

РОЗВИТОК «ВИБУХОВОЇ» СИЛИ У ДІВЧАТ 13-14 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

У статті вивчено стан проблеми та запропоновано методика з розвитку динамічної «вибухової» сили у підлітків 13-14 років на заняттях з вільної боротьби. Виявлено, що процес виховання динамічної «вибухової» сили має містити в собі сукупність засобів, методів, режимів м'язової роботи, величин побореного опору, інтенсивності виконання вправ, кількості повтору, подовженості та характеру відпочинку. Для розвитку динамічної «вибухової» сили рук слід використовувати тренування з середніми обтяженнями максимальної швидкості одиночного скорочення, а також високошвидкісне ізокінетичне тренування. Розвиток динамічної «вибухової» сили ніг може здійснюватися за допомогою «ударного» (пліометричного) методу. Проведені дослідження засвідчили ефективність впроваджені методики з розвитку динамічної «вибухової» сили дівчаток 13-14 років, які займаються вільною боротьбою.

Ключові слова: динамічна «вибухова» сила, тренувальний ефект, силові параметри, ізокінетичне тренування, пліометричний метод, підлітки, вільна боротьба.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науково-методичними завданнями. Активні демократичні й економічні перетворення, що відбуваються в нашій державі, зумовили необхідність суттєвих змін у сфері фізичного виховання, спорту і здоров'я. Основними державними документами, що сприяють підвищенню ефективності системи фізкультурної та оздоровчої освіти в Україні стали: закони «Про освіту», «Про виховання дітей та молоді», «Про охорону дитинства», «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Болонській декларації Євросоюзу та ін. У багатьох з них вказується на необхідність вдосконалення системи фізкультурної та оздоровчої освіти дітей та молоді.

Підвищення рівня психофізичного здоров'я, формування основ здорового способу життя, оволодіння навичками прикладного характеру, виховання мотивації до занять фізичними вправами, готовість до ефективної трудової діяльності – основні завдання фізичного виховання дітей і молоді. Такий підхід відповідає державній політиці в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я, яка передбачає переорієнтацію на вирішення пріоритетної проблеми – укріплення здоров'я населення засобами фізичного виховання і спорту, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина у підвищенні рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя і заняття спортом [3].

Останнім часом проблемам спортивної підготовки дітей і підлітків присвячено багато досліджень [7, 8, 10], та все ж питання підготовки борців підліткового віку залишаються недостатньо вивченими. Це пов'язано з тим, що такі проблеми деякий час не були об'єктом пильної уваги вчених та тренерів-практиків. Сьогодні стало зрозуміло, що підготовка спортивного резерву – одне з найважливіших питань [8].

Заняття спортивними видами боротьби відповідають можливостям дітей, сприяють гармонійному їх фізичному розвитку, удосконалюють рухові навички, підвищують витривалість, працездатність, емоційний тонус організму, що створює необхідні передумови для виконання повсякденних завдань. Подальшого дослідження вимагає проблема корекції розвитку силових якостей, що передбачають розробку методичних підходів до оптимального дозування навантажень, підбір вправ і характеру відпочинку підлітків, які займаються вільною боротьбою [10].

Вивчення роботи тренерів, а також аналіз чинних програм з вільної боротьби вказує, що методика навчально-тренувального процесу відстає від сучасних вимог. Причина – використання тренерами давно застарілих методик і рекомендацій, результатом чого є підготовка неповноцінних резервів [11].

Як відомо, максимальним вираженням швидкісно-силових здібностей є динамічна „вибухова” сила, під якою розуміють здібність до розвитку максимальних напружень за мінімально короткий час. Однією із суттєвих проблем, вирішення якої може вплинути на спортивний результат та фізичну підготовку підлітків є розвиток саме динамічної «вибухової» сили [6].

Недостатня наукова розробка означених силових параметрів підлітків, стали підставою вибору напрямку і теми наших досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сила – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. В якості опору можуть виступати, наприклад, маса об'єктів предметів, спортивного знаряддя; опір партнера; опір навколишнього середовища; реакція опори при взаємодії з нею; сили земного тяжіння, які дорівнюють масі тіла людини тощо. Чим більший опір, тим більше потрібно сили для його подолання. Силова підготовленість – одна з найважливіших сторін спеціальної спортивної працездатності,

оскільки підвищення спортивних результатів обумовлене не тільки зростанням продуктивності вегетативних систем, але й підвищенням потужності м'язового скорочення. Високий рівень силової підготовленості позитивно впливає на процеси адаптації до високих функціональних навантажень юних борців і забезпечує високі темпи приросту фізичної підготовленості [1, 2, 6, 9].

Фізичною підготовкою борця зазвичай називають виховання його фізичних якостей, що виявляються в руховій здатності, необхідній в умовах змагальної боротьби. Специфічний зміст фізичної підготовки складає виховання силових та швидкісних здібностей, витривалості та гнучкості. Спеціальні дослідження свідчать, що рухи борця – це результат узгодження діяльності ЦНС та периферійних відділів рухового апарату, зокрема м'язової системи. Без прояву м'язової сили жодні фізичні вправи, тим більш борцівські прийоми, виконати неможливо [5].

Спортивна боротьба, характеризується комплексним проявом рухових якостей. Тому основним у спеціальній фізичній підготовці борця є спеціальна силова підготовка, яка передбачає комплексне виховання динамічної «вибухової» сили, силової витривалості та частково-силової спритності [4].

Недостатній комплексний розвиток усіх видів сили, не дозволяє повною мірою реалізувати техніко-тактичні можливості борців, призводить до перенапруження й травм. Основним засобом для розвитку сили м'язів вважається тренування з обтяженнями. Це систематична, добре спланована програма вправ, виконуючи які використовуються вправи з предметами, тренажерами, власною вагою, опором партнера та ін. Незважаючи на різноманіття, кількісна характеристика засобів силової підготовки досить обмежена. Зазвичай застосовують одні й ті ж засоби, різниця лише в об'ємі й інтенсивності їх виконання. Істотним недоліком в організації силової підготовки є і те, що не враховується феномен якісної специфічності тренувального ефекту силових вправ [8].

Тренувальний ефект – це вимір дії того або іншого засобу або комплексу засобів на організм, що виражається у величині, якості й стійкості його пристосувальних перебудов. Тому застосовуються засоби, які за специфікою тренувальної дії не відповідають вимогам до організму. Як правило, вправи добираються просто «на силу» і носять загальнорозвивальний характер. Як іншу крайність, треба відзначити прагнення до добору вправ так званих «структурно схожих» з основною вправою. Все це зі всією очевидністю вказує на відсутність обґрунтованої методичної системи підготовки, в якій повинні знайти своє певне місце як загальнорозвивальні, так і спеціалізовані силові вправи [9].

У нашому дослідженні ми зупинилися на вивченні розвитку динамічної «вибухової» сили борців підліткового віку.

Мета дослідження – вивчити стан проблеми та розробити методіку з розвитку динамічної «вибухової» сили в дівчат 13-14 років на заняттях з вільної боротьби.

Предмет дослідження – процес розвитку динамічної «вибухової» сили у дівчат 13-14 років на заняттях з вільної боротьби.

Методологічними засадами дослідження виступили: положення теорії щодо взаємозв'язку та взаємозумовленості явищ, переходу кількості в якість, зв'язку загального, окремого й індивідуального в розвитку організму та особистості, нормативність розвитку особистості, комплексне використання методів і прийомів тренувально-педагогічної діяльності.

Методи досліджень: для вирішення поставлених завдань і перевірки гіпотези було використано комплекс методів, які взаємозбагачували й доповнювали один одного. Теоретичні – аналіз психологічної, педагогічної, спеціально-методичної літератури з проблеми фізичного виховання і розвитку силових якостей у підлітків, вибору спеціальних засобів розвитку силових якостей; емпіричні – для виявлення рівня розвитку динамічної «вибухової» сили у школярів використовувалися: педагогічні спостереження, реєстрація об'єктивних і суб'єктивних показників; тестування рівня силових параметрів, педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний); методи статистичної обробки експериментальних даних – з метою узагальнення та аналізу експериментальних даних.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Для розробки системи підготовки дівчат 13-14 років, які займаються вільною боротьбою, з розвитку динамічної «вибухової» сили, перш за все ми вирішили питання про оцінку тренувального ефекту силових засобів. Нами виділено ряд специфічних показників, що характеризують тренувальний ефект, які враховувались як при доборі засобів, так і при розробці системи розвитку динамічної «вибухової» сили. Основними передумовами розвитку динамічної «вибухової» сили є рухливість нервових процесів, швидкісна сила, розтяжність, еластичність м'язів та здатність розслаблятися, якість техніки, інтенсивність зусилля та біомеханічні механізми, які забезпечують рухи швидкісного характеру. Вирішальним фактором у тренуванні швидкості була висока (аж до максимальної) інтенсивність рухів борця. Досліджуваний намагався максимально мобілізувати силу тіла до оптимальної частоти й амплітуди рухів, досягнути найвищої швидкості. Перш ніж виконувати прийом на повній швидкості, необхідно, було зміцнити техніку на середній швидкості, аби попередити явище перенапруги. Спочатку ми прагнули формувати техніку боротьби під час зростання інтенсивності.

Методика виховання динамічної «вибухової» сили містила в собі сукупність засобів, методів, режимів

м'язової роботи, величин переборюваного опору, інтенсивності виконання вправ, кількості повтору вправ у одному підході, подовженості та характеру відпочинку між підходами. При цьому всі перераховані компоненти методики були тісно взаємопов'язані та взаємозумовлені. У процесі педагогічного експерименту використовувалися вправи: з різних вихідних положень. Рухи зігнутими та розігнутими руками протягом 7-10 хв.; біг з прискоренням від 15 до 30 метрів; швидкісний біг з низького старту на 30-40 і 60 м; підскоки через скакалку (на кількість за 10-12 с., у вигляді змагання); із різних вихідних положень швидкісне виконання рухів (з упору присівши перекач назад, з положення лежачи на спині швидко відхилитися назад і зробити міст); зупинка за сигналом під час ходьби й бігу; обертання на 90, 180 і 360 градусів за сигналом і під час ходьби та бігу; кидки манекену протягом 5-8 хв. Також використовувалися підскоки з місця і з розбігу в довжину та висоту, підскоки на підвищення; метання тенісного м'яча; метання набивного м'яча; кидки баскетбольного м'яча; кидки набивного м'яча двома руками вперед і через себе назад; рухливі ігри на швидкість; естафети з елементами бігу, підскоки через різні перешкоди; підскоки на одній нозі й обох ногах з просуванням вперед, назад і в сторони; підскоки вгору з дістанням підвищених предметів. Оскільки кращим засобом дії на специфічні групи м'язів є самі технічні дії, одним з окремих методичних прийомів у підготовці були технічні дії (спеціалізовані вправи), які виконувалися на «результат» – тестові кидки манекену, елементи боротьби з партнером.

Для розвитку динамічної «вибухової» сили рук ми використовували тренування з середніми обтяженнями максимальної швидкості одиночного скорочення, а також високошвидкісне ізокінетичне тренування з середнім опором і установкою на максимально можливу швидкість одиночного руху. Інтенсивність м'язового напруження і вольового зусилля була такою, щоб в одному підході спортсменка могла виконати не більш 10 рухів. Темп рухів був довільний.

Розвиток вибухової сили ніг здійснювався за допомогою стрибкових вправ на максимальну висоту вистрибування і за допомогою «ударного» (пліометричного) методу, що полягав у максимальному вистрибуванні вгору після стрибка в глибину з піднесення. Спортсмен починав відштовхування, не чекаючи закінчення амортизації при приземленні. «Ударний» метод заснований на використанні безумовного рефлексу «скорочення після розтягування» – швидко розтягнутий м'яз при скороченні виявляв значно більше зусилля, ніж у русі без попереднього розтягування. При цьому активувалися виключно швидкі рухові одиниці.

У нашій роботі тренувальний ефект виникав у результаті багатократного й систематичного повторення комплексу, засобів. Вся сума специфічних дій

на організм становила тренувальне навантаження. Істотними характеристиками тренувального навантаження є: його результативний ефект (якісна і кількісна оцінка досягнутого рівня спеціальної працездатності спортсмена), склад або зміст (комплекс вживаних засобів), структура (співвідношення засобів у часі й між собою), об'єм (міра кількісної оцінки тренувальної роботи) і інтенсивність (міра напруженості тренувальної роботи). Завдання навантаження полягало в досягненні високого тренувального ефекту за рахунок раціональної організації складу й структури навантаження при її оптимальному об'ємі й інтенсивності.

Основними факторами, що визначали розвиток динамічної «вибухової» сили, була внутрішньом'язова координація, швидкість скорочення рухових одиниць.

В межах педагогічного експерименту в досліджуваних експериментальній групі (ЕГ) приріст результатів з динамічної «вибухової» сили верхніх кінцівок становив – 26,3 %, контрольної (КГ) – 17,5 %. Характеристика показників динамічної «вибухової» сили нижніх кінцівок вказує, що за період педагогічного експерименту приріст результатів у ЕГ становив – 42,8 %, у КГ – 33,3 %. За показниками динамічної «вибухової» сили ЕГ перейшла з низького рівня розвитку динамічної «вибухової» сили на високий. Проведений педагогічний експеримент засвідчив дієвість і ефективність методичних підходів з розвитку динамічної «вибухової» сили досліджуваного контингенту.

Висновки за результатами дослідження, перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Виявлено, що основними передумовами розвитку динамічної «вибухової» сили є рухливість нервових процесів, швидкісна сила, розтяжність, еластичність м'язів, здатність розслабитися, якість техніки, інтенсивність зусилля та біомеханічні механізми, які забезпечують рухи швидкісного характеру.

Підтверджено, що тренувальний ефект з розвитку силових параметрів виникає в результаті багатократного і систематичного повторення комплексу, засобів. Основними факторами, що визначали розвиток динамічної «вибухової» сили, є внутрішньом'язова координація, швидкість скорочення рухових одиниць.

Процес виховання динамічної «вибухової» сили має містити в собі сукупність засобів, методів, режимів м'язової роботи, величин побороного опору, інтенсивності виконання вправ, кількості повтору в одному підході, подовженості та характеру відпочинку. При цьому всі компоненти повинні бути тісно взаємопов'язані та взаємозумовлені.

Визначено, що для розвитку динамічної «вибухової» сили рук слід використовувати тренування з середніми обтяженнями максимальної швидкості одиночного скорочення, а також високошвидкісне ізокінетичне тренування з середнім опором і установкою на максимально можливу

швидкість одиночного руху. Інтенсивність м'язової напруги й волевого зусилля повинна бути такою, щоб в одному підході можна було б виконати не більш 10 рухів. Темп рухів довільний.

Розвиток динамічної «вибухової» сили ніг може здійснюватися за допомогою стрибкових вправ на максимальну висоту вистрибування й за допомогою «ударного» (пліометричного) методу, що полягав в максимальному вистрибуванні вгору після стрибка в глибину з піднесення. При цьому слід застосовувати «ударний» метод тренувань, який заснований на використуванні безумовного рефлексу «скорочення після розтягування», коли швидко розтягнутий м'яз при скороченні виявляє значно більше зусилля, ніж в русі без попереднього розтягування. При цьому активуються швидкі рухові одиниці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей Человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Круцевич Т.Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 125-131.
4. Коджаспиров Ю.Г. Методика развития силы юных борцов 9-11 лет / Ю.Г. Коджаспиров // Ежегодник «Спортивная борьба». – 1983. – С. 51-54.
5. Маркиянов О.А. Спортивная борьба и особенности развития детского организма / О.А. Маркиянов // Ежегодник «Спортивная борьба». – 1974. – С. 34-38.
6. Масалыгин Н.А. Динамика показателей взрывной силы у 9-12-летних мальчиков / Н.А. Масалыгин // ТиПФК. – 1988. – № 9. – С. 25.

REFERENCES

1. Boyko, V.V. (1987). *Tselenapravlennoye razvitiye dvigatelnykh sposobnostey cheloveka [Purposeful development of motor abilities of a human]*. Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].
2. Verkhoshanskiy, Yu.V. (1988). *Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov [Fundamentals of special physical training of athletes]*. Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].
3. Krutsevich, T.Yu. (2002). *Sotsialno-pedagogicheskiye aspekty sistemy fizicheskogo vospitaniya [Social-educational aspects of physical education]*. *Fizychne vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society* (Vols. 1) (pp. 125-131). Lutsk [in Russian].

Встановлено, що в межах педагогічного експерименту в досліджуваних експериментальної групи приріст результатів з динамічної «вибухової» сили верхніх кінцівок становив – 26,3 %, контрольної – 17,5 %. Приріст динамічної «вибухової» сили нижніх кінцівок досліджуваних експериментальної групи становив – 42,8 %, контрольної – 33,3 %. За досліджуваний період експериментальна група перейшла з низького рівня розвитку динамічної «вибухової» сили на високий.

Проведені дослідження засвідчили ефективність впроваджені методики з розвитку динамічної «вибухової» сили дівчаток 13-14 років, які займаються вільною боротьбою. У перспективі подальших досліджень ми вбачаємо вивчення розвитку статичної силової витривалості в підлітків, під час занять різними видами східних единоборств.

7. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю. В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: [монография] / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 240 с.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984 – С. 145-190.
10. Свириденко О.О. Специфіка навчально-виховного процесу в дитячо-юнацькій спортивній школі / О.О. Свириденко // Збірник наукових праць Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. – 2007. – Вип. 2 (54). – С. 51–57.
11. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – 2-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2006. – 272 с.
4. Kodzhaspirov, Yu.G. (1983). *Metodika razvitiya sily yunikh bortsov 9-11 let [Technique of force development of young 9-11 years old wrestlers]*. *Yezhegodnik "Sportivnaya borba" – Yearbook "Wrestling"* (pp. 51-54) [in Russian].
5. Markiyanov, O.A. (1974). *Sportivnaya borba i osobennosti razvitiya detskogo organizma [Wrestling and development peculiarities of a child's body]*. *Yezhegodnik "Sportivnaya borba" – Yearbook "Wrestling"* (pp. 34-38) [in Russian].
6. Masalygin, N.A. (1988). *Dinamika pokazateley vzryvnoy sily u 9-12-letnikh malchikov [Dynamics of indicators of explosive force of 9-12 years old boys]*. *TiPFK*, 9, 25 [in Russian].
7. Menkhin, Yu.V. (2006). *Fizicheskoye vospitaniye: teoriya, metodika, praktika [Physical education: theory, methodology, practice]* [Physical education: theory, methodology, practice].

theory, methodology, practice]. Moscow: SportAkademPress, Fizkultura i sport [in Russian].

8. Nikitushkin, V.G. (2010). *Mnogoletnyaya podgotovka yunykh sportsmenov* [Many years of preparation of young athletes]. Moscow: Fiz. Kultura [in Russian].

9. Platonov, V.N. (1984). *Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki* [Theory and methodology of sports training]. Kyiv: Vyshcha shkola [in Russian].

10. Svyrydenko, O.O. (2007). *Spetsyfika navchalno-vykhovnoho protsesu v dytiacho-yunatskii sportyvni shkoli* [The specificity of teaching and educational

process in youth sports school]. *Zbirnyk naukovykh prats Poltavskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni V.G. Korolenka – Collection of research papers of Poltavskyy State Pedagogical University named after V. G. Korolenko*, 2 (54), 51-57 [in Ukrainian].

11. Zheleznyak, Yu.D., & Minbulatov, V.M. (2006). *Teoriya i metodika obucheniya predmetu «Fizicheskaya kultura»* [The theory and methods of teaching the subject "Physical Culture"]. Moscow: ITs "Akademiya" [in Russian].

П. І. Тодоров

РАЗВИТИЕ «ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ» У ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

В статье изучено состояние проблемы и предложена методика по развитию динамической «взрывной» силы у подростков 13-14 лет на занятиях по вольной борьбе. Обнаружено, что процесс воспитания динамической «взрывной» силы должен содержать в себе совокупность средств, методов, режимов мышечной работы, величин преодолеваемого сопротивления, интенсивности выполнения упражнений, количества повторов, продолжительности и характера отдыха. Для развития динамической «взрывной» силы рук следует использовать тренировку со средними отягощениями максимальной скорости, а также высокоскоростную изокинетическую тренировку. Развитие динамической «взрывной» силы ног может осуществляться с помощью «ударного» (плиометричного) метода. Проведенные исследования засвидетельствовали эффективность внедренной методики по развитию динамической «взрывной» силы девочек 13-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

Ключевые слова: динамическая «взрывная» сила, тренировочный эффект, силовые параметры, изокинетическая тренировка, плиометричный метод, подростки, вольная борьба.

P. I. Todorov

DYNAMICS OF "EXPLOSIVE" GIRLS FORCE OF 13-14 YEARS AT FREESTYLE WRESTLING CLASSES

The aim of the study was to learn the state of problems and to develop a methodology of the development of a dynamics of "explosive" force in adolescents of 13-14 years at freestyle wrestling classes. Subject of the research is a process of development of dynamics of "explosive" force of 13-14 years old girls at freestyle wrestling classes. In order to provide the pedagogical experiment the methodology of studying "explosive" force was tested which contained a totality of tools, methods, modes, intensity of exercises, number of repetitions of exercises, recreation between sets, etc. All the components were closely interrelated and interdependent. While research we used running broad jumps, high jumps, skip-jumping, throwing a ball, motion games related to actions at speed, races with elements of running, jumps over obstacles; sports games; on one foot and both legs from moving forward, backward, and sideways; up with getting suspended objects, etc. During the pedagogical experiment in the test of the experimental group (EG), the growth results from the dynamics of "explosive" force of the upper extremities was – 26,3%, control group (CG) – 17,5%. Characteristics of dynamic indicators of "explosive" force of the lower extremities indicates that growth results in EG was – 42,8%, in the CG - 33,3%. In terms of dynamics of "explosive" force EG shifted from the low level of dynamics of "explosive" force to high. Conducted researches and pedagogical experiment testified the effectiveness of implementation of an experimental technique for the development of a dynamics of "explosive" girls force of 13-14 years old at freestyle wrestling classes.

Keywords: dynamics of "explosive force", pedagogical experiment, training effect, power settings, technique, isokinetic training, plyometric method, teens, freestyle wrestling.

Подано до редакції 19.08.14