

10. Хелифи Монжи. Структура и содержание годового цикла подготовки квалифицированных команд по волейболу : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Монжи Хелифи. – М., 1998. – 17 с.
11. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О.А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.
12. Шинкарук О. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації // О. Шинкарук, М. Безмилов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 35 – 44.
13. Щепотіна Н. Аналіз взаємозв'язку показників підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток / Н. Щепотіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – Вип. 1. – С. 403 – 407.
14. Harris G. Pre-Season Training for Basketball: Preparing the athlete for the demands of the season [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу : [http://www.strengthcoach.com/PreSeason\\_Training\\_for\\_Basketball\\_\(2\).pdf](http://www.strengthcoach.com/PreSeason_Training_for_Basketball_(2).pdf).
15. Oh M. Graphical Model for Basketball Match Simulation [Електронний ресурс] / M. Oh, S. Keshri, G. Iyengar // MIT Sloan Sports Analytics Conference. – 2015. – Режим доступу до ресурсу : <http://www.sloansportsconference.com/wp-content/uploads/2015/02/SSAC15-RP-Finalist-Graphical-model-for-basketball-match-simulation.pdf>.
16. Shchepotina N.Y. Model characteristics of competitive activity of different skilled female volleyball players. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015, vol. 2, pp. 80-85. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0214>
17. Stech M. The model characteristics of jump actions structure of high performance female volleyball players [Електронний ресурс] / M. Stech, J. Skrobecki, K. Wnorowski // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-11/12stmfvp>.

Ювченко С.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

#### МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЗАСОБАМИ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ З ЕЛЕМЕНТАМИ САМОБОРОНИ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У роботі аргументується використання вправ самозахисту в практиці секційних занять з єдиноборств в процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** національні види боротьби, самооборона, студентки, єдиноборства, фізичне виховання.

**Ювченко С.В. Мотивация к занятиям физическим воспитанием средствами национальных видов единоборств с элементами самообороны студенток высших учебных заведений.** В работе аргументируется использования упражнений самозащиты в практике секционных занятий по единоборствам в процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** национальные виды борьбы, самооборона, студентки, единоборства, физическое воспитание.

**Uvchenko S.V Motivation for physical education classes of domestic martial arts with elements of self-defense students of higher educational institutions.** The paper discusses the use of exercises to practice self-defense breakout sessions on arts in physical education.

According to a poll found that 76% of the population tends to engage in martial arts in a variety of self-defense because of their words, they form a comfortable sense of security. However, the suggested exercises martial arts, whose content is often far from the Russian mentality and the real needs of criminal domestic situations provoke further care of these groups (with the transfer of negative views about the effectiveness of this type of fitness).

In our experiment was an attempt of fitness groups profiling exercise self-defense. Classes are held by the scheme: Introduction (light running, joints warm standing, sitting and lying down), the bulk of (the study of methods of self-defense against the use of strikes, self-defense techniques against grabs and girth), and the final part (strength exercises for the major muscle groups and relaxation exercises). At the end mastering each topic was organized business game using learned techniques of self-defense or in conditions of mutual legal situations.

Checks the functional state of the cardiovascular system and rate of force major muscle groups of the participants of the experiment indicates a positive physiological effect of the use of self-defense classes with a small force growth as major muscle groups in stable heart rate and while preserving the contingent involved.

**Key words:** national kinds of struggle, self-defense, students, martial arts, physical education.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** В даний час в усьому світі має місце погіршення умов праці та відпочинку, стану навколишнього середовища, якості структури харчування, знизився рівень фізичного стану і резервних можливостей організму. Погіршення показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості дітей, молоді та дорослого населення багато в чому пов'язано з низькою руховою активністю. Непродумане лихоліття перебудови принесло руйнування не тільки матеріальної, а й організаційної бази фізичної культури в країні, а також духовності її населення[3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На даному етапі розвитку суспільства фактор даній проблемі приділи увагу,

Арзютюв Г.М., Масенко Л. В. Гуска М.Б., Чочорай З.Ю., Шуліка Ю.А., що до мотивації до занять фізичним вихованням Біліченко Е.А. Круцевич Т.Ю.

**Метою дослідження:** є виявити основні чинники, що до мотивації студентської молоді засобами національних видів боротьби.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Непродумане лихоліття перебудови принесло руйнування не тільки матеріальної, а й організаційної бази фізичної культури в країні, а також духовності її населення [2].

Відомо нападник, з яким найчастіше доводиться стикатися жінці, - чоловік, володіє значно більшою фізичною силою і витривалістю. Тому в сутичці з ним необхідно діяти швидко і ефективно, щоб у нього не залишалось ні сил, ні бажання продовжувати боротьбу.

В бойових умовах жінка може використовувати будь-які підручні засоби, такої можливості не має, то кожна жінка має себе захистити сама, свою дитину, рідних зберегти своє життя [5].

На даному етапі є важливим завданням до нести до студентської молоді, особливо до прекрасної статі про те, що необхідно бути фізично здоров'ю всебічно розвинуеною. Нажаль рівень мотивації до занять фізичним вихованням значно знизивсь це соціально психологічний фактор. Багато студенток не хочуть нести на заняття фізичного виховання спортивну форму решта думають це втрата час потім колись можна буде надолужити, тільки студенти які дійсно усвідомлюють важливість такої дисципліни як фізичне виховання з задоволенням відвідую. Проте ми прагнемо вдосконалювати урізноманітнити до дати більше мотивації зацікавленості [7].

Одним з найдоступніших видів спорту є боротьба майже в кожному спортивному комплексі чи при кафедрах факультетах є ігровий майданчик для занять ігровими видами спорту, а також майданчик обладнаний спеціальною покрівлею яка підходить для занять боротьбою [5]. Адже спортивна боротьба – цікавий вид спорту, характерною рисою якого являється єдиноборство, кінцева мета якого – досягнення перемоги. [4]Значне зростання популярності серед різних верств населення України зацікавленості до національних видів боротьби, яка належить до нових, неолімпійських видів спорту, посилення міжнародної спортивної конкуренції в її сфері діяльності вимагає теоретичного аналізу та науково-практичного обґрунтування методики багаторічної підготовки спортсменів різного віку.

Таким чином ми на базі національних видів єдиноборств розробили курс самооборони для дівчат який входить до програми секційних занять Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. На заняттях проводяться моделювання ситуацій які можуть відбутися в реальному житті [6; 9].

Наприклад:

Якщо ви відчули в поведінці опонента агресивність, прийміть стійку, яка дозволить вам швидко відреагувати на можливу атаку. Прикрийте однією рукою груди і живіт, іншою - нижню щелепу. Ноги розставте на ширину плечей в положенні, зазначеному на Рис 1. Зігніть коліна попереду стоїть ноги (рис. 1).

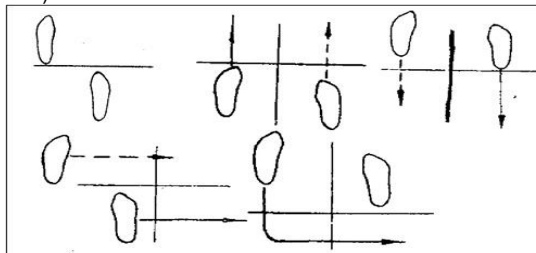


Рис. 1. Схема переміщення під час виконання прийому

1. Вперед спочатку рухається нога, що стоїть попереду, потім стоїть позад.
2. Назад спочатку роблять крок позаду стоїть ногою, потім попереду стоїть
3. Вбік дотримується той же принцип, тобто при переміщенні вліво першої рухається ліва нога, при переміщенні вправо - правий
4. Переміщення по колу проводиться двома способами. У першому випадку робиться крок однією ногою, а потім інша розгортається на п'яті або подушечках пальців або одна нога переміщається по великому колу, інша - по малому

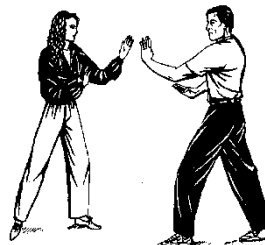


Рис. 2. Сійка під час виконання прийому

Вимоги, що пред'являються до стійки: а) тіло розслаблене, плечі опущені, лікті не напружені; б) голова, хребет і таз знаходяться на одній вертикалі; в) долоні розкриті; г) коліна не розслаблені; д) ступні твердо стоять; е) 60-70% маси тіла припадає на попереду стоячу ногу. Найбільш поширені способи переміщення в бою такі: способи переміщень необхідно відпрацювати до автоматизму.

Переміщення дозволять зберегти оптимальну дистанцію між супротивником. Для того, щоб рухи були вільними,

пластичними і ефективними, необхідно концентрувати свою увагу на природному центрі ваги, розташованому на 5-8 см нижче пупка. Всі рухи, вся сила повинні виходити з центру ваги [2].

Також один з найбільш відомих прийомів які використовуються в художніх фільмах з Дольфом Лундгреном, Жан Клодом Вандамом та багатьма іншими відомими акторами. Це один з основних больових захоплень за кисть супротивника. Руки схоплюють долоню таким чином, щоб великі пальці упиралися в область IV п'ясткової кістки, а решта охоплювали кисть з обох сторін. Потрібно з помірною силою зігнути кисть супротивника і повернути її в бік великого пальця, здійснюючи тягу на себе. Про те цей прийом може виконати сама тендітна молода жінка він може забезпечити її від негативної ситуації (рис. 3).



Рис. 3. Больове захоплення за кисть супротивника

Однак у міру оволодіння прийомами жіночої самооборони необхідність в подібних методах самозахисту відпадає. Студенти зможуть швидко і ефективно знешкодити нападника, що не завдаючи йому тілесних ушкоджень.

Ще з давніх часів майстри японської системи самооборони айкі-до вважали, і не без підстави, що вони несуть відповідальність за здоров'я опонента.

Основний принцип жіночої самооборони - використання сили і енергії противника проти нього самого. Дзюдоїсти кажуть: «Падаючи - нападай». Не потрібно чинити опір натиску ворога. Якщо нападник тягне на себе – необхідно зробити крок вперед і штовхнути його, якщо він штовхає потрібно відійти назад і трохи в сторону.

При несподіваних подібних діях нападник втрачає рівновагу, і можна провести ефективний прийом при малій витраті сил: «м'яке перемагає тверде, слабе перемагає сильне» - цей постулат великого китайського філософа - Даоса Лаоцзи повністю підтверджується теорією і практикою жіночої самооборони.

Національні види спорту користуються великою популярністю серед студентської молоді, адже не вимагають надзвичайної силової підготовки в порівнянні з такими видами спорту як дзюдо, самбо, вільна боротьба та грекоримська боротьба, де для того щоб брати участь у змагальній діяльності необхідно мати за плечима хоча б рік тренувань та здебільшого розпочинати заняття спортом з дитячого віку. Зараз багато студентів Національного педагогічного університету за час навчання та занять боротьбою на поясах Алиш отримують спортивні розряди звання майстрів спорту та майстрів спорту міжнародного класу. Цей вид спорту популярний не тільки серед студентів але й серед студенток

Нами було проведене анкетування серед студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова серед 8 Факультетів гуманітарних спеціальностей анкета включала в себе запитання про їхні побажання що до занять за видами спорту розподілили ці види спорту на три ланки:



Рис. 4. Відсоткове співвідношення мотиваційного компоненту уподобань студентів.

Спортивні єдиноборства включають в себе Національні види боротьби та бокс, ігрові види включають в себе футбол, баскетбол, волейбол, циклічні легку атлетику та плавання.

Анкетування було проведено серед студентів з першого по п'яти курсу денної форми навчання гуманітарних спеціальностей Національного педагогічного університету. Отож 100% становить  $\approx$  300 опитуваних студентів. Спортивні єдиноборства обрали 60 % з них 40 % виявило бажання займатися саме боротьбою Національними видами боротьби.

Що свідчить про достатній рівень мотивації до занять фізичним вихованням.

**Висновки.** В даний час матеріальне становище значної частини нашого населення дозволяє займатися фізичною культурою в приватних клубах за місцем проживання, які називаються фітнес-клубами. Однак вільно цим можуть займатися, як правило, особи, які не працюють на виробництві. Люди, що працюють на виробництві, незважаючи на сформовану фізичну культуру особистості, за рахунок втоми на виробництві та необхідності виконання ряду сімейних обов'язків, дуже ускладнені в можливості регулярно займатися стабілізуючою або реабілітуючою фізичною культурою в фітнес-клубах. Крім того, асортимент пропонованих в фітнес-клубах видів діяльності (атлетична гімнастика, бодібілдинг, аеробіка, шейпінг, кросова підготовка), як правило, викликають почуття монотонії. Енергетика і всі функціональні можливості (кардіосистема, кістково-м'язовий апарат, сенсомоторна система, інтелект) у здорової людини поступово втрачають функції відповідно до біологічними законами початку і завершення активації ділянок спіралі ДНК. Тому при організації стабілізуючих або рекреативних занять необхідно вибирати такі види фізичних вправ, при занятті якими можна було б вільно регулювати навантаження на серцево-судинну систему без спотворення суті самого виду

діяльності. У зв'язку з цим необхідно, щоб види діяльності були не тільки корисні фізіологічно, але цікаві в освітньому та привабливі в соціальному аспектах.

Соціальна значущість бойових мистецтв і їх щадні режими підготовки в умовному контакті координаційно-операційної діяльності забезпечують високу мотивацію до занять самозахистом в системі фітнесу. Практика показала можливість успішного використання груп з домінуванням вправ самозахисту в цілях розвитку або збереження рухової активності.

Включення в заняття самозахистом ділових ігор на рішення рухових завдань в правових ситуаціях значно зміцнює бажання займатися саме цим видом фітнесу навіть при збільшенні функціональних навантажень.

#### Література

1. Бака Р. Сравнительная оценка физической подготовленности как фактор мотивации студентов к физической активности / Р. Бака, А. Шпаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2008. - № 3 - С. 8-11.
2. Браул Ю.В. Сто примов женской самообороны/ Ю.В. Браул, С.А. Смоляков. РИУ ПО «Полиграфист» - Барнаул
3. Берн П.И. Тендерная психология / П.И. Берн. - СПб.: Прайм - Ев-рознак, 2008. - 320 с.
4. Круцевич Т.Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання/під ред. Т.Ю. Круцевич. —К: Олімпійська література, 2008.-Т.1.-С. 27-46.
5. Biddle S. Motivation and participation in exercise and sport/ S.Biddle // In S. Serpa, J.Alva, V. Pataco (Eds.) International perspectives on sport and exercise psychology. – Morgantown: Fitness information technology, 1993. – P. 103-126.
6. Duda J.L., Fox K.R. Biddle S., Armstrong N. Children's achievement goals and beliefs about success in sport/ J.L. Duda, K.R. Fox, S.Biddle, N.Armstrong// British Journal Educational Psychology. – 1992. – N3.- P. 313-323.
8. Gretskey Oleg. Influence of motivation training on level of young swimmers physical fitness and intrinsic motivation for attending swimming lessons/Oleg Gretskey, Bogdan Mytskan//Scientific Review of Physical Culture.- 2013.- Vol. 3N, Issue 4.- S. 286-289.

Юхно Ю. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

### КЛАСИФІКАЦІЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Мета даного дослідження – розробити класифікацію сучасних інформаційних технологій (ІТ) у сфері фізичної культури і спорту. Представлена класифікація ґрунтується на власному практичному досвіді викладання дисципліни «Інформатика та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті», а також на результатах теоретичного аналізу біля 200 літературних джерел.

Класифікація ІТ виконана за критерієм області їх використання відповідно до вирішення завдань прикладного характеру у: спорті, навчальному процесі фізкультурних вузів, фізичному вихованні, фізичній реабілітації. Узагальнені дані щодо використання ІТ в процесі проведення спортивних змагань, для оцінки техніко-тактичної діяльності спортсменів, біомеханічного аналізу рухів людини, реєстрації й надання інформації дослідникам у фізичній реабілітації. Систематизовані дані про ІТ в системі підготовки спеціалістів сфери фізичної культури і спорту, у фізичному вихованні різних груп населення, а також комп'ютерні програми у рекреаційному та оздоровчому напрямках.

**Ключові слова:** інформаційна технологія, фізичне виховання, спорт, підготовка спеціаліста.

**Юхно Ю.А. Классификация информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.** Цель данного исследования – разработать классификацию современных информационных технологий (ИТ) в сфере физической культуры и спорта.

Представленная классификация основывается на собственном практическом опыте преподавания дисциплины «Информатика и информационные технологии в физическом воспитании и спорте», а также на результатах теоретического анализа около 200 литературных источников. Классификация ИТ выполнена по критерию области их использования в соответствии с решением задач прикладного характера в: спорте, учебном процессе физкультурных вузов, воспитании, физической реабилитации. Обобщены данные по использованию ИТ в процессе проведения спортивных соревнований, для оценки технико-тактической деятельности спортсменов, биомеханического анализа движений человека, регистрации и предоставления информации исследователям в физической реабилитации.

Систематизированы данные об ИТ в системе подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта, в физическом воспитании разных групп населения, а также компьютерные программы в рекреационном и оздоровительном направлениях.

**Ключевые слова:** информационная технология, физическое воспитание, спорт, подготовка специалиста.

### **Yukhno Y.A. Classification of information technologies in the sphere of physical culture and sports.**

The purpose of this study is to develop a classification of modern information technologies (IT) in the sphere of physical culture and sports. Leading experts in the sphere of physical culture and sports grounded theoretical and methodological aspects of education informatization of higher educational institutions of physical culture, didactic basics of teaching computer programs design and methods of their use for the student preparedness in university of physical education.

The strategy of IT using in the professional training of future teachers in physical culture is one of the key features of strategic planning of knowledge branch "Physical education and sport." In order to develop and to use IT in various spheres of society, it is needed their previous classification. However, the classification of IT in physical culture and sport remains unresolved currently.