

**ВИСНОВКИ.** Узагальнюючи отримані дані можна сказати, що дистанційне навчання має ряд переваг як для викладача, так і для студента, створюючи різні можливості для сучасної освіти. Розроблений дистанційний курс з дисципліни «Біомеханіка» є наочним та зрозумілим, цікавим та легким у використанні, має зручні комунікаційні можливості що підвищує ефективність навчального процесу вузу спортивного профілю.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ашанин В. С. Теоретические основы моделирования в биомеханике [Текст] : учеб. пособ. / В. С. Ашанин, Е. В. Басенко, Ю. И. Петренко. – Х. : ХГАФК, 2011. – 124 с.
2. Басенко О.В. Інноваційні технології підготовки фахівців у вищих навчальних закладах спортивного профілю / О.В. Басенко // Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності», 13-14 травня 2015 р. [Текст]. – Львів : СПОЛОМ, 2015. – С. 5-11.
3. Герасименко І.В. Використання технологій дистанційного навчання в підготовці майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук / І.В. Герасименко // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2014. – Том 41. – №3. – С. 232-247.
4. Кухаренко В.М. Про систему дистанційного навчання у відкритому дистанційному курсі / В.М. Кухаренко // Інформаційні технології в освіті. – 2012. – № 11. – С. 32-42.
5. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» № 466 від 25.04.2013 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13>.
6. Система електронного навчання ВНЗ на базі MOODLE : методичний посібник / Ю. В. Триус, І. В. Герасименко, В. М. Франчук ; за ред. Ю. В. Триуса. – Черкаси, 2012. – 220 с.
7. Cole, Jason R. Using Moodle: teaching with the popular open source course management system / Jason Cole. - Sebastopol, CA: O'Reilly Community Press, 2005. – 219 p.
8. Rice, William H. Moodle teaching techniques: creative ways to use Moodle for constructing online learning solutions / William H. Rice. – Birmingham: Packt Publishing, 2007. – 172 p.
9. The online learning idea book: 95 proven ways to enhance technology-based and blended learning / Patti Shank, editor. – San Francisco, Calif.: Pfeiffer; Chichester: John Wiley [distributor], 2007. – 354 p.
10. До, Susan Schor. Teaching online: a practical guide / Susan До, Steve Rossen. – Boston, Mass.; [Great Britain]: Houghton Mifflin, 2001. – 348 p.

**Бескоровайный Д. А.**

**Харьковский национальный университет городского хозяйства имени А. Н. Бекетова**

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ REAL-МЕТОДИКИ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ НА РУКАХ В АРМСПОРТЕ

*Обоснованы результаты исследования применения биоадекватной REAL-методики для тренировки студентов-спортсменов на начальном этапе подготовки в армспорте. Сделан анализ литературных данных применения данной методики на занятиях разной направленности, раскрыто понятие образа, построена схема-образ спортивной деятельности спортсмена-студента. Предложено применение целостной системной биоадекватной методики разработанной коллективом под руководством академика Н. В. Масловой. За основу был взят образ профессионального мастерства Т. В. Бондаренко, который был использован автором при обучении студентов ХНУГХ им. А. Н. Бекетова дисциплине «Управление профессиональной работоспособностью». В исследовании принимали участие 25 студентов 1-2 курсов. Использование REAL-методики на начальном этапе подготовки спортсменов-студентов в армспорте дало положительный результат, ускорило восприятие технологий тренировок и техники борьбы на руках, сократило период разучивания техники, дало возможность более скорого перехода к подготовительному базовому этапу спортивной подготовки.*

**Ключевые слова:** армспорт, спортивная подготовка, REAL-методика, образ, схема-образ.

**Безкоровайный Д. О. Використання REAL-методики для освоєння технічних прийомів боротьби на руках в армспорті.** Обґрунтовано результати дослідження застосування біоадекватної REAL-методики для тренування студентів-спортсменів на початковому етапі підготовки в армспорті. Зроблено аналіз літературних даних застосування цієї методики на заняттях різної спрямованості, розкрито поняття образу, побудована схема-образ спортивної діяльності спортсмена-студента. Запропоновано застосування цілісної системної біоадекватної методики розробленої колективом під керівництвом академіка Н. В. Маслової. За основу був узятий образ професійної майстерності Т. В. Бондаренко, який був використаний автором при навчанні студентів ХНУГХ ім. О. М. Бекетова дисципліни «Управління професійною працездатністю». У дослідженні брали участь 25 студентів 1-2 курсів. Використання REAL-методики на початковому етапі підготовки спортсменів-студентів в армспорті дало позитивний результат, прискорило сприйняття технологій тренувань і техніки боротьби на руках, скоротило період розучування техніки, дало можливість більш швидкого переходу до підготовчого базового етапу спортивної підготовки.

**Ключові слова:** армспорт, спортивна підготовка, REAL-методика, образ, схема-образ.

**Bezkorovainyi D. O. Using REAL-procedures for development techniques fight on his hands in armsport.** Justified the application of research results Bioadequate REAL-technique training for student-athletes at an early stage of the preparation in armsport. The analysis of literature data of application of this technique in the classroom of a different orientation, the concept disclosed obrazona, built circuit image of sporting activity athlete-student. Provided the use of an integrated system Bioadequate technique developed by a team headed by Academician N. V. Maslova. The basis was taken obrazon professional skills T. V. Bondarenko, who was used by the author in teaching students Beketov National University of Municipal Economy discipline "Management of job performance". The study involved 25 students 1-2 courses. Using REAL-technique at the initial stage of preparation of sportsmen-students armsport gave a positive result, the perception of accelerated technology training and technology to combat arms, reduce the period of learning the technique has enabled a

*speedy transition to the preparatory stage of basic athletic training.*

**Key words:** *armsport, sports training, REAL-technique, obrazon, circuit-image.*

**Постановка проблемы.** Армспорт является травмоопасным видом спорта из-за его силовой направленности и технической сложности, поэтому приступать к соревновательной деятельности студентов-спортсменов без четкого понимания выполнения техники борьбы на руках крайне опасно. При изучении техники на начальном этапе подготовки в армспорте возникает трудность при разучивании технических приемов борьбы. Основная сложность для молодых спортсменов состоит в восприятии, систематизации, переработке и воспроизведении словесной (вербальной) и двигательной (невербальной) информации полученной от тренера-преподавателя. Это затруднение, на наш взгляд, можно решить при помощи REAL-методики, предложенной Н. М. Масловой и ее последователями [5, 8–12].

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Научное исследование выполнено по теме Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. по теме 3.7 «Методологические и организационно-методические основы определения индивидуальной нормы физического состояния человека» (номер государственной регистрации 0111U000192). **Цель работы:** обосновать возможность применения REAL-методики в учебно-тренировочном процессе студентов-спортсменов, начавших заниматься армспортом во время учебы в ВУЗе инженерно-технической направленности.

**Задачи работы:** 1) изучить литературу по рассматриваемому вопросу; 2) разработать схему-образ (образон) – техническое мастерство армспортсмена; 3) обосновать целесообразность использования разработанной схемы-образа в процессе учебно-тренировочного занятия.

**Материал и методы исследования.** В работе использованы следующие методы исследования: педагогические методы (наблюдения за тренировочным процессом, беседы со спортсменами, регистрация эффективности деятельности, соответствие содержания тренировочного процесса), педагогический эксперимент. В исследовании приняло участие 25 студентов-спортсменов 1-2 курсов. **Результаты исследования.** Армспорт относится к силовым видам спорта, но по проявляемым качествам, это скорее скоростно-силовой вид спорта, в котором огромную роль играет тактико-техническая подготовленность спортсменов. По последнему показателю армспорт приближается к борьбе. Приравнение его к силовым видам спорта, мы объясняем не точной научной классификацией видов спорта, а тем, что традиционное представление о силе напрямую связано с борьбой на руках. Армспорт – это полноправный и увлекательный вид спорта с хорошо разработанной системой тренировок и проведения соревнований. Подчеркнем особую важность начального этапа подготовки армспортсмена. В армспорте нельзя сразу приступать к основным тренировочным занятиям и к непосредственному единоборству без надлежащей технической подготовки. Не исключается возможность получения травмы и прекращения мотивации занятий. Под техникой борьбы в армспорте понимается арсенал приемов ведения соревновательного поединка рукоборцев. Техника армспорта развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности рукоборцев [3, 4, 7]. Это предполагает учет и эволюцию базовых требований и рациональных вариантов техники, которые должны учитывать положения конечностей тела спортсмена в пространстве, их траектории и основные моменты согласования взаимодействия в тесной связи с положением и распределением усилий соперника. Техника армспорта достаточно консервативна, потому что ограничена правилами соревнований и малым пространством взаимодействия спортсменов. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие индивидуальных способностей рукоборцев – все влияет на технику, ее элементы, но основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомо-физиологическим возможностям. Становление и развитие техники каждого армспортсмена происходит с учетом его роста-весовых показателей и развития силы основных мышечных групп. Правильная оценка техники армспорта позволяет спортсмену правильно использовать в процессе тренировок основные и вспомогательные тренировочные упражнения. Совершенствование технических действий спортсменов должно иметь постоянный и непрерывный (циклически-эволюционный) характер по мере повышения уровня подготовленности спортсмена [6–8].

Для более быстрого освоения технических приемов борьбы, нами было предложено применение целостной системной биоадекватной методики разработанной коллективом под руководством академика Н. В. Масловой [3, 5, 8, 10]. Она представляет собой совокупность скоординированных действий тренера и спортсмена, целью которых является мотивация и активизация целостных динамических мыслеформ спортивной направленности и навыков технологической работы с ними. Организация работы построена на интегральном синтезе эволюционирующих физиологических, интеллектуальных, психических и моральных функций обучаемых.

Особенности REAL-методики:

- этапы релаксации чередуются с этапами активности;
- на фоне релаксации происходит накопление информации, работает правое полушарие, а при активизации тренируются функции левого полушария мозга (логика, анализ, структурирование информации);
- спокойная атмосфера обучения приводит к улучшению психофизических параметров самочувствия студентов-спортсменов.

Обязательным условием биоадекватного занятия является вовлечение в работу сенсорно-моторного и символического этапа работы с информацией. Эффективность использования данной методики в значительной степени зависит от мотивации студентов, обеспечения комфортного состояния их нервной системы, наличия взаимного доверия и наличия позитивного микроклимата внутри студенческой группы. В уроке чередуются активный и релаксационный этапы восприятия и усвоения учебной информации. Активный этап предполагает такие виды работ [1, 2, 6, 7, 12]:

- дискуссия по проблематике изучаемых вопросов;
- обмен личным опытом участников тренировочного занятия с восприятием смыслового пространства изучаемых вопросов;
- устный опрос студентов по изучаемому материалу.

В ходе релаксационного этапа предполагаются следующие виды работ:

- прослушивание и визуализация изучаемого материала;
- прослушивание музыкальных композиций для позитивного психоэмоционального настроения, отличных от композиций сопровождения активного этапа занятия;

- проектирование виртуальных моделей изучаемой информации посредством включения в работу проектной функции головного мозга;
- построение мыслеобраза-схемы (образона) – виртуальной модели изучаемой информации;
- создание комфортной зоны мышления участников тренировочного процесса: «тренер–студенческая группа», «тренер–студент», «студент–студент».

Таблица 1

**Этапы работы с информацией по REAL-методике (по Н. В. Антоненко и др.)**

Этапы работы на занятии		Психофизиологическое состояние студента	Задание и действия студента	Задача воздействия
№ п/п	Направленность и название этапа			
1	Сенсорно-моторный	релаксация	Слушать информацию одновременно с ее визуализацией	Ввести новый материал с учетом личного опыта и выбора студента
2	Символьный	активность	Рисовать символ, образ, информацию; обсуждение информации	Вовлечь в работу различные центры мозга
3	Логический	релаксация	Слушать текст (задание)	Понять информацию через логическое осмысление
4	Лингвистический	активность	Читать текст (задание), анализировать, переводить и т.д.	Освоить материал

Образон – это опорный мыслеобраз, наполненный исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке. Одна из важных задач образона – включать все каналы восприятия, опираясь на личный опыт учащегося или архетипы (устойчивые фигуры бессознательного). Образ – результат и идеальная форма отражения материального или идеального объекта или явления в сознании человека, возникающая в условиях практики и познания, на основе и в форме знаков.

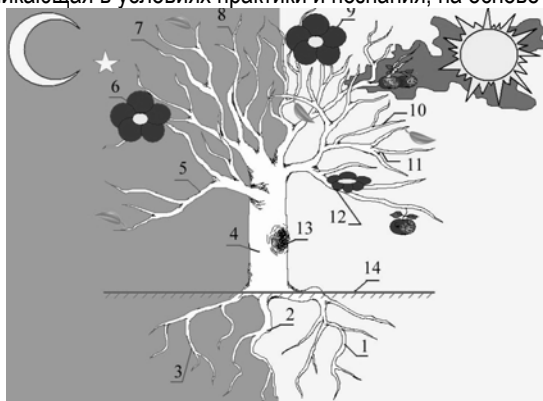


Рис. 1. Схема-образ «Профессиональная деятельность специалиста» (по Т. В. Бондаренко)

1 – психическое здоровье, 2 – физическое здоровье, 3 – социальное здоровье, 4 – профессиональная работоспособность, 5 – квалификация, 6 – производительность труда, 7 – профессиональная пригодность, 8 – качество продукции, 9 – творческий потенциал, 10 – трудовая активность, 11 – профессиональная этика, 12 – физиологическая стоимость работы, 13 – вредные привычки, 14 – профессиональное здоровье.

В работе со студентами 1–2 курсов мы апробировали REAL-методику и получили позитивный результат. За основу был взят образон профессионального мастерства Т. В. Бондаренко [5], который был использован автором при обучении студентов ХНУГХ им. А. Н. Бекетова дисциплине «Управление профессиональной работоспособностью» (рис. 1).

В нашем случае на схеме дерево – это личность спортсмена. Основа дерева (успешность реализации спортивного мастерства) – единая корневая система (здоровье спортсмена), которая представлена тремя ветвистыми отростками (физическое, психическое, социальное здоровье). Состояние корневой системы (здоровья) обуславливает жизнеспособность дерева (спортсмена). Жизнедеятельность и здоровье спортсмена (дерева) зависят от земли, на которой он живет, многих эндогенных и экзогенных факторов, в том числе от природных сил (облако), суточных и других биологических ритмов (солнце-луна). Для питания и укрепления дерева необходима плодородная почва (спортивное здоровье). От состояния и состава почвы зависит рост всего дерева (высота, объем кроны), его возможность цвести и плодоносить (цветы, яблоки). Ствол дерева (мыслеобраз спортивной работоспособности) является основным показателем успешности роста (спортивные достижения). Повреждение ствола (вредные привычки) значительно ограничивает гармоничность роста и влияет на жизнеспособность дерева (спортсмена) в целом. Спортивное мастерство – это крона дерева, которая может быть более или менее обширной, ветвистой. Как известно, существует тесная связь: проекция кроны (спортивное мастерство) и корневой системы (здоровье) на поверхность земли по площади приблизительно одинаковы. Крона состоит из совокупности ветвей (составляющие спортивного мастерства: квалификация, результативность, активность, спортивная этика и др.), на которых, как показатель качества спортивной деятельности, распускаются или не распускаются красивые цветы (реализация спортивной деятельности, творческий потенциал). Если технология ухода (спортивный режим) за деревом (спортсменом) нарушает физиологические законы жизнедеятельности, цветы могут быть ущербными (вложенные средства не оправдывают результат), а плоды (результат работы в денежном или другом измерении) червивыми или вообще не появляются.

В исследовании участвовали студенты-спортсмены 1–2 курсов ХНУГХ им. А. Н. Бекетова (n = 25). Студенты посещали 3 занятия в неделю по 2 часа. Мы использовали REAL-методику на начальном этапе подготовки армспортсменов в начале первого семестра после одного месяца тренировок. С этого момента студент получил начальное представление о виде спорта, об элементах технического мастерства, ознакомиться с азами техники и тактики ведения поединка. Исследование длилось в течение двух месяцев (сентябрь-октябрь 2015 года). На каждом занятии REAL-методика использовалась 3 раза: в первой части (подготовительной) для установки, во второй части (основной) в паузах отдыха для осмысления дисциплины и в третьей части (заключительной) для восстановления и релаксации. В конце исследования, по наблюдениям наших экспертов, 23 из 25

спортсменів-студентів чітко виконували два основних прийоми боротьби на руках: атаку через верх і атаку в крок; двоє спортсменів робили невеликі помилки в застосуванні атакуючих прийомів.

**ВИВОДИ.** Використання REAL-методики на початковому етапі підготовки спортсменів-студентів в армспорті дало позитивний результат, прискорило засвоєння технологій тренувань і техніки боротьби на руках, скоротило період вивчення техніки, дало можливість швидше перейти до підготовчого базового етапу спортивної підготовки.

**ДАЛЬНІЙШІ ІССЛЕДОВАВАННЯ** будуть направлені на застосування REAL-методики на етапах попередньої базової підготовки, базової і етапі безпосередньої підготовки до змагань. Для оцінки методик планується застосування спеціальних інструментальних методів і методик оцінки здоров'я студентів.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Антоненко Н. В. Педагогіка ноосферного розвитку / Н. В. Антоненко, М. В. Ульянова. – М. : Екон-Інформ, 2007. – 220 с.
2. Астаф'єв Б. А. Основи Мирозданія: геном, закони і творення світу. / Б. А. Астаф'єв – М. : Бєльє альви, 2002. – 320 с.
3. Безкоровайний Д. О. Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом / Д. О. Безкоровайний. – Х. : ХНАМГ, 2009. – 32 с.
4. Безкоровайний Д. О. Базова система тренування та система безпосередньої підготовки до змагань в армспорті. / Д. О. Безкоровайний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. проф. С.Єрмакова. – Х. 2010. – №1. – С. 13–16
5. Бондаренко Т. В. Ноосферне мислення: онтологічні основи і методики впровадження : монографія / Т. В. Бондаренко, А. П. Заздравнов, Е. Л. Панина. – Х. : СПД ФО Бровин, 2012. – 420 с., С. 172–193.
6. Звягінцева І. М. Силова та фізична підготовка. Армспорт : методичні вказівки / І. Звягінцева. – Х. : ХНАМГ, 2009. – 47 с.
7. Ключко В. М. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання : конспект лекцій / В. М. Ключко, Д. О. Безкоровайний. – Х. : ХНАМГ, 2005. – 106 с.
8. Ключко В. М. Інноваційні педагогічні технології формування психофізичних і швидко-силових якостей єдиноборців : методичні вказівки / В. М. Ключко. – Х. : ХНАМГ, 2012. – Ч. 1. – 52 с.
9. Ключко В. М. Оцінка здоров'я студентів : методичні вказівки / В. М. Ключко. – Х. : ХНАГХ, 2012. – 62 с.
10. Маслова В. Н. Ноосферне освітання / В. Н. Маслова. – М. : Інст-т Холодинамики, 2002. – 339 с.
11. Маслова Н. В. Періодическа система общих законів познання і постиження / Маслова Н. В. – М. : Інст-т холодинамики, 2007. – 180 с.

**Безкоровайний Д. О.**

**Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова**

#### ВПЛИВ СТАТИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ПОКАЗНИКІВ СИЛИ 17–18-РІЧНИХ АРМСПОРТСМЕНІВ

*Розглянуто особливості впливу статичних напруг на показники сили при тренуванні 17-18-річних армспортсменів, які були використані під час проведення навчально-тренувальних занять зі студентами 1 курсів з армспорту. У дослідженні прийняло участь 30 спортсменів 17–18 років: 15 в експериментальній і 15 у контрольній групах. Контрольна група тренувалася за традиційною програмою силової підготовки. Під час проведення занять із експериментальною групою було використано 7 вправ статичного характеру. Встановлено, що використання статичних вправ у річному макроциклі є досить ефективним. Так, показники сили 4 груп м'язів армспортсменів, що були досліджені під час проведення експерименту, як контрольної, так і експериментальної груп достовірно покращилися. Але підвищення показників в експериментальній групі було більш яскраво вираженим.*

**Ключові слова.** Статичні вправи, статична сила, експериментальна група, річний макроцикл.

**Безкоровайний Д. А. Влияние статических упражнений на развитие показателей силы 17-18-летних армспортсменов.** Рассмотрены особенности влияния статических напряжений на показатели силы при тренировке 17-18-летних армспортсменов, которые были использованы во время проведения учебно-тренировочных занятий со студентами 1 курсов по армспорту. В исследовании приняло участие 30 спортсменов 17-18 лет: 15 в экспериментальной и 15 в контрольной группах. Контрольная группа тренировалась по традиционной программе силовой подготовки. При проведении занятий с экспериментальной группой было использовано 7 упражнений статического характера. Установлено, что использование статических упражнений в годовом макроцикле достаточно эффективно. Так, показатели силовой подготовки 4 исследованных групп мышц армспортсменов как контрольной, так и экспериментальной групп достоверно улучшились в конце эксперимента. Но повышение показателей в экспериментальной группе было более ярко выраженным.

**Ключевые слова.** Статические упражнения, статическая сила, экспериментальная группа, годовой макроцикл.

**Bezkorovainyi D. A. Effect of static exercises on the performance power 17 18-year armsportsmens.** We examined the effect of static stress especially on the performance of force has been used during training sessions with the students of the first courses in Armsport. The study involved 30 athletes 17 18 Age: 15 experimental and 15 in the control group. The control group trained in the traditional program of strength training. The study with the experimental group was used 7 static exercises. It has been found that the use of static exercises annual macrocycle effectively. Thus, all the studied parameters of force 4 muscle groups studied armsportsmens both control and experimental groups significantly improved at the end of the experiment. However, improvement in the experimental group was greater.

**Key words.** Static exercise, static endurance, the experimental group, the annual macrocycle.

**Постановка проблеми.** Сучасний армспорт має силовий характер, тому найбільше прикладне значення у цьому виді спорту має сила. В зв'язку з цим пошук найбільш ефективного співвідношення різних засобів та методів тренування рукоборців набуває особливу актуальність. За нашими даними в віковому розвитку армспортсменів у 17–18 років інтенсивність зростання як сили, так і статичної силової витривалості зменшується, але показник статичної сили зберігає високі темпи зростання