

**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., Возна 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
Россицук 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

НЕОБХІДНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЯК ОБОВ'ЯЗКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Благодир О.О., Лаврін Г.З.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність. Фізична культура - це могутній засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності студентів інженерно-педагогічного факультету. Фізична культура передбачає не тільки виконання фізичних вправ, а й правильний режим праці та відпочинку. Проведення систематичних занять фізичною культурою та спортом - це молодість, здоров'я, хороше самопочуття, і врешті решт – спалювання зайвих кілокалорій.

Фізична культура є невід'ємною частиною формування загальної професійної культури особистості сучасного спеціаліста, системи виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, оптимізації фізичного стану студентів у процесі професійної підготовки того чи іншого профілю.

Величезна кількість людей різного віку займаються оздоровчою фізичною культурою для того, щоб поліпшити самопочуття, зміцнити здоров'я, стати сильними, спритними, витривалими, мати струнку фігуру, добре розвинені м'язи. Виконання фізичних вправ викликає позитивні емоції, гарний настрій, бадьорість, життєрадісність, відчуття припливу сил.

Заняття фізичними вправами незаперечно необхідні та корисні для усіх, незалежно від статі, віку виду діяльності, тощо. Дослідженням підтверджено про користь таких занять для студентів, які дають можливість відволіктись від буденності, пар, різних завдань, сидячого виду діяльності. Адже без регулярних фізичних навантажень організм людини виснажується швидше, втомлюється.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють особистість студента: фізичне вдосконалення пов'язане з прагненням прискорити темпи власного розвитку, мати гідне місце в оточенні, домогтися уваги; дружня підтримка одне одного зумовлена бажанням бути разом з друзями, співпрацювати з ними; відповідальність відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми; суперництво пов'язане з бажанням виділитися, бути першим; спортивний мотив зумовлений прагненням досягнути значних результатів; ігровий мотив полягає у сприйнятті занять спортом як засобу розваги, нервового розвантаження, відпочинку тощо. Всі ці якості необхідні для майбутньої професійної діяльності спеціаліста, випускника інженерно-педагогічного факультету.

Зважаючи на викладене **метою** дослідження є розкрити значення фізичного виховання для підготовки студентів інженерно-педагогічного факультету.

Результати дослідження. За час навчання студентам важливо, щоб кожен міг сформувати розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, з розумом використовувати свої фізичні можливості, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Окрім того, заняття з фізичного виховання покликанні зміцнити здоров'я, правильно і вміло розподілити навантаження, сприяти активному відпочинку, та формуванні вміння зосереджуватися на чомусь найнеобхіднішому.

Фізична культура виконує оздоровчі, виховні та освітні завдання. Важливу роль у фізичному вихованні відіграють фізкультурно-спортивні заходи, які організуються у вільний від навчальних занять час. Ці заходи проводяться не тільки для визначення найсильнішого, витривалішого чи швидший. А для того, щоб ми студенти змогли проявити у фізкультурно-спортивних заходах задля їхнього розвантаження та активного відпочинку, для

соціалізації в соціумі, для створення нових знайомств, тощо.

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, шії, плечового поясу; однотипною структурою рухових дій; різносторонньою фізичною підготовкою; значними шумовими умовами.

Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, змін температури, атмосферного тиску, тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, подовженню її творчого життя.

Фізичні заняття, позитивно впливаючи на людину, підвищують ефективність її праці. Відвідування чи проведення комплексу занять самостійно проявляється опосередковано через ряд складових: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від втрат робочого часу при втомлюваності чи хворобі, покращення професійних рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу.

Важливо, щоб заняття з фізичного виховання для студентів інженерно-педагогічного факультету, головним чином повинні бути спрямованими на: зміцнення здоров'я; поліпшення життєдіяльності всіх систем організму; зміцнення захисних сил організму; підвищення рівня рухової працездатності; можливе зростання у фізичному розвитку; придбання необхідних і допустимих умінь і навичок для самостійних занять фізкультурою по зміцненню свого здоров'я.

Результатом навчання з фізичного виховання має бути створення стійкої мотивації і потреби у здоровому стилі життя, фізичному вдосконаленню, досягнення максимального рівня фізичної підготовленості. Щоб кожен студент розумів важливість і ефективність занять фізичними вправами і самостійно міг організувати бажаний вид рухової діяльності.

Робота в школі вимагає, щоб вчитель трудового навчання був фахівцем широкого профілю, як і будь-який інший вчитель, мав широкий науковий і технічний кругозір, просторову уяву, та якби це не дивно звучало але і «багато рук». Адже вчителю необхідно залучити до роботи весь клас, могли демонструвати і розповідати, відповідати на всі запитання, приділити увагу кожному учневі, особливо коли це учні молодших класів. Широкий профіль підготовки потрібний учителеві також для ведення занять з різних розділів трудового навчання. Окрім того вчитель, випускник інженерно-педагогічного факультету, може керувати різноманітними гуртками й іншими видами позакласної роботи, розвивати технічне мислення й конструкторські здібності школярів, готувати їх до вибору професії. І врешті-решт, бути яскравим прикладом для наслідування перед підростаючим поколінням і подальшого сприйняття оточуючих людей.

Одним із шляхів підвищення інтересу студентів до предмету потрібно можливо створювати, застосовуючи творчі методи навчання, активізуючи процес навчання за допомогою проблемного навчання, яке викликає прагнення до пошуку. Наприклад, можна запропонувати студентам скласти рухливі ігри з використанням певного набору інвентарю, або підготувати комплекс вправ із використанням обладнання, що використовується на заняттях трудового навчання в школі (наприклад, комплекс вправ біля верстата).

Потреба у фізичній культурі — головна спонукальна та регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, а також при проведенні вільного часу в дружньому колі, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, у самоствердженні, зміцненні позицій свого «Я», у пізнанні, в поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, у комфорті та ін. Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, незадоволенням — негативними. Саме тому людина звичайно вибирає той вид діяльності, що більшою мірою дозволяє задовольнити потребу, яка виникла, й одержати позитивні емоції.

Враховуючи цей факт, на заняттях з фізичного виховання студентам пропонується і різні форми залучання студентів до рухової діяльності (секції з видів спорту, система змагань з різних видів, тощо) та урізноманітнення змісту навчального матеріалу у процесі навчальних занять з фізичного виховання. Викладачі на заняттях з фізичного виховання пропонують студентам інженерно-педагогічного факультету нові види фізкультурно-оздоровчої діяльності: аеробіка, тайбо, фрізбі, флорбол, бадмінтон.

Результативність професійної підготовки вчителя трудового навчання важливою мірою залежить від фізичної підготовки, яка досягається шляхом систематичних занять фізичними вправами. Фізична підготовка здійснюється насамперед у якості одного з обов'язкових предметів у школах, а згодом у вищих професійно-технічних училищах, середніх спеціальних чи вищих навчальних закладах освіти, ця система є досить дієвою. Задля того, щоб майбутні педагоги були в змозі проводити весь день в активному темпі і потрібні тренування, виконання різноманітних вправ навіть у домашніх умовах, На нашу думку, доречно було б запровадити у школах різноманітні факультативи з фізичного виховання для вчителів, для того, щоб педагоги могли підтримувати своє здоров'я і свій організм в нормі, задля того, щоб бути жвавими, енергійними, а також задля активного відпочинку.

Використання фізичних методів виховання, тренувань та загартування в трудових колективах не вичерпується показниками економічної ефективності. Фізкультурні заняття забезпечують підвищення загальної культури, широке оздоровлення, зниження рівня захворювань, збільшення середньої тривалості життя та зростання інтелектуально-психологічного потенціалу народу.

Схвальним є сам факт самостійних занять фізичними вправами будь-ким із вчителів чи викладачів, який є взірцем для наслідування для їхніх учнів, студентів та й інших людей. Для того, щоб діти краще сприймали це як необхідність, потрібно завжди себе удосконалювати працювати над собою, своїм прикладом показувати підростаючому поколінню можливості постійного як фізичного так і духовного розвитку.

Навіть в нас в університеті, коли відбуваються змагання чи то між факультетами чи то на дні святкування факультету, чи посвяти першокурсників, викладачі не фізичного профілю грають волейбол, чи баскетбол, чи футбол і своїм прикладом показують, як це може бути здорово коли ти в свої роки бігаєш на рівні з молоддю.

Успішність у розв'язанні завдань фізичного виховання можлива лише за умови систематичних занять фізичними вправами, що мають тренувальний режим і постійний характер виконання. Це сьогодні забезпечується на заняттях з фізичного виховання. Сучасні заняття з фізичного виховання формують стійкий інтерес до фізичного виховання і звичку самостійно займатися фізичними вправами у вільний час.

Висновки. Отже, проаналізувавши діяльність вчителя і можливості занять фізичними вправами, виявили, що вирішувати більшість завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів інженерно-педагогічного факультету можна за допомогою обов'язкових занять з фізичного виховання та самостійних занять. В цілому, заняття фізичними вправами 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. Все це необхідне студенту, для успішного виконання своєї майбутньої професійної діяльності.

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення рівня фізичної підготовленості студентів на основі застосування валеологічних знань та спеціально-розроблених комплексів реабілітації та рекреації.

Список використаних джерел

1. Виленський М.Я. Студент як суб'єкт фізичної культури / Виленський М.Я. // Теор. і практ. фіз. культ. — К., 1999. — №2 (10). — С. 2—5. 3.
2. Виленський М.Я. Мотиваційно-ціннісне відношення студентів до фізичного виховання й шляху його спрямованого формування / Виленський М.Я., Карповський Г.К. // Теор. і практ. фіз. культ. — К., 1989. — №21. — С. 39—42.
3. Гольдубер В. Л. Самоконтроль как метод активизации студентов с избыточной массой тела / В. Л. Гольдубер // Проблемы высш. шк. — 1989. — Вып. 68. — С. 73—77.
4. Фомін Н. А. Фізіологічні основи рухової активності / Н. А. Фомін, Ю. Н. Вавілов. — М. : ФиС, 1991. — 223 с.
5. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. Цьось, Є. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. — Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. — Т. 2. — С. 271—275.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЇХ ГОТОВНОСТІ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Зіньковський А.С.

Херсонський факультет Одеського державного університету внутрішніх справ, Україна

Белошенко Ю.К.

Національна академія Національної гвардії України

Важливе значення фізичного стану правоохоронців МВС України (представників Національної поліції України – НПУ та військовослужбовців Національної гвардії України – НГУ) в структурі їх боєготовності впливає з наукового розуміння сутності людської особистості, ґрунтується на аналізі необхідності різних фізичних властивостей правоохоронців для успішного виконання завдань за призначенням. Відповідно до наукових уявлень людська особистість являє собою діалектично суперечливу єдність, особливого роду сплав різних властивостей, що відображають біосоціальну природу людини.

Як відомо, особистість людини є продуктом, з одного боку, його природної організації, а з іншого-умов, які оточують людину протягом усього життя. Закони, що керують тілесним і духовним буттям людини-це два класи законів, які ми можемо відокремлювати один від іншого в нашому уявленні, зовсім не в дійсності. Тому різні фізичні здібності і в цілому фізична організація людей є невід'ємною частиною людської особистості.

Значення показників фізичного стану в структурі людської особистості проявляється в трьох основних аспектах. По-перше, від рівня розвитку тих чи інших фізичних властивостей людини в значній мірі залежить його загальна працездатність. По-друге, фізичні особливості людей, впливаючи на результативність продуктивної чи іншої діяльності, надають певний вплив на їх психічні властивості і навіть на їх світогляд. По-третє фізична організація людей обумовлює і їх спосіб життя в цілому.

З усього цього випливає, що в структурі особистості правоохоронців поряд з духовними та іншими якостями важливу роль відіграють різноманітні показники їх фізичного стану. Це в повній мірі відноситься і до боєготовності правоохоронців НПУ та НГУ, що являє собою своєрідний біосоціальний стан їх особистості, що відповідає вимогам певної професійної діяльності.

Велике значення фізичних параметрів особистості правоохоронців для успішного виконання різних завдань за призначенням було науково доведено ще в минулому столітті. У