

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ
УКРАЇНИ**

**НЕЗАЛЕЖНА АСОЦІАЦІЯ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ
ЄДИНОБОРСТВ**

**Збірник наукових праць учасників X міжнародної
Інтернет науково – методичної конференції**

**«Актуальні проблеми розвитку традиційних
і східних єдиноборств»**



*За загальною редакцією доктора педагогічних наук
професора Віктора Петровича Бізіна*

24-25.03.2015

<http://avv.gov.ua/>

<http://martialarts.at.ua/>

**Харків
2016**

УДК 796.8; 796.37.037; 796.015.8

Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – 521 с.

Збірник містить наукові праці учасників X міжнародної науково-методичної конференції з актуальних питань розвитку бойових мистецтв світу. У другому розділі наукового 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
Вченою Радою НАНГУ
(протокол №5 від 24 лютого 2016 р.).*

необхідною і обов'язковою умовою без якого неможливе зростання спортивних результатів і конкурентоспроможність вітчизняних боксерів на змаганнях міжнародного рівня.

Перспективи подальших досліджень. Більше поглиблене вивчення кожного з напрямів боксерської діяльності у взаємозв'язку з іншими напрямками завжди актуально в процесі підготовки боксерів різної спортивної кваліфікації.

Список використаних джерел

1. Вострокнутов Л. Д. Заповіт віків: здоровий спосіб життя українського народу: Монографія / Л. Д. Вострокнутов. – Харків. : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2004. – 160 с.
2. Вострокнутов Л. Д. Сучасні технології в обраному виді спорту (бокс) / Л. Д. Вострокнутов, М. І. Галашко, А. Б. Жадан, Д. О. Булгаков, Д. С. Шкарубо. – Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2014. – 304 с.
3. Жадан А. Б. Социологические аспекты подготовки боксёров [Электронный ресурс] / А. Б. Жадан // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2004. – № 1. – С. 3-7.
4. Кличко В. В. Педагогічний контроль у системі управління базовою підготовкою кваліфікованих боксерів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту / В. В. Кличко. – К., 2000. – 20 с.
5. Остьянов В. Н. Особливості системи підготовки національної команди України з боксу до Олімпійських ігор 1996 р. / В. Н. Остьянов, М. П. Савчин, П. А. Василюк // Тези звіт. наук.-прак. конф. викладачів інституту за 1994 р. – Л., 1994. – С. 34-36.
6. Пацатий А. М. Правила змагань з боксу / А. М. Пацатий, Г. І. Комісаренко, О. М. Кучерявий, Д. Л. Дубров, В. А. Чуканова. – К. : Федерація боксу України, 2010. – 51 с.
7. Платонов В. Н. Олимпийский спорт [в 2 т.] / В. Н. Платонов. – Т.2. – К. : Олимп. лит., 2010. – 388 с.
8. Рибачок Р. О. Вплив комплексу позатренувальних засобів на спеціальну працездатність кваліфікованих боксерів / Р. О. Рибачок // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2010. – № 17. – С. 57-62
9. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К., 2003. – 220 с.
10. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В. И. Филимонов. – М. : «ИНСАН», 2001. – 248 с.

УДК 796.83; 796.012.116

ВЫНОСЛИВОСТЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Гордеева Т.Е., Вострокнутов Л.Д.

Харковская государственная академия физической культуры, Украина

Анотация: Принимая во внимание то, что направленность в развитии современного бокса связана с дальнейшим увеличением интенсивности действий боксеров, в повышении активности ведения поединка, в эффективности применения технико-тактических действий на всех дистанциях, требуется высокий уровень физической подготовленности и в особенности развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Ключевые слова: общая выносливость, специальная выносливость, спортивная подготовка, технико – тактические действия.

Постановка проблемы. Одной из важнейших проблем подготовки высококвалифицированных спортсменов является развитие двигательных способностей и,

в частности, выносливости. Многими исследователями отмечается, что выносливость является общим свойством человеческого организма, которое находит конкретное проявление в различных видах двигательной деятельности, в том числе и спортивной [3].

В понятии выносливости стремятся отразить особенности, присущие продолжительности выполнения работы. В обобщенном понимании выносливость рассматривается как ... «удлинение времени, сохранения человеком работоспособности и повышение сопротивляемости организма *утомлению* при работе или действию неблагоприятных факторов внешней среды» [2]. В других случаях выносливостью называется способность организма к длительному выполнению какой-либо физической нагрузки без снижения ее эффективности, другими словами, выносливость противопоставляется процессу утомления. Тем не менее, до последнего времени среди специалистов отсутствует единство взглядов при рассмотрении содержания понятия выносливости применительно к спортивной деятельности. Не бесспорны и приведенные определения. На фоне этого следует отметить, что практически в каждой работе, где появляются попытки фундаментально проанализировать проблему выносливости, присутствуют собственные определения [5]. Одновременно многочисленными данными [1, 4] обосновывается, что выносливость может быть как общая, так специальная.

С целью решения поставленной проблемы была сформулирована **задача исследования:** проанализировать особенности развития специальной выносливости боксеров и изученность этого вопроса.

Для решения поставленной в работе задачи применялись следующие **методы:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Ряд авторов [2] наряду с общей и специальной выносливостью различают как разновидности специальной выносливости скоростную, скоростно-силовую, силовую, локальную, региональную, глобальную, а в некоторых случаях разностороннюю, длительную, кратковременную и выносливость к статическим усилиям [1, 3].

Имеются работы, в которых отрицается деление на общую и специальную выносливость. Обращается внимание на то, что проявление выносливости всегда конкретно, поскольку определяется конкретными условиями деятельности [1].

Общим же компонентом для всех видов выносливости является волевое напряжение, за счет которого сохраняется интенсивность, но до определенного предела. При этом разные виды выносливости не коррелируют друг другом, особенно выносливость в локальной и глобальной работе при статических усилиях, а также выносливость различных мышечных групп. П. Кунат [5] предлагает выделить особое свойство - «психическую выносливость».

В целом, если в понимании общей выносливости наблюдается сходство точек зрения большинства специалистов, то взгляды в понимании содержания специальной (скоростной, силовой, статической) выносливости существенно различаются [3, 4]. Различная трактовка обозначенных качеств свидетельствует о недостаточной разработке многих разделов методики совершенствования выносливости, в том числе и специальной.

Наряду с этим следует иметь в виду, что развитие общей выносливости в значительной степени обусловлено генетически. Относительно же специальной выносливости можно сказать, что уровень ее развития определяется характером тренирующих воздействий, особенно в период сенситивного развития.

Интерпретация понятия специальной выносливости основана на признании необходимости учета качественной стороны специфической работы спортсмена в течение ограниченного времени [2, 4].

М. Я. Набатникова [2] дает следующее определение специальной выносливости:

«Специальная выносливость – способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации...» Из определения видно, что во всех случаях сохраняется постоянным сам принцип измерения продуктивного выполнения специальной работы [1].

По Л. П. Матвееву [3], термин «специальная выносливость спортсмена» означает его способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижения поставленной цели в избранном виде спорта. Эту способность спортсмен проявляет как при выполнении специфических тренировочных упражнений (она может быть названа «специальной тренировочной выносливостью»), так и в соревнованиях по избранному виду спорта (это «специальная соревновательная выносливость»). Однако выносливость следует отличать от такого понятия, как работоспособность человека. Несмотря на различные формулировки, все авторы едины во мнении, что работоспособность представляет собой тот максимум работы, который в состоянии выполнить человек, т.е. способность к выполнению максимально возможного для него объема работы. Но «нельзя ставить знак равенства между выносливостью и работоспособностью человека: первая является составной частью второй» [10].

Характерной чертой современного подхода к развитию выносливости у спортсменов является преимущественное совершенствование аэробной и анаэробной производительности [4]. При этом аэробные возможности связываются с деятельностью кардиореспираторной системы и выражаются уровнем максимального потребления кислорода (МПК) и кислородного показателя (КП). Анаэробные же возможности зависят от бескислородных источников энергии. Аэробные и анаэробные возможности человека, вместе взятые, характеризуют функциональный потолок индивидуального энергетического обмена. При этом многими исследователями отмечается, что различия в уровне и характере проявления выносливости в значительной степени связаны с особенностями энергетического обеспечения. Так, величина локальной выносливости зависит от устойчивости функциональных состояний и общей мышечной деятельности, от сочетанной деятельности ССС и систем внешнего дыхания, активности симпато-адреналиновой системы. Это в погной мере проявляется и применительно к характеристике специальной выносливости, в частности, силовая выносливость в циклических видах спорта большие требования предъявляет к анаэробным источникам энергии и особенно к гликолитическому процессу [5].

Скоростная же работа, требующая проявления выносливости, выполняется с участием быстрых мышечных волокон. Адаптация скелетных мышц к такой работе зависит в значительной мере интенсивности тренировки [2].

Исследование взаимосвязи соревновательной результативности в МПК выявило их неоднозначность; на ранних этапах отмечался высокий уровень взаимосвязи, в последующем это все меньше находило подтверждение, и появились данные, показывающие, что улучшение соревновательной результативности сопровождалось понижением МПК. В частности, относительно деятельности стайера показано, что параллельно с ростом МПК увеличиваются (улучшаются) и спортивные результаты. У спортсменов же, показывающих выдающиеся достижения на коротких дистанциях, остается большой кислородный долг [3]. Вместе с тем следует обратить внимание на те данные, которые показывают, что улучшение спортивных результатов сопровождалось снижением МПК или низким их уровнем [1]. Ю. В. Верхошанским [2] также отмечается, что рост спортивных достижений выдающихся спортсменов не сопровождается повышением МПК. В результате не подтверждается гипотеза о существовании антагонизма между развитием аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения при напряженной мышечной деятельности.

В соответствии с этим Ю. В. Верхошанский [3] отмечает, что становится понятной

ошибочность деления выносливости на общую и специальную. Бытующая же в настоящее время в практике спортивной деятельности методическая концепция о развитии выносливости через интенсивную работу подвергалась критике в связи с тем, что последняя препятствует развитию адаптационных перестроек в организме, которые в данном случае необходимы [4]. Часто это связывается с многообразием проявления специальной выносливости - скоростная, силовая, скоростно-силовая и т.п. Другая сторона проблемы состоит в том, что еще слабо изучены вопросы, связанные с индивидуальными особенностями занимающихся. Успешно же решать весь комплекс задач можно только на основе оптимизации тренировочного процесса, предусматривающего в первую очередь, использование тех средств и методик тренировки, которые обеспечивают эффективные воздействия на факторы, составляющие основу специальной выносливости и максимально соответствующие психофизиологическим особенностям спортсменов. В противном случае результат может быть самым неожиданным.

Повышение аэробной и анаэробной производительности организма само по себе не является свидетельством возросшего уровня специальной выносливости в работе, требующей высокой анаэробной и аэробной или смешанной производительности. Возросшие энергетические возможности реализуются в соревнованиях чаще в том случае, если в соревновательной и предшествующей ей тренировочной деятельности, приведшей к приросту энергетических возможностей, отмечается достаточно полное соответствие как по составу работающих мышц, так и по характеру работы. Это в полной мере относится к процессу подготовки боксеров и связано с тем, что достижение высоких результатов в значительной степени обуславливается способностью к развитию максимального уровня работоспособности (включающих в себя развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости). Принимая во внимание то, что направленность в развитии современного бокса связана с дальнейшим увеличением интенсивности действий боксеров, в повышении активности ведения поединка, в эффективности применения технико-тактических действий на всех дистанциях, требуется высокий уровень физической подготовленности и в особенности развитие скоростно-силовых качеств специальной выносливости. Одновременно констатируется, что уровень развития специальной выносливости у отечественных боксеров явно недостаточен [1]. При этом и взгляды на содержание понятия специальной выносливости боксера имеют различный характер. Чаще всего под специальной выносливостью понимают способность длительно выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности [3,5]. По мнению некоторых авторов, выносливость боксера - способность проводить бой в высоком темпе: испытывать большое нервное напряжение, преодолевать утомление; способность многократно повторять движения с сохранением всех характеристик, присущих этим движениям; способность быстро, активно действовать в течение продолжительного времени; способность длительно выполнять скоростно-силовую работу в бою [1, 2]; способность вести бой в неослабевающем темпе, инициативно и неутомимо.

А.И. Силин, Б. В. Савин характеризуют специальную выносливость боксера как специфическое двигательное качество, имеющее условно-рефлекторный характер. К. В. Градополов [2], Б. Н. Бутенко [3] в качестве критерия специальной выносливости предлагают оценку вольного боя; М. И. Романенко предлагают оценивать специальную выносливость по наибольшему времени работы и по интенсивности и качеству выполнения упражнения на протяжении специально разработанной комплексной тренировки; В. А. Петухов выносливость спортсмена характеризует разницей плотности ударов в трех- и девятиминутных тестах. Разница в 3- и 9-минутных тестах определялась как «показатель выносливости».

Наряду с недостаточностью разработок по определению понятия и критериев специальной выносливости исследовалась двигательная деятельность боксера с точки

зрения распределения технических средств спортсмена во время поединка на ринге.

Особенности двигательной деятельности боксера отмечаются в литературе по боксу [4]. Чаще авторы характеризуют бокс как вид спорта переменной интенсивности. Двигательная деятельность боксера происходит в обстановке непосредственной близости с противником. Это влечет за собой постоянное изменение ситуаций боя на ринге.

Непосредственную характеристику двигательной деятельности боксеров изучали многие авторы [3,5]. Однако они не показали в своих исследованиях степень переменности деятельности боксеров несмотря на то, что некоторые приведенные данные указывали на большую вариативность, постоянную изменчивости поединка боксеров. Это касается статистических данных количества ударов во время соревновательного боя. Это также видно из общего количества ударов, зарегистрированных специальным счетным устройством.

Г. М. Морозов [2,5] приводит некоторые цифры количества ударов за весь раунд и бой, удары левой и правой рукой у двух спортсменов за время много раундового поединка. Темп боя у каждого из боксеров различен как по раундам, так и в самом раунде. Б. А. Степанов при биомеханическом анализе прямых ударов показывает, что из 120 заснятых кинограмм нет ни одной, похожей друг на друга.

Подобные исследования ставят вопрос об изучении степени переменности двигательной деятельности, распределении средств спортсмена в ходе поединка на ринге, что имеет прямое отношение к специальной выносливости боксера.

Вывод. Таким образом, в научно-методической литературе по боксу [1,4,5] мало изучались вопросы о понятии и критериях специальной выносливости боксера, недостаточно исследовалась особенность распределения средств спортсмена в ходе поединка на ринге, что имеет прямое отношение к методике развития специальной выносливости боксера.

Список использованных источников

1. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активности. – М.: Наука, 1990. – 495 с.
2. . Вавилов Ю. А. Физиологические основы двигательной деятельности. – М.: Наука, 1991. – 367 с.
3. . Солодков А. С. Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам: Избранные разделы возрастной физиологии: Учебное пособие / Под ред. А. С. Солодкова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 179 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр "Академия", 2004. – 480
5. . Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная медицина. – М.: Просвещение, 1990. – 328 с.

УДК 796.01:159.9

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ

Індиченко Л.С., Фора А.Л.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

Анотація. Життя спортсмена - це постійна напруженість та переживання. Останнім часом однією з провідних проблем в сфері спорту постало питання психологічної підготовки та психологічного супроводу спортсмена під час змагань та тренувань. Психологічний супровід та підготовка – важливий момент в діяльності кожного спортсмена, адже підтримання гармонійного самопочуття та психологічного фону – основа для досягнення