

# НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ



**МАТЕРІАЛИ**

**У Всеукраїнського науково-практичного семінару  
15-16 квітня 2022 року**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка  
Факультет фізичного виховання  
Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Управління освіти, науки, молоді та спорту  
Кіровоградської обласної державної адміністрації

Кіровоградське відділення Олімпійської академії України

КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
імені Василя Сухомлинського»

ГО «Міжнародна наукова школа універсології у Кіровоградській області»

## **НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**V Всеукраїнського науково-практичного семінару**

**15-16 квітня 2022 року**

**Кропивницький – 2022**

## РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

*В. А. Бабаліч*, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

*М. В. Коханов*, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка

### **ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У РУКОПАШНОМУ БОЮ**

**Вступ.** Рукопашний бій – це престижно та видовишно. Це – сила і захист. Це – гордість і безпека. Це – спорт, що об'єднує! І він має всі шанси стати загальнодержавним видом спорту, який згуртує не лише спортивну спільноту, але й усю країну.

**Мета дослідження** – пошук шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів на початковому етапі підготовки з рукопашного бою.

**Результати дослідження.** Обраний напрям дослідження обумовлений, в першу чергу, необхідністю підвищити фізичну підготовленість за рахунок урізноманітнення застосування засобів з використанням сучасного інвентарю, які спрямовані на розвиток координації.

Цей вид спорту тривалий час змінювався й удосконалювався і перейшов із позиції спеціального виду спорту (Збройних сил та поліції) до загальнонаціонального виду спорту, яким сьогодні займаються спортсмени

різного віку [1]. Сучасний спортивний рукопашний бій обмежений правилами з метою попередження травматизму.

Рукопашний бій, з точки зору механіки, є фізичним явищем, сутність якого проявляється у механічній взаємодії об'єктів, що знаходяться у рівновазі. Тому, як будь-яке фізичне явище, рукопашний бій підлягає об'єктивним законам класичної механіки. Відповідно, знання, що застосовуються у підготовці спортсменів, і закони механіки повинні проявлятися у пошуку найраціональніших способів удосконалення рухових дій [3].

Метою рукопашного бою, по суті, є виведення із рівноваги суперника. Вивчення умов рівноваги тіла розглядається у розділі «Механіка – статика». Під рівновагою розуміють такий стан тіла, коли воно знаходиться у спокої, рухається прямолінійно та рівномірно, або рівномірно обертається навколо нерухомої осі. Стан рівноваги зберігається до того часу, коли будь-яка взаємодія на виведе тіло з цього стану.

Рівновага – стан покою, в якому знаходиться будь-яке тіло під дією однакових, протилежно спрямованих сил. Рівновага може бути стійкою і нестійкою. Межу між цими станами називають байдужою рівновагою.

В. І. Шандригось [3] наголошує, що на спортсмена у рукопашному бою можуть впливати як статичні так і динамічні сили, поєднання яких виводить його зі стану рівноваги. Завданням спортсмена є правильний вибір стійки, зміна дистанції з використанням найбільш раціонального в умовах, що виникли, рухової дії, яка забезпечить відповідну стійкість та навпаки, змусить супротивника втратити рівновагу.

Тому такі поняття як стійкість і рівновага, вважає О. О. Кадочников, у рукопашному бою мають важливе значення. У свою чергу стійкість – «здатний твердо стояти, триматися, не падаючи, не коливаючись» [2]. Якщо це визначення інтерпретувати до рукопашного бою то стійкість це здатність бійця надійно зберігати положення рівноваги уникаючи падіння

при зовнішньому силовому впливі, який виникає при контакті зі супротивником.

Для кількісної та якісної стійкості застосовують різні критерії: кут стійкості, коефіцієнт стійкості, швидкість руху. Існують різновиди стійкості: статична і динамічна. Статична стійкість – це стійкість при відсутності динамічної сили. На відміну, динамічна стійкість – це наявність інерційної сили [3].

О. О. Кадочников наголошує, що рукопашний бій не допускає статичних поз – це процес динамічний. Рівновага не може бути статичною. У процесі рухових дій в бою обов'язково виникають інерційні сили – сили інерції та центробіжні сили. Однак слід розуміти, що на динамічну рівновагу впливають і показники статичної стійкості. Звідси стає зрозумілим, що єдиного критерію оцінки динамічної стійкості не існує тому, що вона може бути реалізована різними не схожими один на одного динамічними рухами [2].

Найчастіше динамічна стійкість оцінюється коефіцієнтом стійкості або високими швидкостями зі застосуванням різних технічних елементів під час поєдинку [3].

Таким чином, аналізуючи праці науковців, що досліджували механізм реалізації прийомів, та якості, що супроводжують цей процес, говорять про важливість пошуку шляхів удосконалення координації спортсменів. Адже, на сьогодні для розвитку координації не завжди використовують ефективні підходи. Більше керуються застарілими методиками. Так деякі дослідники конкретизують про те, що у змісті фізкультурних занять у дошкільних, шкільних закладах спостерігають одноманітність та відсутність зацікавленості дітей до фізичних вправ, усереднений підхід до фізкультурного процесу, відсутність стимулів до розвитку рухових здібностей (В. Г. Алямовська, 2001). Відсутнє або мало орієнтовані заняття на розвиток координації, як базової якості [6].

У той же час фахівці пропонують шляхи удосконалення цієї якості. Наприклад, Р. О. Лайшов [4] вважає, що досліджуючи питання розвитку координації, слід розглянути принципи застосування засобів фізичної підготовки заснованих на диференційованому підході до застосування координаційної гімнастики з урахуванням віку та особливостями розвитку її в ці періоди. Оптимізувати процес координаційної підготовки з позиції підходів інтегративної фізіології рухів пропонує А. М. Петров [5]. Науковцем вперше експериментально обґрунтована програма координаційної підготовки, як важливої складової в системі подальшого підвищення ефективності технічної майстерності спортсменів.

**Висновки.** Аналіз стану проблеми підготовки спортсменів з рукопашного бою допоміг дослідити основи механізму реалізації технічних прийомів, що вимагають належної фізичної підготовленості. Так досліджено, що рукопашний бій – це комплекс складнокоординаційних, динамічних рухів для реалізації яких необхідно тримати рівновагу, виконувати точні удари тощо. Все це прояви високого рівня координаційної підготовленості.

### Список літератури

1. Бернштейн Н. А. Новые линии развития в физиологии и их соотношение с кибернетикой. Москва. *Теория и практика физической культуры*, 1996. 52 с.
2. Бирюк Е. В. Исследование функции равновесия тела и пути ее совершенствования при занятиях художественной гимнастикой: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1972. 186 с.
3. Бойченко Н. В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2007. № 2, 148-150.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. 392 с.
5. Тер-Ованесян И. А. Обучение в спорте. Москва : Советский спорт, 1992. С. 55-56.
6. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання, Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.