

**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

Секція №1 «Традиційні та східні єдиноборства»	5
Мунтян В.С. Психологічні аспекти тактичної підготовки в єдиноборствах	6
Пакулін С.Л., Ананченко К.В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки та підвищення ефективності тренувального процесу самбістів ветеранів	8
Ком'яга А.В., Кузнецов О.І. Особливості удосконалення технічних дій курсантів-поліцейських, які займаються рукопашним боєм на етапі спеціальної базової спортивної підготовки	11
Скирта О.С, Салабаєв Д.В, Володченко О.А. Дослідження розвитку силових здібностей кікбоксерів 16-17 років	14
Селявкін О.І., Сасенко В.Г., Дубовой О.В. Студентська молодь як провідна основа спортивного резерву зі східних єдиноборств	17
Сергієнко В.В., Колесніков В.В. Удосконалення морально-психологічних та вольових якостей у представників Національної поліції України із використанням засобів єдиноборств	20
Хацаюк О.В., Нежута О.В. Застосування кріотерапії у профілактиці травм в єдиноборствах	22
Marco C. Uchida. Does the Timing of Measurement Alter Session-RPE in Boxers?	25
Секція №2 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»	30
Благодир О.О. Лаврін Г.З. Необхідність фізичного виховання, як обов'язкової навчальної дисципліни для студентів інженерно-педагогічного факультету	31
Зіньковський А.С., Белошенко Ю.К. Роль фізичної підготовленості представників Національної поліції та Національної гвардії України в забезпеченні їх готовності до виконання завдань за призначенням	34
Казначеев В.М., Проскурін А.В. Чинники, які визначають індивідуальну фізичну підготовленість баскетболістів	36
Колісніченко В.В., Бутенко К.В. Фізичне виховання в загальній системі професійної освіти курсантів ХНУВС	39
Лаврін Г.З., Серета І.О., Волошин Н.І., Восьна М.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів педагогічних ВНЗ засобами баскетболу	41
Лукін Б.П., Калюжний М.Г. Удосконалення фізичної підготовленості патрульних Національної поліції України	44
Росипчук І.О., Войтенко О.А. Застосування методу функціональних проб у аналізі ефективності проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ технічного профілю	46
Серета І.О., Лаврін Г.З., Кучеренко М.В. Йога в системі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов Тернопільського національного університету ім. В. Гнатюка ...	48
Миргород Д.О. Пілатес в системі вищої освіти майбутніх юристів	52
Павлов Р.В. Павлов Є.Є. The coordination of movements of the football players: the role of the visual analyzer of the ball	55
Kamil Świerzko. Doubly Disadvantaged? The Relative Age Effect in Poland's Basketball Players	57
Michael D. Roberts. 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
Ognjen Uljevic. Doping Attitudes and Covariates of Potential Doping Behaviour in High-Level Team-Sport Athletes; Gender Specific Analysis	68
Paul A. Davis. Effects of Music Interventions on Emotional States and Running Performance ...	75

підвищився, порівняно з 2015р., на 1,1 бал (з 9,6 балів до 10,7 балів). Якщо брати за окремими студентами: на II курсі, у порівнянні з 2015 р., у 67,4% студентів (чол. – 14,7%, жін. – 52,7%) рівень підвищився, у 16,6% студентів (чол. – 4,1%, жін. – 12,5%) рівень не змінився, у 16% студентів (чол. – 4,2%, жін. – 11,8%) рівень знизився, на III курсі, у порівнянні з 2015 р., у 74,7% студентів (чол. – 10,7%, жін. – 64%) рівень підвищився, у 17,3% студентів (чол. – 4%, жін. – 13,3%) рівень не змінився, у 8% студентів (чол. – 0%, жін. – 8%) рівень знизився.

Висновки. 1. На III курсі архітектурного факультету КНУБіА збільшилась кількість студентів (на 12%), які не здали функціональні проби. Це свідчить про те, що деякі студенти не усвідомлюють значення фізичного виховання для себе. Більшість студентів здала функціональні проби на «задовільно» та «добре», що свідчить про середній рівень фізичної підготовленості. Основна причина – недостатнє фізичне навантаження.

2. Однієї пари на тиждень з фізичного виховання для студентів ВНЗ технічного профілю замало. У студентів є підвищення рівня фізичної підготовленості, яке, у першу чергу, викликане їх самоусвідомленням необхідності займатися фізичною культурою; по-друге, студенти стають більш ознайомленими зі здачею власне функціональних проб; по-третє, викладачі кафедри проводять попередню інформаційну роботу зі студентами задля їх спонукання підвищувати власний рівень фізичної підготовленості.

3. Отримані у роботі результати можуть бути у подальшому використані для удосконалення учбового процесу й підвищення його ефективності, а також для уточнення фізичного стану студентів ВНЗ технічного профілю безпосередньо на заняттях з фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце/Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
3. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний/Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – С. 43-53.
4. Барбараш Н.А. Оцените своё здоровье сами. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
5. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: введение в сонологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 246 с.
6. Грибан В.Г. Валеология. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – С. 48-60.

ЙОГА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ІНОЗЕМНИХ МОВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. В. ГНАТЮКА

Середа І.О., Лаврін Г.З., Кучеренко М.В.

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, Україна

Постановка проблеми. Розвиток сучасних фітнес технологій створює широкі можливості для їх використання у системі фізичного виховання студентської молоді. Аналіз літератури виявив спільні завдання фітнесу та процесу фізичного виховання у ВНЗ, які зазначені у його програмах, а саме зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад. До того ж, окремі фітнес технології цілеспрямовано підвищують психо-емоціональний стан людини, протидіючи можливим щоденним стресам, що є актуальним в процесі навчання та життєдіяльності студентів [10].

Одним із популярних напрямків фітнесу є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце

у системі оздоровчої фізичної культури, бо різноманіття її видів дозволяє обрати найдоцільніший для кожної людини вид навантаження та різновид фізичної роботи організму. Постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, що створюється завдяки музичному супроводу та специфічному коментареві тренера з аеробіки під час занять, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування протягом десятиліть утримувати високий рейтинг [4].

Оздоровча аеробіка впливає на всі системи організму людини – кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо [10].

Одним із її напрямків оздоровчої аеробіки є аеробіка з психічно-регулюючою спрямованістю (специфічний напрямок), що включає йогу. Фітнес-йога, йога-аеробіка – ефективна програма тренування для фізично активних людей, яка допомагає знайти гармонію між тілом та розумом. В основі цих занять лежать вдано поєднані статичні та динамічні пози, дихальні вправи, вправи на розтягнення та розслаблення м'язів, спрямовані на пошук рівноваги різних енергетичних потоків у тілі тих, хто займається [8].

З кожним наступним навчальним роком, в програму фізичного виховання студентів, крім традиційних, постійно впроваджуються нові нетрадиційні й актуальні на сьогоднішній час засоби фізичного виховання. Так, на заняттях вже використовуються: танцювальна аеробіка, тайбо аеробіка, бадмінтон, дартс, фрізбі [9].

Для підвищення інтересу студентів до занять фізичними вправами не зупиняємося, а шукаємо все нові засоби для реалізації мети фізичного виховання у ВНЗ. Оскільки, йога дозволяє реалізовувати завдання, які визначені у програмі з фізичного виховання, ми запропонувати її на заняттях із студентами.

Метою статті є описати методику проведення занять йоги зі студентами в процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Засоби йоги пропонувалися студентам у різний спосіб. Спершу практикувалося включення найпростіших вправ в підготовчу частину заняття. У заключній частині, зазвичай, використовували вправи для стрейчингу м'язів, рівноваги та дихальні вправи.

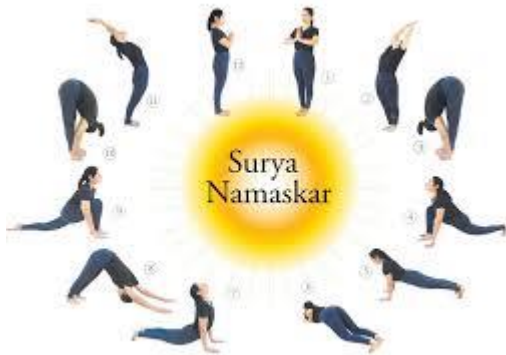
Згодом для вправ йоги відводилося практично все заняття. Воно складалося з трьох частин. У першій (підготовчій частині) студенти виконували різновиди дихальних вправ, які готували організм до виконання основних комплексів в наступній частині заняття. У заключній частині дихальні вправи стимулювали відновлення після отриманого навантаження.

Студенти виконували: *повне йогічне дихання*, яке включає нижнє (діафрагмальне) дихання – під час вдиху живіт злегка вип'ячується, на видиху – втягується із одночасним підтягуванням м'язів тазового дна; *середнє (грудне) дихання* - виконується за рахунок розширення грудної клітки під час видиху і опускання її під час вдиху; *верхнє (ключичне) дихання* – відбувається за рахунок піднімання і опускання ключиць [6].

Використовувалися також найпростіші вправи системи Пранаяма (Pranayama) - дихальні вправи, що впливають на потік енергії, що створює рівновагу в тілі і розумі, а саме: дихання з частою і швидкою зміною вдихів і видихів - «ковальський міх»; дихання носом із чергуванням ніздрів; дихання із вдихами через праву ніздрю і видихами через ліву ніздрю; дихання зі східчастими затримками під час вдиху або видиху; дихання ротом; дихання, що супроводжується вібруючим звуком під час видиху або вдиху - «звук бджоли»; дихання з акцентом на різкий видих через ніс, з підтягуванням живота до хребта (20-30 дихальних циклів) - «дихання полум'я» [1; 3; 7].

Основна частина заняття передбачала безпосереднє вивчення і виконання асан. Розпочинали виконання з двох-трьох повторень однієї зв'язки вправ, поступово збільшуючи до 5-6 разів. Спершу, на одному занятті, пропонувалося виконати одну – дві зв'язки вправ. Далі їх кількість також збільшувалася по мірі вивчення асан та пристосування організму студентів до виконання навантаження.

Наприклад, на одному із занять студентам пропонувався початковий класичний комплекс «Сур'я Намаскар» («вітання сонцю»), який складається із 12 асан. Всі вони виконуються в суворій послідовності і в певному ритмі дихання. Серед них: Пранамасана (поза молитви); Хаста Уттанасана (поза витягування вгору); Падахастанасана (голова до ніг); Ашва санчаласана (поза вершника); Дандасана (поза планки); Аштанга Намаскар (вітання вісьмома частинами тіла); Буджангасана (поза змії); Парватасана (поза гори); Ашва санчаласана (поза вершника); Падахастанасана (голова до ніг); Хаста Уттанасана (поза витягування вгору, прогинаючись назад в грудному відділі хребта) Пранамасана (поза молитви).



Виконання даного комплексу супроводжувалося рівномірним і плавним диханням за такою схемою: 1-ша асана - вдих і видих, 2-а асана – вдих, 3-а асана – видих, 4-а асана – вдих, 5-а асана – видих, 6-а асана - вдих і видих, 7-а асана – вдих, 8-а асана – видих, 9 асана – вдих, 10-а асана – видих, 11-а асана – вдих, 12-а асана – видих [11].

Надалі асани замінювалися іншими, або змінювалася їх послідовність. До комплексів включалися наступні асани: легка поза; поза собаки; врікшасана; поза трикутника; поза воїна; поза кішки; поза дитини; халасана [2; 5].

Ознайомившись із вправами йоги та методикою проведення занять, студенти проявили значний інтерес до даного виду вправ. Реалізуючи завдання самостійної роботи вони створювати власні комплекси вправ йоги і пропонувати їх на занятті. Пропонуємо один із таких комплексів.

Комплекс вправ фітнес-йоги

I. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони – вдих.

1 - 2. Нахил вправо, права рука торкається однойменної стопи, ліва вгору – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

II. В. п. – о. с., руки перед грудьми – вдих.

1 - 2. Випад правою вперед, руки в сторони – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний та середній.

III. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони – вдих.

1 - 2. Згинаючи праву поворот тулуба вправо стопи в лінію не відриваючи п'ятку від підлоги, руки вгору потягнутися – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний та середній.

IV. В. п. – стійка в лінію правою, руки за спиною – вдих.

1 - 2. Нахил прогнувшись – видих;

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз, теж змінивши положення ніг. Темп повільний та середній.

V. В. п. – стійка на правій, ліва зігнута вперед, руки зігнуті вгору кисті торкаються одна одної.

1 - 8. Утримання рівноваги, дихання рівномірне;

9 - 16. Теж піднятися на носок.

Темп повільний.

VI. В. п. – сид зігнувши ноги схресно назовні, руки внизу кисті торкаються підлоги – вдих.

1 - 2. Нахил вперед прогнувшись – видих;

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

VII. В. п. – упор сидячи позаду, прогнутись – вдих.

1 - 2. Нахил вперед, торкаючись – видих;

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

VIII. В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони – вдих.

1 - 2. Нахил до правої, ліва рука вгору, права вниз до середин – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

IX. В. п. – упор лежачи на зігнутих – вдих.

1 - 2. Розгинаючи лікті упор лежачи – видих;

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

X. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті, кистями обхопити стопи – вдих.

1 - 4. Прогнутися, підняти плечі і стегна вгору («корзинка») – видих;

5 - 8. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

XI. В. п. – упор сидячи, ліва зігнута навхрест – вдих.

1 - 4. Опираючись правим ліктем об ліве коліно поворот тулуба вліво, ліва рука позаду на підлозі – видих;

5 - 8. В. п.;

9 - 16. Теж в іншу сторону. Темп повільний.

Таким чином, введення до програми занять зі студентами йоги, не лише дозволило реалізовувати завдання фізичного виховання, а й підвищило їх інтерес до процесу фізичного виховання у ВНЗ.

Перспективи дослідження. Дане дослідження повністю не розкриває всіх аспектів ефективності занять йогою. У подальшому, ставимо завдання розробити комплексну програму занять і виявити її вплив на фізіологічні показники та суб'єктивну самооцінку власного здоров'я студентів, що відображається відповідністю біологічного віку календарному.

Список використаних джерел

1. Агнисара дхаутикрія или очищение внутренним огнем / [Електронний ресурс]. – <http://blog-yoga.com/agnisara-dxauti-kriya-ili-ochishhenie-vnutrennim-ognem.html>. – Загол. з екрану. – Мова Рос.

2. Асани хатха-йоги / [Електронний ресурс]. – <http://yoga-center.lviv.ua/> – Загол. з екрану. – Мова Рос.

3. Дыхательная техника Капалабхати или Дыханиеогня / [Електронний ресурс]. – <http://yogaliya.com/?p=563> – Загол. з екрану. – Мова Рос.

4. Евсеев Ю. Н. Физическая культура / Ю. Н. Евсеев. – [3-е изд.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 304 с. – (Учебники. Учебные пособия).

5. Йога для начинающих. 7 простых асан / [Електронний ресурс]. – <http://heaclub.ru/joga-dlya-nachinayushhih-7-prostyh-asan> – Загол. з екрану. – Мова Рос.

6. Полное дыхание йогов / [Електронний ресурс]. – <http://yogaliya.com/?p=62> – Загол. з екрану. – Мова Рос.

7. Пранаяма. Иерархия и принципы творческого развития пранаям / [Електронний ресурс]. – <http://blog-yoga.com/ierarxiya-i-principyu-tvorcheskogo-razvitiya-pranayam.html> – Загол. з екрану. – Мова Рос.

8. Серета І.О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки / І. О. Серета. – Тернопіль : ТНПУ, 2016 р. – С....
9. Серета, І.О. Робоча програма «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» для студентів за напрямом підготовки 6020303 – іноземні мови / І. О. Серета. – Тернопіль : ТНПУ – 24с.
10. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – С. 12.
11. Сурья Намаскар – Приветствие Солнца / [Електронний ресурс]. – <http://www.oum.ru/literature/yoga/surya-namaskar-privetstvie-solntsa/> – Загол. з екрану. – Мова Рос.

ПІЛАТЕС В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ

Миргород Д.О.

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Україна

Постановка проблеми. Студентське життя – це унікальний етап становлення людини, пов'язаний з періодом розквіту його фізичних та духовних можливостей. Саме в цей період, дуже важливо виховати в ньому повагу до власного тіла, донести цінність гарної фізичної форми, сформувані позитивне ставлення до щоденної рухової активності.

Відомо, що професія юриста, яка є одною з престижних та поважних в світі, накладає на її представника велику відповідальність. Тому, щоб з успіхом реалізуватися у професії, майбутньому спеціалісту в сфері права, необхідно розвивати сильне, витривале, гнучке тіло, виховувати дух та дисциплінувати розум. Недооцінювання важливості фізичного здоров'я призводить до погіршення функціональних можливостей організму та, як наслідок, зниження ступеню власної самореалізації.

“Фізичне здоров'я – це перша умова щасливого життя”, говорив Джозеф Хубертус Пілатес, засновник унікального методу фізичних вправ, який носить його ім'я та є одним з самих популярних видів рухової активності в світі [1]. Нажаль, переваги цивілізації привели до того, що люди, здебільшого, сидять за комп'ютером, за кермом або перед телевизором. Так, за даними щорічного медичного огляду студентів перших курсів вищих навчальних закладів, до першої трійки самих розповсюджених відхилень у стані здоров'я молоді входять проблеми опорно-рухового апарату: порушення постави, скаліози, наслідки перенесених травм та малорухливого способу життя. При цьому, від курсу до курсу кількість студентів, які відмічають біль у хребті та суглобах тільки підвищується.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз спеціальної літератури та практика свідчать, що об'єм сучасної освіти призводить до тривалого розумового й емоційного напруження, а необхідність тривалий час сидіти за партою – до пасивного способу життя та формуванню некоректних рухових звичок. Вільний час студент змушений проводити за комп'ютером, щоб виконати всі домашні завдання. Все це посилює вже наявні проблеми зі здоров'ям та негативно відзеркалюється на фізичному, розумовому та психоемоційному стані молоді людини. Представлена проблема відображена в роботах І.М. Кувшинчикова, 2013; О.Є. Коломійцевої, А.Х. Дейнеко, 2015; В.С. Мунтяна, 2016, та інших авторів. Таким чином, системи фізичних вправ, які використовуються повинні забезпечувати цілісний підхід до вирішення зазначеної проблеми.

Останнім часом, процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах, у своїй традиційній формі, не дозволяє у повному обсязі вирішити поставлені перед ним завдання. Тому, необхідно оптимізувати її, в напрямку оновлення цілей та завдань, з обов'язковим урахуванням вимог сьогодення та наповнити її новими, більш ефективними, сучасними засобами та методами рухової активності. Це дозволить виховати всебічно-розвинуту, гармонічну, фізично міцну особистість та спеціаліста у власній справі.