

4. Копанев В.И. Статокинетическая устойчивость спортсменов / В.И Копанев, В.Я Лопухин //Теория и практика физической культуры №4. – М., 1970, – С. 31-33.

5. Кукис А. В. Совершенствование статокинетической устойчивости дзюдоистов подросткового возраста и ее влияние на спортивный результат: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук., спец.: 13.00.04. — «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. В. Кукис. — Челябинск, 1995. — 21 с.

6. Плетнев А.А. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы и статокинетической устойчивости у хоккеистов-любителей / Артем Александрович Плетнев. — Челябинск, 2010. — 132 с.

7. Чустрак А.П. Тренировка статокинетической устойчивости детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук., спец.: 13.00.04. — «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая лечебную физкультуру)», / А.П. Чустрак. - М.: НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР, 1979. — 23 с.

8. Шабанов П. Д. Оценка противоукачивающих свойств пирроксана и дименгидрината у человека при максимальной и субмаксимальной статокинетической нагрузке / П. Д. Шабанов, А. Г Анохин // Экспериментальная и клиническая фармакология, №3. – М., 2005. – С. 51-55.

## **РОЗРОБКА НАУКОВО-ОБГРУНТОВАНИХ ОСНОВ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ПІДЛІТКІВ У ГРУПИ З РІЗНИХ СТИЛІВ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ, З ПОДАЛЬШИМ ВСТАНОВЛЕННЯМ ЇХ ФАХОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ**

**УДК 796.812+613.043.3+331.702**

**Пісарук В.В.**

*В статті розглянута проблема необхідності визначення критеріїв первинного відбору підлітків до спортивної секції зі змішаних видів бойових мистецтв та розробки науково-медично обгрунтованої методики підготовки спортсменів різного віку в цих стилях двоборств.*

**Ключові слова:** *первинний відбір, змішані стилі, підлітки, бойові мистецтва, жіночий організм, науковий підхід, вікові межі, оптимальні навантаження.*

## **РАЗРАБОТКА НАУЧНО ОБОСНОВАННЫХ ОСНОВ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ПОДРОСТКОВ В ГРУППЫ РАЗНЫХ СТИЛЕЙ БОЕВЫХ ИСКУССТВ, С ПОСЛЕДУЮЩИМ УСТАНОВЛЕНИЕМ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Писарук В.В.**

*В статье рассмотрена проблема необходимости определения критериев первичного отбора подростков в спортивную секцию смешанных видов боевых искусств и разработки научно-ме-*

*дицински обоснованной методики подготовки спортсменов разного возраста в этих стилях дзюдо.*

*Ключевые слова: первичный отбор, смешанные стили, под-  
ростки, боевые искусства, женский организм, научный подход,  
возрастные пределы, оптимальные нагрузки.*

## **GROUND OF NECESSITY OF DEVELOPMENT OF THE SCIENTIFICALLY GROUNDED BASES OF SPORTING SELECTION OF TEENAGERS IN THE GROUPS OF DIFFERENT STYLES OF MARTIAL ARTS, WITH SUBSEQUENT ESTABLISHMENT OF THEIR PROFESSIONAL SPECIALIZATION**

**V.V. Pissaruk**

*In the article the considered problem of necessity of determination of criteria of primary selection of teenagers in the sporting section of the mixed types of martial arts and development of scientific and medical of the grounded method of preparation of sportsmen of different age in these styles of two fighters.*

*Key words: primary selection, mixed styles, teenagers, martial arts, womanish organism, scientific approach, age-dependent limit, optimum loadings.*

**Постановка проблеми.** За останні п'ять років сам процес, напрям розвитку повноконтактних, змішаних бойових мистецтв, частково вийшов з під державного контролю. З правового погляду всі вимоги, положення чинного законодавства України виконуються в повному обсязі: види спорту, федерації зареєстровані та введені в єдину спортивну класифікацію України, проводяться змагання на рівні Першості та кубку України, офіційно функціонують клуби, а спортивні школи, національні збірні команди успішно приймають участь у міжнародних змаганнях різного рівня, спортсменам, тренерам присвоюються найвищі спортивні звання.

З педагогічно-виховного, медико-фізіологічного, науково-дослідного, та ідеологічного погляду цілий ряд проблем знаходиться або у стадії попереднього етапу досліджень, або на рівні необхідності фундаментальних розробок у цій галузі:

- не розроблені основи єдиної, комплексної методики підготовки спортсменів, різних вікових груп, у галузі повно контактних бойових мистецтв.

- не проведено довготривалі медико-фізіологічні дослідження, які б дали відповідь на вплив тих чи тих обсягів навантажень на підлітковий організм, висновки яких би базувалися на науково-оброблених статистичних даних.

- в повній мірі не досліджено питання впливу повноконтактних бойових мистецтв на жіночий організм, через 5-10 років після завершення спортивної кар'єри.

- не приділяється достатньої уваги тій обставині, що здебільшого повноконтактні бойові мистецтва (карате, тайландський бокс, тхек-вон-до), це на-

ціональні види спорту східних держав (Китай, Таїланд, Японія) і, у своїй основі, вони пропагандують ідеологічні принципи, традиції виховання підлітків у власних Державах і питання, наскільки цей підхід доречний у вихованні української молоді – потребує фундаментальних педагогічних досліджень.

Усі вищезазначені проблеми потребують негайного вирішення, оскільки їх рішення безпосередньо впливають на організацію процесу виховання молоді.

**Аналіз останніх публікацій.** У фаховій літературі достатньо уваги приділяється різним напрямам розвитку бойових мистецтв. Значну увагу проблемі розробки комплексних методик підготовки підлітків у своїх працях приділяли В.Кусій, М. Радько, С. Белих, В. Юсов, А. Шатернікова, О. Воробійов, В.Єрмолова. Проте їх дослідження стосувалися питань підготовки майстрів з конкретних видів двоборств і можуть бути використані лише як окремі розділи при розробці комплексної методики підготовки майстрів у змішаних стилях бойових мистецтв.

**Метою** статті є обґрунтування необхідності розробки основних критеріїв попереднього відбору підлітків у спортивні секції зі змінних стилів бойових двоборств та вибору оптимального варіанту науково-обґрунтованої методики проведення підготовчого-тренувального процесу.

**Основний виклад матеріалу.** Істотно важливою ланкою системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації є початковий конкурсний відбір обдарованих дітей в секції бойових мистецтв. Методологічні проблеми початкового відбору в спорті, ще за часів СРСР, ретельно висвітлювались у фахових роботах В.М. Заціорського, С.В.Хрущева, В.Н.Платонова та інші при цьому, було визначено загальні напрями наукових досліджень, спрямованих на розробку загальноприйнятої концепції формування спеціалізованих груп у галузі бойових мистецтв.

За часів незалежності України бурхливий розвиток та популярність серед молоді набули східні види бойових мистецтв (карате, тхек-вон-до, тай-бокс), які діаметрально протилежні раніше культивованим стилям двоборств (бокс, самбо, дзюдо), як за методологічними основами побудови тренувального процесу, так і за критеріями первинного відбору спортсменів.

Реальних результатів у підготовці висококваліфікованих спортсменів у галузі змішаних видів двоборств можна досягнути, в разі розробки двох напрямів створення спеціалізованої школи за умови, що науково-методологічні дослідження будуть тривати протягом не менше 5-7 років, з метою отримання кінцевих як статистичних, так і практичних результатів.

*Перший напрям роботи:* культивуються, розвиваються окремі секції, школи, федерації з різних стилів (видів спорту) у галузі бойових мистецтв. Спортсмени після присвоєння їм звання «Майстер спорту України», продовжують свої подальші тренування вже за програмою комплексної підготовки представників «змішаних» видів, стилів двоборств.

Спортивні клуби, секції з видів спорту:				
Карате	Тхек-вон-до	Тай-бокс	Кік-боксинг	Рукопашний бій
Групи формуються з спортсменів, які мають звання КМС, МС України				
Спеціалізована спортивна школа з виду спорту «Бойове самбо», або версія М1; К-1				

*Другий напрям роботи:* спочатку створюється секція (клуб), яка культивує «змішані» стилі бойових мистецтв;

- тренерський склад формується на основі залучення фахівців, з різних видів спорту (самбо, боротьба, бокс, тай-бокс, карате, кік-боксинг тощо);

- тренувальний процес планується таким чином, щоб у послідовному порядку навчальні заняття проводилися відповідними фахівцями, за всіма вище зазначеним видам спорту;

- доцільним можна вважати участь спортсменів у різноманітних змаганнях за кожною з конкретних спортивних дисциплін з метою набуття практичних навичок та фахового досвіду;

- починаючи з 14-15 річного віку, зі спортсменами проводяться повно контактні комплексні тренування за програмою змішаних стилів мистецтв (версія К-1, М-1).

Зважаючи на те, що до змагань за правилами «змішаних» стилів бойових мистецтв, допускаються підлітки, яким виповнилося 18 років, тренерський склад буде мати майже від 3 до 5 років для спеціалізованої, профільної підготовки спортсменів.

На сьогоднішній день в єдиній спортивній класифікації України зі всього переліку змішаних бойових мистецтв зареєстрований тільки вид спорту «бойове самбо», за яким проводяться такі змагання:

- першість України;
- кубок України;
- першість Європи;
- першість Світу.

Та присвоюються найвищі спортивні звання.

Здебільшого, це пов'язано з тим, що у фахівців не вироблено єдиного, однакового підходу ні до методик підготовки, ні до самих правил проведення змагань.

Проблеми створення як аматорських, так і професійних повно контактних спортивних клубів в Україні треба приділяти надзвичайну увагу на Державному рівні, оскільки кінцева мета підготовки – це борець найвищої кваліфікації, яку без перебільшень можна порівняти зі зброєю. Зважаючи на це, суспільство має контролювати напрями використання цих професійних навичок, або вони будуть сприяти підсиленню правоохоронних структур та збройних сил України, або тіньового кримінального світу.

Особливість спорту багато в чому визначає можливість реалізації прагнення підлітка до самовираження і самоствердження. Найбільше задоволення спортсмен отримує тоді, коли його зусилля спрямовані на діяльність, характер якої, її специфічні вимоги відповідають його особливостям, інтере-

сам, схильностям та можливостям. Тому спортивний відбір однаково поєднує в собі інтереси спортсмена і суспільства. Вирішення проблеми відбору дітей багато в чому визначають суспільні відносини, що склалися, включаючи наявну систему моральних і культурних цінностей, ставлення батьків до обраного виду спорту.

З педагогічно-виховного погляду, необхідно звернути увагу на ту обставину, що в Україні найбільшу популярність повноконтактні змішані стилі бойових мистецтв набули у підлітків від 14 до 18 річного віку, які раніше на фаховому рівні спортом не займалися і відповідної підготовки в галузі спортивно-моральної етики не мають.

Суттєві сумніви викликає ідеологічна спрямованість виховання підлітків, які є громадянами України. Держава, народ якої має свої, багатотисячолітні традиції, має свою славетну історію та неабиякий педагогічний досвід у вихованні молоді.

У цьому випадку мається на увазі те, що такі види спорту, як: тхек-вон-до (П.Корея), тай-бокс (Тайланд), карате (Китай), У-шу (Китай)

Це східні види бойових мистецтв, які є національними видами спорту у своїх державах, і природно, що вони в повній мірі несуть у собі ідеологію свого народу, але наскільки і в якій формі, це необхідно молодим українцям – вирішувати батькам, педагогам, психологам та взагалі всьому суспільству і залишати ці питання поза увагою було б помилковим.

Таким чином, можна дійти висновку про необхідність створення, підліткових спортивних клубів на Державній бюджетній основі (наприклад: ДЮСШ або юнацькі спортивні центри підготовки).

Спортивний вибір це той самий професійний відбір, що представляє систему засобів і методів виділення особистості, природні дані якої відповідають вимогам обраного виду спорту, особливо, коли в перспективі може бути перехід до повно контактних двоборств.

В основу їх професійної діяльності повинно бути покладено науковообґрунтовані дослідження в таких напрямках:

- розробка, визначення модельних характеристик тренувальних методик, які зумовлюються специфікою конкретного виду спорту, що призведе до встановлення різних показників, які визначають рівень функціональних можливостей підлітків 8-12 річного віку;

- прогнозування спортивної обдарованості на основі вивчення стабільності функціональних та силових показників з урахуванням антропометричних даних, що впливають на спортивні результати, а також вивчення впливу спадковості на досягнення спортсменів;

- підвищення якості організації та методики відбору підлітків на підставі встановлених модельних характеристик, із вивченням надійності та реальності їх прогнозування.

Вищенаведені напрями наукових досліджень, знаходяться в різних стадіях вирішення і можуть бути розглянуті в аспекті кількох різновидів попереднього відбору в спорті, які, з одного боку, взаємодоповнюють один одного, а з другого боку, є повністю самостійними.

Необхідно зазначити, що на жаль, повністю науково-обґрунтованої методики, яка б базувалася на багаторічних медико-фізіологічних дослідженнях та статистичної бази даних – не існує.

Зростання спортивних результатів підлітків залежить від методики побудови спортивного тренування, використовуваних технічних засобів, своєчасної та ефективної реабілітації спортсменів, а також і від правильного спортивного відбору та медичного забезпечення вирішення більшості цих задач значною мірою визначається соціальними, економічними і організаційними питаннями. Спортивний відбір – це проблема наукового дослідження, проблема наукового пошуку та медично-фізіологічного обґрунтування методик що використовуються.

Стійкий інтерес до занять спортом у дітей і підлітків значною мірою визначається правильністю вибору їхніми батьками спортивної спеціалізації (виду спорту), що, у свою чергу, залежить від відповідності індивідуальних особливостей дитини саме в цьому виді спорту. Обрати для кожного підлітка вид спортивної діяльності – завдання держави. Відібрати найпридатніших, найобдарованіших, виходячи з вимог конкретного виду спорту – завдання тренерів.

Очевидно, що проблема спеціалізованого відбору в спортивні школи надзвичайно складна, багатогранна, поки що не вирішена та потребує подальшого її дослідження на фаховому рівні. Навіть ідеально побудована методика підготовки не може забезпечити стабільність виступу спортсмена в умовах екстремальних повно контактних двоборств. Тому практичні питання відбору підлітків, все ширше досліджуються, але, на жаль, не на державному рівні.

У цей час, в Україні якнайповніше реалізуються примітивні форми спортивного відбору, пов'язані з визначенням придатності до конкретного виду спорту, за яких орієнтуються на зовнішні антропометричні дані, відсутність медичних протипоказань, бажання тренуватися і т.ін. При цьому, часто вирішальними виявляються суб'єктивні і природні чинники, а також матеріальні обставини, тобто можливість батьків сплачувати тренування дітей. Серед дорослих спортсменів основним об'єктивним критерієм відбору бійців залишається результат змагань та їхні морально-вольові якості.

За останні десять років у галузі бойових мистецтв офіційний статус повноправних учасників змагань був наданий жіночому спорту. В період Лондонської олімпіади 2012 р. жінки виступали в таких повно контактних видах спорту, як класичний бокс та тхек-вон-до.

Проблема полягає не в морально-етичних нормах прийняття цього рішення, а в недостатній медико-фізіологічних та науково-дослідній обґрунтованості цих рішень. На практиці офіційне введення до програми Олімпійських ігор виступу боксерів у жіночому розряді – дало «зелене» світло розвитку масового підліткового тренувально-підготовчого процесу серед спортсменів жіночої статті. Але сьогодні так і не має повністю науково-обґрунтованої відповіді на такі питання:

- який повинен бути оптимальний обсяг силових навантажень на жіночий організм при неприйнятності застосування препаратів спортивної фармакології, спрямованих на підвищення рівня функціональної відновленості організму;
- які вправи, комплекси вправ та в якому обсязі можна використовувати в період, так званих, «критичних» жіночих днів;
- який вплив на жіночий організм буде мати та обставина, що спортсменки довготривалий час отримують повноконтактні удари (на рівні: нокдаун,

нокаут) в живіт груди, голову і чи буде все це в подальшому, в негативному плані впливати на здоров'я їхніх дітей та онуків.

Повноцінної відповіді на всі вище приведенні запитання – не має, оскільки статистичної бази даних, яка б підтвердила або спростувала правильність обраного шляху.

Вище зазначені проблеми неодноразово обговорювалися на семінарах, зборах тренерського складу секцій, клубів, федерацій повно контактних видів бойових мистецтв.

У місті Одеса офіційно зареєстровано 170 спортивних клубів з різних видів бойових мистецтв і тільки два з них спеціалізуються на «змішаних» видах двоборств:

- професійний клуб «Мангуст» (версія М-1);
- федерація «Бойове самбо».

На основі застосування методу анонімного анкетування серед спортсменів та тренерсько-викладацького складу були отримані такі результати:

Запропоновані запитання	Загальна кількість опитуваних	Кількість спортсменів, які позитивно відповіли на поставлене запитання	Відсоткове співвідношення людей, які позитивно відповіли до загальної кількості опитуваних
1	2	3	4
Ви раніше займалися повно контактними видами двоборств?	В анкетуванні взяло участь 227 спортсменів	157	69
Чи маєте ви спортивне звання «Майстер спорту України» за яким-небудь видом бойових мистецтв?		12	5
Чи були зафіксовані відносно вас стани: - нокадаун; - нокаут?		5	2
Маєте ви намір досягти професійного рівня підготовки?		150	66
Чи маєте ви бажання працювати в силових, державних структурах?		25	11
Ваше ставлення до занять жінок різними видами двоборств?		115	50

Ваше ставлення до занять жінок повно контактними бойовими мистецтвами та їхню участь у змаганнях?		5	2
---	--	---	---

Запропоновані результати анкетування показують, що ні серед суспільства, ні серед самих спортсменів, одностайної думки за вище поданими запитаннями – не існує.

**Перспективу подальших досліджень** вбачаємо у залученні молоді до занять спортом, маємо на меті – оздоровлення нації. Безконтрольність за напрямом розвитку повноконтактних бойових мистецтв може привести до погіршення криміногенної ситуації в державі.

### Література

1. Козіна Ж. Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Ж. Л. Козіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 6. – С. 15-18, 35-38. — Бібліогр. – С. 38.

2. Леськів А.Д. Планування програмового матеріалу з предмету “Фізична культура” дл учнів 1-4-х класів / А.Д. Леськів., Д.М. Левковський, А.Б Дзюбановський. – Тернопіль: “Астон”, 2000. – 176 с.

3. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М.М. Линець Г.М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 131 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б.М.Шиян. – Тернопіль: Збруч, 2001. – 272 с.

### ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРІГАЮЧОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

УДК 378:37.011.32:613

Адеєва О.В.

*У статті розглядається проблема здоров'я зберігаючого навчання у вищих навчальних закладах. На основі аналізу проведеного дослідження визначаються фактори освітнього середовища вищого навчального закладу, що негативно впливають на стан здоров'я студентів.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоров'я зберігаюча освіта, здоров'я студентів.

### ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Адеева О. В.