

большой амплитуде, *сильно разрывает* дистанцию, что затрудняет или делает невозможным контратакующие действия).

Таким образом, результаты исследования и проведенного эксперимента показывают, что эффективность защитных и контратакующих действий зависит от биомеханической структуры выполнения движений, антропометрических данных и других индивидуальных особенностей спортсменов.

Преимущество выполнения защиты *уходом с линии атаки* заключается в том, что спортсмен, *проваливает* соперника, обеспечивая себе *выгодное положение* для выполнения контратаки.

Выявление оптимальных биомеханических характеристик технических приемов с учетом индивидуальных особенностей спортсменов способствует совершенствованию их технико-тактического мастерства, повышению эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной / практической деятельности.

Литература:

1. Архипов О.А. Біомеханічний аналіз : навч. посібник, 2-ге видання / О.А. Архипов. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – 241 с.
2. Лапутін А.М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К.: Наук. світ, 2001. – 201 с.
3. Мунтян В.С. Влияние антропометрических показателей на момент инерции при преимущественно поступательном движении (в рукопашном бое) / В.С. Мунтян // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Х. : ХГАДИ, 2006. – № 2. – С. 30–37.
4. Мунтян В.С. Определение биомеханических показателей технических действий в единоборствах / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – Х. : ХОНОКУ-ХГАДИ, 2013. – № 4. – С. 63–66.
5. Попов Г.И. Взаимосвязь волновых процессов управления и исполнения в движениях многозвеньевых биомеханических систем / Г.И. Попов // Биофизика. – 1991. – Т. 36 (2). – С. 344–347.

Информация об авторе:

Мунтян Виктор Степанович –

кандидат наук по ФВ и С, доцент кафедры физического воспитания №1

Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого

Поступила в редакцию 26.12.2014 г.

Проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації з рукопашного бою в умовах вищого навчального закладу неспортивного профілю

Мунтян В.С., Пономарьов В.О., Сишук С.І.

*Національний юридичний університет ім. Я. Мудрого,
Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ НЮУ ім. Я. Мудрого*

Спортивна підготовка студентів у вищому навчальному закладі може відноситись до масового спорту та до спорту вищих досягнень. Ці поняття мають принципові відмінності.

Масовий спорт дає можливість студентській молоді розвивати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я та протистояти негативним впливам на організм сучасного виробництва та умов повсякденного життя. Завдання масового спорту багато в чому повторюють завдання фізичного виховання, але реалізуються спортивною спрямованістю регулярних занять і тренувань.

Мета та задачі, які ставляться у спорті вищих досягнень, – це досягнення максимальної можливих спортивних результатів та їх реалізація на спортивних змаганнях рівня країни та вище. Для виконання поставленої мети у спорті вищих досягнень розробляються поетапні плани багаторічної підготовки і відповідні завдання. На кожному етапі підготовки ці завдання визначають необхідний рівень досягнення функціональних можливостей спортсменів, освоєння ними техніки і тактики в обраному виді спорту. Все це разом повинно реалізуватися в конкретному спортивному результаті.

Найбільш ефективною спортивною підготовкою для студентів в напрямку удосконалювання своєї професійної майстерності є заняття в спортивно-оздоровчих секціях та секціях спортивного вдосконалення (з видів спорту), які зазвичай організуються поза програмою з фізичного виховання ВНЗ. Але тут стає питання виділення особистого часу для занять у спортивних секціях. Як показує досвід, при виборі видів спорту та систем фізичних вправ у більшій частині студентів не спостерігається чіткої, усвідомленої і обґрунтованої мотивації. Зазвичай спостерігаються наступні мотивації: зміцнення здоров'я, корекція недоліків фізичного розвитку і статури; підвищення функціональних можливостей організму; психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності та оволодіння життєво необхідними вміннями та навичками; активний відпочинок; досягнення найвищих спортивних результатів.

Найчастіше вибір визначається випадковістю та залежить від ряду причин і обставин: разом з товаришем; викладач більш зацікавлений; за розкладом більш зручно тощо.

Тому від того, наскільки тренер-викладач обґрунтовано доводить до свідомості студентів необхідність занять рукопашним боєм у рамках

спеціальної фізичної підготовки для майбутньої професійної діяльності, залежить і кількість студентів, що мотивовано виділяють позанавчальний особистий час для секційних занять з відповідного виду спорту.

Використання прикладних видів спорту і систем фізичних вправ для забезпечення психофізичної надійності та безпеки при виконанні професійної діяльності засноване на тому, що заняття різними видами спорту, а також рівень кваліфікації спортсменів відкладають відбиток на його функціональну підготовленість, на ступінь володіння прикладними руховими уміннями і навичками. Якщо в шкільні роки молодій людині не вдалося освоїти навички одноборств, то це слід зробити в студентські роки. І хоча з даного молодика не вдасться підготувати спортсмена з високими спортивними досягненнями, натомість такий підхід дозволить досягнути іншої мети – завчасно підготувати студента до майбутньої професії, до можливих екстремальних ситуацій в житті.

Однією з проблем підготовки спортсменів високої кваліфікації з рукопашного бою є поєднання студентами-спортсменами інтенсивних тренувань і навчання (засвоєння знань) у ВНЗ за обраною спеціальністю. Поєднання занять спортом вищих досягнень і засвоєння знань зі спеціальності, не сумісної зі спортивною діяльністю, є дуже складним компромісом [1]. Навчання в спортивних ВНЗ має свої особливості, так як частина дисциплін у таких підрозділах сприяє теоретичній підготовці студентів-спортсменів.

Рукопашний бій – не олімпійський вид спорту. У період до навчання у ВНЗ студенти займаються у секціях, які мають найбільше розповсюдження. А це саме секції з олімпійських видів спорту, так як батьки віддають дитину на заняття спортом не тільки для зміцнення здоров'я та підвищення фізичного рівня, але й з перспективою на досягнення відповідного рівня у спорті вищих досягнень.

Статистика показує, що спортсменів, які б раніше займалися рукопашним бием, до секції з 1-ого курсу приходять один-два студенти на 100 осіб. Крім того, виникають додаткові особливості: потрібно перевчати одноборців (борців – ударний, ударників – борцівській техніці) для врахування особливостей рукопашного бою; не завжди приходять студенти з досить високими спортивними розрядами (1-й, КМС) з відповідних видів спорту (на відміну від профільних спортивних ВНЗ, де студенти вже мають відповідний рівень та обраний спортивний напрямок, а також і тренувальні бази поза ВНЗ). Як свідчить практика, кількість студентів, що мають відповідний рівень спортивної майстерності з рукопашного бою, можуть розраховувати лише на індивідуальні секційні заняття, які, в основному, спрямовані на підтримання відповідного набутого рівня.

Досягнення відповідного рівня підготовки та виконання нормативних вимог спортивних розрядів та звань служить критерієм ефективності навчально-тренувального процесу. Звання «майстер спорту», наприклад, обдаровані молоді люди отримують зазвичай після 6-8 років регулярної та напруженої спортивної підготовки [2]. Реалії показують, що для спортсменів-початківців за час навчання у ВНЗ терміну виведення до рівня

висококваліфікованого спортсмена буде недостатньо. Слід також зазначити, що важлива роль для організації спортивної підготовки студентів відводиться традиціям ВНЗ та наявності належної спортивної бази [3].

Отже, підготовка спортсмена високої кваліфікації з рукопашного бою є тривалим не однорічним та безперервним процесом спортивних тренувань, які вимагають правильного планування дозування та своєчасності надавання таких складових спортивної підготовки як: теоретична, фізична, тактична, технічна, психологічна підготовка та комплексне удосконалення, які спрямовані на дотримання специфічних принципів спортивного тренування [4]:

- спрямованість до максимально можливих досягнень;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність в поступовості збільшення навантаження і тенденція до максимальних навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність тренувального процесу.

Для забезпечення втілення даних принципів потрібно організовувати щоденні заняття (крім вихідного у неділю) та збори з декількома тренуваннями на день. Але студент, що обрав неспортивну майбутню спеціальність, не завжди може виділити час безперервному спортивному процесу. Тоді, замість виховування спортсменів високої кваліфікації з рукопашного бою, тренер-викладач стикається лише з необхідністю підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності та можливих екстремальних ситуацій в житті.

Таким чином, однією з основних проблем, що визначають ефективність розвитку одноборств у ВНЗ різного профілю, є відповідність змісту програм підготовки з врахуванням професійної спрямованості майбутніх спеціалістів [5]. Так заняття з курсантами ВНЗ чи факультетів підготовки кадрів для силових структур, насамперед, передбачають формування необхідних навичок та конкретних алгоритмів поведінки у різних ситуаціях, пов'язаних з виконанням професійних завдань.

Література:

1. Мельчакова Г.Г. Особенности организации учебно-воспитательного процесса подготовки спортсменов в спортивном вузе : На примере института спортивных единоборств : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Красноярск, 2005. – 121 с.
2. Беланов А.Э. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учебно-методическое пособие для вузов / А.Э. Беланов. – Воронеж: ВГУ, 2007. – 35 с.
3. Ермаков С.С. Единоборства в системе физического воспитания студентов / С.С. Ермаков, М. Цеслицка, Б. Станкевич, В. Пилевска, М. Шарк-Ецкардт, Л.В. Грипль // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков : ХГАФК, 2014. – С. 69-76.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

5. Мунтян В.С. Анализ эффективности и проблемные вопросы развития единоборств в контексте профессиональной подготовки будущих специалистов / В.С. Мунтян // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Випуск 6 (32) – С. 92-98.

Відомості про авторів:

Мунтян Віктор Степанович –
кандидат наук з ФВ і С, доцент кафедри фізичного виховання №1

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Пономарьов Віктор Олександрович –
викладач СК №4

Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

Сищук Сергій Іванович –
старший викладач СК №4

Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

Надійшла до редакції 26.12.2014 р.