

# ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Випуск 4

Видається з 2014 року  
Виходить 1 раз на рік

**Засновник:**

Харківська державна академія  
фізичної культури

**Адреса редакції:**

61058, м. Харків,  
вул. Клочківська, 99.

**Телефон редакції:**

(057) 705-21-02

**E-mail:**

hdafk.edu@gmail.com

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Головний редактор:**

Ажиппо О. Ю., доктор педагогічних наук, професор.

**Члени редколегії:**

Алексєєв А. Ф., Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту СРСР, суд-дя міжнародної категорії.

Ашанін В. С., к. ф.-м. н., доцент.

Бондарь А. С., к. фіз. вих., доцент.

Газнюк Л. М., д. філос. н., професор.

Галашко М. І., професор кафедри важкої атлетики та боксу ХДАФК, Заслужений тренер СРСР, майс-тер спорту СРСР.

Путятіна Г. М., к. фіз. вих., доцент.

Друзь В. А., д. б. н., професор.

Камаєв О. І., д. фіз. вих., професор.

Без'язичний Б. І., д. пед. н., професор.

Масляк І. П., к. фіз. вих., доцент.

Мулик В. В., д. фіз. вих., професор.

Мулик К. В., д. пед. н., доцент.

Пустовойт Б. А., д. мед. н., професор.

Пилипко О. О., к. пед. н., доцент.

Подрігало Л. В., д. мед. н., професор.

Помещикова І. П., к. фіз. вих., доцент.

Сутула В. О., д. пед. н., професор.

Ровний А. С., д. фіз. вих., професор.

Ткачов С. І., д. пед. н., професор.

Шапошнікова І. І., к. фіз. вих., доцент.

Шестерова Л. Є., к. фіз. вих., доцент.

УДК 796(08)

**Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури.  
Харків: ХДАФК, 2017. № 4. 218 с.**

*Збірник наукових праць включає наукові статті, в яких відображено  
матеріали сучасних наукових досліджень у галузі  
фізичної культури та спорту.*

*Збірник призначено для викладачів, магістрантів, аспірантів, тренерів, наукових працівників та інших  
фахівців галузі.*

**Тематика збірника:**

1. Фізичне виховання різних груп населення.
2. Удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації.
3. Медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту.
4. Здоров'я людини, фізична реабілітація та фізична рекреація.
5. Біомеханічні й інформаційні засоби і технології у фізичній культурі і спорті.
6. Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні та філософські аспекти фізичної культури і спорту.
7. Історичні аспекти розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

**Видання Харківської державної академії фізичної культури.**

**Свідоцтво державної реєстрації – ХК № 2118-859Р від 01.04.2015.**

**ISSN 2313-5948**

Key title: Zbirnik naukovih prac' Harkivs'koi derzavnoi akademii fizihnoi kul'turi

Abbreviated key title: Zb. nauk. prac' Hark. derz. akad. fiz. kul't.

Мова видання: українська, російська.

Друкується за постановою вченої ради ХДАФК  
від 30.11.2017р., протокол №4.

Слід вважати, що цю обставину можна пояснити кумулятивним ефектом стомлення юних футболістів у кінці дня.

На підставі отриманих експериментальних даних були визначені найбільш оптимальні періоди для спеціалізованої зарядки – з 8.00 до 8.40 годин; для денних тренувань – з 11.00 до 13.00 години; для вечірніх тренувань – з 17.00 до 19.00 годин. З урахуванням експериментальних даних був складений раціональний добовий режим футболістів, який виконувався упродовж усього періоду підготовки.

У результаті порівняльного аналізу отриманих даних були виявлені необхідні в практичному відношенні показники, які характеризували добову амплітуду найбільш важливих для футболістів психофізіологічних функцій. При цьому у футболістів були визначені наступні середні величини добової амплітуди коливань психофізіологічних функцій: ЧПРР – на 7%, ЧСРР – 13%, МСК – 14%, МСРТ – 9%, СВ – 8%. Слід зазначити, що отримані дані добової амплітуди коливань показників психофізіологічних функцій у футболістів можуть бути використані в тренерській практиці для вибору найбільш оптимального часу для спеціалізованої зарядки, денних і вечірніх тренувань, в цілях ефективнішого планування тренувального процесу спортсменів впродовж дня, а також для розробки раціонального добового режиму футболістів.

**Висновки:** Динаміка психомоторних якостей у юних футболістів 16-17 років має різночасний характер і обумовлюється, передусім, добовим циркадним біологічним ритмом функціонування організму. Вивчення денних змін психомоторних показників у випробовуваних виявило, що усі досліджувані показники неоднаково змінювалися упродовж часу з 8 до 22 годин відповідно до розвитку фізичної працездатності і циркадних біологічних ритмів життєдіяльності.

**Подальші дослідження.** Результати роботи характеризується можливістю їх використання в навчально-тренувальному процесі юних футболістів для планування і цілеспрямованої реалізації комплексу відновних засобів в підготовчому періоді. Отримані в результаті систематичних спостережень дані про динаміку психофізіологічних функцій у футболістів необхідно піддавати індивідуально-порівняльному аналізу і використовувати в комплексній оцінці з іншими показниками, отриманими в процесі педагогічних спостережень.

#### Список використаної літератури.

1. Вихров К.Л. Догодайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. Киев: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. 66 с.
2. Журид С.Н. Совершенствование технико-тактической подготовки футболистов 15-17 лет с использованием комплексов тренировочных заданий: дис. на соиск. уч. степени к.физ.восп. Харьков, 2007. 231 с.
3. Журид С.М. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол): [навчальний посібник]. Харків, ХДАФК, 2012. 185 с.
4. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 271 с.
5. Савченко В.А. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов: [учебное пособие]. Белгород: БГПУ, 1996. 101 с.
6. Коваль С.С. Комплексное формирование двигательных качеств и освоение технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет: дис. на соиск. уч. степени к.физ.восп. Харьков, 2010. 205 с.

## Узагальнена характеристика передзмагального періоду боксерів

Шестак Ю. С., Вострокнутов Л. Д.

**Анотація.** Розглянуто структуру та специфіку передзмагального періоду у боксі, який характеризується інтенсивністю силової підготовки до участі в основних змаганнях. Розглянуто принципи побудови тренування з метою закріплення навичок в техніці і тактиці в умовах, наближених до змагальних.

**Ключові слова:** бокс, передзмагальний період, принципи тренування.

**Вступ.** Планування спортивної роботи є основою всієї системи управління процесом тренування [6; 8; 12]. На сучасному етапі розвитку спорту планування тренувального процесу виглядає насамперед як створення системи планів, розрахованих на різні періоди, в яких повинен бути реалізований комплекс взаємопов'язаних цілей. План тренування позиціонується як науково обґрунтована праця, що спирається на вихідний рівень об'єкта планування [1; 3].

Головна задача планування підготовки боксерів до досягнення високих спортивних результатів

полягає в науково обґрунтованому підведенні спортсменів до стану спортивної форми. Після визначення мети і завдання спортивної підготовки, слід переходити до визначення змісту навчально-тренувального процесу. Визначення необхідного обсягу теоретичних знань, тактичної, технічної, морально-вольової підготовленості здійснюється на основі систематизації та класифікації техніки і тактики боксу, обсягу досвіду, накопиченого теорією і практикою спортсмена [2; 4; 5].

**Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами.** Дане дослідження виконано відповідно до Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2018 рр.

**Мета дослідження:** надати узагальнену характеристику передзмагального періоду у боксі.

**Матеріал і методи дослідження.** Методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз та узагальнення передового вітчизняного досвіду щодо підготовки боксерів у передзмагальному періоді, педагогічне спостереження. В процесі дослідження аналізувався практичний досвід підготовки боксерів-початківців на базі ДЮСШ № 8 м. Харкова

**Результати дослідження та їх обговорення.** Найбільш відповідальною операцією планування є розподіл тренувальних навантажень у часі. Від правильного здійснення цієї операції залежить у цілому успіх усієї роботи зі спортивного тренування. Ступінь деталізації і конкретизації в розподілі тренувальних навантажень залежить від тривалості етапу, на який складається план. Чим коротше етап, тим відповідальніше треба підходити до цього процесу. При цьому велика увага повинна приділятися розподілу тренувальних навантажень за наступними показниками:

а) спеціалізовані, тобто за співвідношенням специфічних і неспецифічних засобів підготовки;

б) за спрямованістю, тобто з розподілу в певній послідовності аеробних, змішаних, анаеробних і анаболічних навантажень;

в) за величиною і координаційної складності, тобто в певному чергуванні навантажень і відпочинку, складнокоординованих і відносно простих вправ і т. п.

У спортивному тренуванні основним документом планування є перспективний (груповий або індивідуальний) план підготовки боксерів на ряд років (зазвичай, на 4-8 років). План багаторічного тренування охоплює всю спортивну біографію боксера. При його складанні намічають як структуру (кількість циклів, етапів, їх вікові межі, тривалість), так і основну спрямованість занять на окремих етапах.

До поточних документів планування тренування боксерів відносяться плани на передзмагальний період і на тренувальний рік. Річний період тренування починається після активного відпочинку (перехідний період), який триває не менше одного місяця. Наступним є підготовчий період, який займає не менше двох місяців. Він складається із загально-підготовчого і спеціально-підготовчого етапів. Після закінчення цього періоду боксер досягає «первинної» спортивної форми та бере участь у першому змаганні після відпочинку і минулого підготовчого періоду. Так розпочинається змагальний період, який триває приблизно близько дев'яти місяців. В ході цього періоду участь у змаганнях чергується з активним відпочинком і підготовкою до наступних змагань. Інтервал часу між змаганнями включає в себе мікроетапи: перехідний (активний відпочинок) і підготовчий.

Тривалість етапу активного відпочинку залежить від складності та напруженості змагань, а тривалість підготовчого етапу і його частин – від масштабу і труднощів майбутніх змагань. Оптимальний час передзмагальної підготовки до великого турніру становить близько двох місяців [9; 10; 11].

Таким чином, змагальний період в боксі займає 9 місяців і набуває складну структуру, що визначається кількістю і рангом змагань. Тривалість окремих циклів обумовлена термінами набуття і збереження спортивної форми. Така багатоциклова періодизація річного циклу в боксі є загальноприйнятною.

Основне завдання підготовчого періоду – всебічна і добре організована підготовка до успішного виступу в майбутніх змаганнях. У ході тренувальних занять відпрацьовуються і удосконалюються нові методичні прийоми і засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки, засвоюються нові прийоми і удосконалюються раніше придбані техніко-тактичні дії.

Для більш чіткого планування навчально-тренувальної та виховної роботи підготовчий період доцільно розділити на два етапи (мезоцикли): загальнопідготовчий та спеціальнопідготовчий.

Головну увагу на загальнопідготовчому етапі приділяють різнобічній загальній фізичній підготовці, на яку відводиться 40-50% тренувального часу, технічній (30-40%) і тактичній (20-25%) підготовкам. Одночасно з вихованням основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності і гнучкості) удосконалюються техніка бойових прийомів і тактичних дій, розвиваються вольові якості, значна увага приділяється психічній підготовці боксерів.

Теоретична підготовка спрямована на придбання та поглиблення знань, що складають основу спортивної діяльності. Форми тренування на цьому етапі – спеціалізовані і комплексні заняття з фізичної, спеціальної та технічної підготовки, в яких поступово збільшується загальний обсяг тренувальних навантажень і в меншій мірі їх інтенсивність. Тривалість цього етапу в залежності від фізичного стану спортсменів 30-40 днів.

Найважливішим завданням спеціально-підготовчого етапу (мезоциклу) – підвищення рівня тренуваності, безпосереднє становлення спортивної форми, розвиток спеціальних якостей і навичок, специфічних для боксера, і підведення спортсменів до спеціалізованої змагальної роботи.

Фізична підготовка займає 25-30% загального часу і в основному сприяє подальшому вихованню фізичних якостей. Підвищується питома вага спеціальної фізичної підготовки. Технічна підготовка – удосконалення технічних навичок в більш ускладненій обстановці – займає 35-45% загального часу; тактична підготовка – вдосконалення тактичних навичок в умовних боях і робота з різними бойовими особливостями і стилями партнера – займає приблизно 35-40% загального часу.

В основному періоді спортсмени готуються до найбільш значних і відповідальних змагань року. У ньому слід виділяти етапи підготовки до найбільш важливих змагань, до яких спортсмени повинні підійти в стані найкращої спортивної форми (під спортивної форми). Крім цього, боксер бере участь у ряді великих змагань, які можна розглядати як підготовчі до більш відповідальних турнірів. Інтервали між змаганнями року і їх тривалість можуть бути різними. Так, зазвичай інтервали між двома головними змаганнями року – чемпіонатом Європи та чемпіонатом України складають близько двох місяців (чемпіонат Європи, як правило, проводиться в кінці травня – початку червня), а між Олімпійськими іграми (друга половина року) і чемпіонатом України – 3-5 місяців. Таким чином, в основному періоді спортсмен підводиться до основних змагань через серію проміжних змагань та етапів (мезоциклів) підготовки до них. У період підготовки до основних змагань відбувається закономірне коливання рівня тренуваності в залежності від часу основного змагання і завдань виступу в проміжних змаганнях і пов'язаних з цими завданнями підвищення рівня різних сторін тренуваності.

Практика показує, що оптимальний час підготовки до найбільших міжнародних турнірів (чемпіонатів Європи, світу, Олімпійських ігор), які проводяться після відповідальних змагань і є по суті відбірковими, становить близько двох місяців після попереднього виступу і подальшого активного (тижневого або десятиденного) відпочинку.

Передзмагальна підготовка боксерів може будуватися також за «принципом маятника». Він полягає в тому, що передзмагальна підготовка проводиться на основі ритмічного чергування двох типів мікроциклів – спеціалізованих, які за складом засобів, способу їх виконання, тренувальних навантажень є більш схожими з майбутніми змаганнями, і контрастних, в яких ступінь схожості зі змаганнями набагато менше.

У міру наближення до змагань спеціалізовані мікроцикли стають все більш схожими зі змагальним циклом, а контрастні мікроцикли за рахунок введення засобів загальнофізичної підготовки – ще більш відмінними від них. До переваг побудови підготовки слід віднести боротьбу з монотонією, що притаманна передзмагальному етапу, до недоліків – те, що це не завжди можливо в умовах секційних занять з жорстким розкладом тренувань, а також неефективно при підготовці до змагань великої тривалості.

З метою збільшення працездатності боксерів фахівцями пропонується при підготовці до змагань використовувати метод «човникового» тренування. Сутність його полягає в тренуванні в умовах середньогір'я на різних висотах, на кожній з яких навантаження виконуються з певним обсягом та інтенсивністю.

**Висновки.** В результаті аналізу науково-методичної літератури, а також досвіду системи підготовки боксерів-початківців встановлено, що передзмагальний період характеризується інтенсивністю спортивної підготовки з метою максимального розвитку «вибухової» сили, гостроти удару, точності попадання в ціль і максимальної швидкості.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у розробці практичних рекомендацій щодо удосконалення тренувального процесу для кваліфікованих боксерів.

#### Список використаної літератури.

1. Биби́ков, С. В. (2008) *Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности* : автореф. дис. канд. пед. наук, Волгоград, 2008, 21 с.
2. Василевська, С.С. Єрьоменко, В.В., Вострокнутов, Л.Д. / *Особливості силовій підготовки боксерів* // *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*, Харків: ХДАФК, 2016, № 3, С.47-50.
3. Верхошанский, Ю.В. (1988) *Основа специальной силовой подготовки в спорте*. М.: Физкультура и спорт, 331с.
4. Градополов, К. В. (2010) *Бокс : учеб. для ин-тов физ. культуры*. М.: ИНСАН, 320 с.
5. Жадан, А.Б. *Особенности атакующих действий боксеров различной квалификации* // *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2004, № 7, С. 112-114.
6. Матвеев, Л. П. (2005) *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты*. СПб. : Лань, 384 с.
7. Остьянов, В. Н., Гайдамак И.И. (2000) *Бокс*. Киев: Олимп, лит-ра, 232 с.
8. Платонов, В.Н. (2015) *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература, 808 с.

9. Мокеєв, Г.И. Рациональная структура предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксеров // Медицинский вестник Башкортостана, 2009, Т. 4, № 2, С. 179-182.
10. Савчин, М. П. (2003) Тренованість боксера та її діагностика. К. : Нораяпринт, 220 с.
11. Сасенко, В., Лахно, С. Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк: Волин.нац.ун-т ім. Лесі Українки, 2012, № 3(19), С.372 – 375.
12. Филимонов, В. И. (2006) Теория и методика бокса : монография. М.: ИИНСАН, 584 с.

## Оптимізація тренувального процесу юних спортсменів у стилі кіокушинкай карате на етапі попередньої базової підготовки

Янцевич Є., Камаєв О. І.

**Анотація.** Мета: визначити оптимальні параметри побудови тренувального процесу юних каратистів у стилі кіокушинкай. У дослідженні прийняли участь 22 юних спортсмени віком 13-15 років. Використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної інформації, анкетування, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, статистична обробка цифрового матеріалу. Експериментально обґрунтовано оптимальну структуру та засоби тренувальних навантажень у підготовчому періоді юних каратистів у стилі кіокушинкай. Застосування спеціально-підготовчих вправ, вправ на снарядах, з партнером, спарингів, бігових вправ, статичних вправ, вправ з обтяженням дозволило достовірно підвищити силу, швидкісно-силові та координаційні здібності, загальну витривалість юних каратистів.

**Ключові слова:** кіокушинкай карате, зміст навантажень, рухові здібності.

**Вступ.** На даний час у світі виділяють біля двохсот різних стилів і шкіл карате. Сучасний кіокушинкай атлетичний, контактний, силовий, динамічний, активно наступаючий стиль одноборств. Безумовну цінність представляє саме те, що відрізняє даний стиль від усіх інших шкіл карате – виховання сильних бійців [1, 3, 4].

Кіокушин суттєво сприяє тренуванню розуму, волі, фізичної загартованості, а також поміж цим приділяється увага вихованню моральних аспектів спортсмена: взаємоповаги, взаємодопомоги. Кіокушин – це не тільки спорт, це – бойове мистецтво, через яке людина вдосконалюється, досягає гармонії зі всім сущим [2, 8]. При цьому вік бажаючих займатися карате даного стилю не обмежений, багато прикладів початку занять у зрілому віці та досягнень достатньо високих результатів. В світі широко розвинені дитячі групи. На тілі цього постає проблема оптимальної побудови тренувального процесу саме юних каратистів.

Основними завданнями підготовки на етапі попередньої базової підготовки є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що припускає освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема, відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення [2, 5].

На цьому етапі вже більшою мірою, чим на попередньому, технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі виду спорту, обраного для спеціалізації. В результаті роботи на цьому і подальшому етапах багаторічної підготовки юний спортсмен повинен досить добре освоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у результаті формує у нього здібності до швидкого освоєння техніки обраного виду спорту, відповідно його морфофункціональним можливостям, що надалі забезпечує спортсменові уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань. Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей та гнучкості. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на даному етапі гостро впливаючі тренувальні збори – комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великим навантаженням і т.п. [5, 7, 9].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами.** Робота виконана за планом НДР кафедри одноборств Харківської державної академії фізичної культури.

**Мета дослідження:** визначити оптимальні параметри побудови тренувального процесу юних каратистів у стилі кіокушинкай.

**Матеріал і методи дослідження.** В дослідженні брали участь 22 спортсменки віком 12-14 років, зі