пер. с серб. / М. Павлович. – Николаев-Южный : [б.и.], 2006. – 84 с.
5. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие / Е.Р. Яхонтов ; С.-Петербург. Гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – 2-е изд. – СПб. : Олимп, 2006. – 134 с.
6. Brittenham, G. Complete conditioning for basketball / G. Brittenham. – Champaign, Ill. : Human Kinetics, 1996. – 247 p.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ КУРСАНТІВ ХНУВС**

**Колісниченко В.В., Бутенко К.В.**

**Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна**

У сучасній літературі чимало різних трактувань терміну «фізичне виховання». В одному випадку це цілеспрямована, чітко організована і планомірно здійснювана система фізкультурної та спортивної діяльності, в іншому - педагогічний процес, який містить в собі дві основні його складові: навчання і виховання, цілісність якого характеризують явища, процеси, системи з точки зору наявності в них основних компонентів, що забезпечують в єдності і взаємозв'язку повноцінне його функціонування.

Таким чином, органічна єдність виховання і навчання, відповідно до сучасної теорії педагогіки, представляє в системі вищої освіти навчально-виховний процес, спрямований на задоволення потреби сучасного суспільства в освічених людях, здатних вирішувати виробничо-економічні, наукові, соціально-культурні та спеціальні завдання, до яких відноситься і діяльність представників Національної поліції України.

Традиційна система фізичного виховання складалася під впливом практичних потреб суспільства. В освітні системи фізична культура входила як засіб формування рухових умінь і навичок. При цьому її роль в інтелектуальному, моральному та естетичному вихованні тільки декларувалася. В результаті відбулося зниження потенціалу фізичної культури як найважливішої складової частини сфери загальної культури людини і його самостійної діяльності в ній, що забезпечує фізичне самовдосконалення.

Погіршення криміногенної обстановки в Україні, зростання організованої злочинності