

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Матеріали XVI наукової конференції
«ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА
ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»



Харків – 2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА
ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

збірник статей XVI наукової конференції

12 лютого 2020 р.

Харків
Харківська державна академія фізичної культури
2020

БК 75.0+75.1
УДК 796.072.2

(2020). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XV наукової конференції 12 лютого 2020 р.*, Харків.
(Укр., рус., англ.)

Видання Харківської державної академії фізичної культури
кафедри спортивних і рухливих ігор та кафедри одноборств

Редакційна колегія:

Помещикова І.П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

Бойченко Н.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

Алексєєв А.Ф., проф., Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Несен О.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Пашков І.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Перевозник В.І. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Тропін Ю.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Область і проблематика: У збірнику представлені статті з проблем організації навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; ефективності змагальних показників; організації патріотичного виховання молоді України в процесі занять єдиноборствами та спортивними іграми; вдосконалення процесу фізичного виховання студентів з використанням єдиноборств та спортивних ігор.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Друкується в авторській редакції

Матеріали включено до бази даних: **Google Scholar**

Адреса редакції: вул. Клочківська, 99, каб. 203, м. Харків, 61168, Україна.

Телефон: +380987747875 **E-mail:** natalya-meg@ukr.net

Електронна версія розмішена на сайті:

<http://www.sportscience.org>

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою.....	5-9
Голоха В. Л., Панов П. П. Методи оцінки спеціальної витривалості у борців вільного стилю.....	10-14
Голоха В. Л. Особливості організації силових підготовки в спортивній боротьбі.....	15-18
Кирпенко В. М., Маракушин А. І., Попов Ф. І. Ефективність застосування парних вправ в підготовці до рукопашного бою.....	19-21
Кривенцова І. В., Одокієнко І. І., Кривенцова О. В. Особливості секційної роботи з фехтування зі студентами закладів вищої освіти.....	22-25
Панченко К. Д. Вплив прикладних видів спорту на формування фізичного розвитку співробітників силових структур.....	26-28
Пашков І. М., Пашкова В. І. Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах.....	29-32
Shandrygos V., Pervachuk R. Role and places of wrestling in the olympic movement system.....	33-39

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Архипова Е. А., Шевченко О. А. Характеристика основних цілей и задач всемирной программы «Shuttle Time» по продвижению бадминтона в школьной среде	40-42
Груцяк Н. Б. Популяризация специализации «Волейбол» среди студентов ХНУ им. В. Н. Каразина	43-45
Гузар В. М., Юськів С. М. Вплив занять футболом на формування професійно-прикладних фізичних якостей морських фахівців.....	46-50
Єна М. О., Кузнецов М. В., Афонін В. М. Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для офіцерів середнього віку...	51-56
Ляхова Т. П. Ліберо у сучасному волейболі.....	57-59
Марченко В. А. Розвиток силових якостей футболістів.....	60-62
Мельник А. Ю. Вплив показників стрибучості на ефективність виконання нападаючих ударів у змагальній діяльності волейболісток.....	63-66

Ефективність застосування парних вправ в підготовці до рукопашного бою

Кирпенко В.М.¹, Маракушин А.І.¹, Попов Ф.І.²

¹Харківській національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

²Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Анотація. У даній статті розкрито особливості застосування парних вправ (загальнорозвиваючі, спеціальні та бойові) в підготовці до рукопашного бою. Систематизовано парні вправи, що застосовуються в підготовці військовослужбовців до рукопашного бою.

Ключові слова: рукопашний бій; єдиноборства; парні вправи; військовослужбовці.

Досвід бойових дій в локальних конфліктах, які проходили за останні 30 років, у тому числі досвід Збройних сил України, набутий у ході проведення АТО і ООС, свідчить про велику кількість технічних засобів боротьби, щільне насичення поля бою вогнем та широка смуга штучних загороджень ускладнюють зближення протидіючих сторін для доведення ближнього бою до рукопашної сутички, але диверсійно-розвідувальної групи ДРГ стикаються систематично.

Підготовка до єдиноборства з протидіючим суперником обумовлює необхідність постійного спілкування з різноманітними партнерами, в зв'язку з чим парні вправи займають провідне місце в навчанні і тренуванні єдиноборців (Алексеев, & Єгоров, 2014; Анохін, 2014; Ермаков, & Бойченко, 2010; Озеров, Оленка, & Сухорада, 2012; Кирпенко, 2017).

У різних видах єдиноборств парні вправи називаються спарингами (бокс), контрами (фехтування), куміте (карате), навчальними переймами (самбо). Залежно від специфіки виду вони мають свої характерні особливості і в той же час вирішують однакові завдання: розвивають фізичні, психічні та морально-вольові якості, прищеплюють «почуття дистанції і супротивника», формують тактичне мислення (Бойченко, 2007).

Нами зроблена спроба систематизувати парні вправи, що застосовуються в підготовці військовослужбовців до рукопашного бою.

Парні вправи в підготовці до рукопашного бою можна розділити на 3 самостійні групи: загальнорозвиваючі, спеціальні та бойові вправи.

Парні загально-розвиваючі вправи можуть примінятися в підготовчих частини навчальних занять з рукопашного бою та комплексних занять з фізичної підготовки, в процесі ранкової фізичної зарядки та спортивної роботи з рукопашного бою, при самостійній тренуванні в прийомах і діях рукопашного бою. Вони спрямовані в основному на розвиток фізичних якостей, прищеплення навичок в діях з вагою і опором партнера, а також включають в

себе різноманітні пасивні і активні вправи для різних груп м'язів (Кирпенко, 2017).

Парні спеціальні вправи, як і загальнорозвиваючі, можуть проводитися в різних формах підготовки військовослужбовців до рукопашного бою. Вони включають в себе вправи в пересуваннях, в прийомах самостраховки, найпростіші єдиноборства і спрямовані в основному на вдосконалення та виконання раніше вивчених прийомів і дій, а також на формування у учнів «почуття дистанції і противника», вміння тактично «переграти» противника. Характерними особливостями цих вправ є застосування ігрового методу, наявність високого емоційного фону їх проведення, що обумовлює високе фізичне навантаження і щільність занять (Бойченко, & Машкевич, 2013).

Парні бойові вправи є найбільш ефективним засобом підготовки військовослужбовців рукопашному бою. Це пояснюється тим, що в процесі вправ учні не тільки вдосконалюються в техніці виконання окремих прийомів. У єдиноборстві з активно переміщається і чинять опір противнику, формується їх тактичне мислення, розвивається цілий комплекс рухомих навичок, фізичних і морально-вольових якостей, необхідних для успішного ведення рукопашної сутички в різній бойовій обстановці (Анохін, 2014).

Парні бойові вправи проводяться у вигляді обумовлених і вільних навчальних сутичок, в зміст яких включаються прийоми і дії, вивчені раніше на навчальних заняттях.

Парні бойові вправи на обумовлені дії по своїй методичній спрямованості діляться на вправи зі взаємодопомогою і вправи в протидії.

Вправи зі взаємодопомогою застосовуються переважно при розучуванні нових прийомів і дій, а також вдосконалення раніше вивчених. Вони сприяють закріпленню рухомих навичок, розвитку загальної і спеціальної координації рухів, вироблення автоматизму у виконанні прийомів. Суть їх полягає в тому, що один з партнерів виконує обумовлений прийом або дію, а інший створює необхідні умови для його проведення, не пручаючись.

Вправи у протидії спрямовані, як правило, на вдосконалення швидкості у виконанні прийомів і дій і швидкості реакції учнів. Суть їх полягає в тому, що один з партнерів отримує завдання на виконання конкретного дії, а інший повинен захиститися певним способом і по можливості виконати відповідну дію. При цьому атакуючий може активно переміщатися і вибирати момент атаки, а його партнеру забороняється захищатися відходом і атакувати першим (Кирпенко, 2017).

Парні бойові вправи та вільні дії є найбільш складним і відповідальним етапом підготовки військовослужбовців до рукопашного бою. При їх виконанні вирішальне значення для тих, хто навчається має набуття досвіду ведення рукопашної сутички зі зброєю і без неї в різній обстановці і з різними противниками. Цей досвід допомагає учням швидко орієнтуватися в різноманітних умовах бою, швидко і тактично вірно приймати рішення.

правильно оцінювати своїх супротивників, виявляти їх сильні і слабкі сторони і в залежності від цього вибирати найбільш дієві прийоми для їх ураження.

Проведені нами педагогічні дослідження показали, що впровадження парних вправ в процес підготовки військовослужбовців рукопашного бою дозволяє у відносно короткі терміни добитися досягнення учнями досить високого рівня оволодіння навичками ведення рукопашної сутички.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Алексеев, Н. А., & Єгоров, Д. Е. (2014). Методика обучения боевым приемам борьбы. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 141.
- Анохін, Є. Д. (2014). *Рукопашний бій: навч.-метод. посіб.* ЛВІ, Львів.
- Бойченко, Н. В. (2007). Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Бойченко, Н. В., & Машкевич, П. Е. (2013). Подвижные игры в подготовке юных борцов. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 59-61.
- Ермаков, С. С., & Бойченко, Н. В. (2010). Техничко-тактическая подготовка спортсменов-юниоров «киокушинкай» каратэ при помощи специальных технических средств. *Физическое воспитание студентов*, (4), 30-36.
- Кирпенко, В. М. (2017). *Рукопашна підготовка: навч.-метод. посіб.* ХНУПС, Харків.
- Озеров, Є. В., Оленка, Д. Г., & Сухорада, Г. І. (2012). *Організація і методика проведення навчальних занять з фізичної підготовки: навч. посіб.* НАОУ, Київ.

Відомості про авторів:

Кирпенко Віталій Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківській національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Маракушин Андрій Ігорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківській національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Попов Федір Іванович – кандидат педагогічних наук, доцент

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Надійшла до редакції 08.01.2020 р