

УДК 796.838.012.1-057.86

Подгурський С. Е.
аспірант II-го курсу
Національний університет фізичного виховання і спорту України

КОНТРОЛЬ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТАИЛАНДСКОМ БОКСЕ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Наявність великої різноманітності ударів, індивідуальних варіантів техніки виконання та прояви рухових функцій у спортсменів потребують удосконалення технології контролю та оцінювання їх швидкісно-силових компонентів. Показана проблема відсутності єдиної системи контролю провідних показників загальної і спеціальної працездатності. Аналіз спеціальної літератури з питань засобів оцінки швидкісно-силової підготовленості спортсменів різних видів єдиноборств засвідчив, наявність різноманітних варіантів в оцінці ОФП з градацією по вагових категоріях, та СФП з використанням вимірювальних пристроїв. Засобом проведення оперативного, поточного і етапного контролю в оцінці спеціальної фізичної підготовленості тайбоксера, є програма і датчики-трекери Нуксо. Реєстрація показників швидкісно-силової спрямованості спеціальної працездатності, буде проводитися на основі попереднього досвіду досліджень в боксі, кикбоксингу, карате кіокушинкай і тайландському боксі шляхом тестування одиночних ударів руками і ногами, а також 8- і 40-секундних тестах креатин-фосфатної та гліколітичної працездатності. У систему контролю за рівнем фізичної підготовленості спортсменів входять контрольні тести, які проводяться за допомогою спеціально підібраних вправ. Умови виконання вправ в оцінці швидкісно-силової підготовленості носить диференційований характер, з огляду на притаманність кожній ваговій групі в прояві швидкісного та силового компонентів, як окремо один від одного, так і в єдності, також приймається в розрахунок співвідношення ваги до показників прояву фізичних можливостей. Шкала оцінок швидкісно-силової підготовленості буде формуватися на підставі результатів спеціальної працездатності та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів тайландського боксу різних вагових категорій, в розрахунках пошуку кореляції або відсутності такої з показниками спеціальної працездатності в ударних прийомах і характеристикою результатів змагальної діяльності.

Ключові слова: тайландський бокс, змагальна діяльність, технологія, контроль, швидкісно-силові компоненти, диференційований підхід.

Подгурский С.Э. Контроль скоростно-силовых возможностей квалифицированных спортсменов в тайландском боксе: современное состояние, проблемы и пути их решения. Наличие большого разнообразия ударов, индивидуальных вариантов техники выполнения и проявления двигательных функций у спортсменов, требует совершенствования технологии контроля их скоростно-силовых компонентов. Показана проблема отсутствия единой системы контроля ведущих показателей общей и специальной работоспособности. Анализ специальной литературы по вопросам средств оценки скоростно-силовой подготовленности спортсменов различных видов единоборств показал, наличие различных вариантов в оценке ОФП с градацией по весовым категориям, и СФП с использованием измерительных устройств. Средством проведения оперативного, текущего и этапного контроля в оценке специальной физической подготовленности тайбоксера, есть программа и датчики-трекеры Нуксо. Регистрация показателей скоростно-силовой направленности специальной работоспособности, будет проводиться на основе предыдущего опыта исследований в боксе, кикбоксинге, карате киокушинкай и тайландском боксе путём тестирования одиночных ударов руками и ногами, а также 8- и 40-секундных тестов креатин-фосфатной и гликолитической работоспособности. В систему контроля за уровнем физической подготовленности спортсменов входят контрольные тесты, которые проводятся с помощью специально подобранных упражнений. Условия выполнения упражнений в оценке скоростно-силовой подготовленности носят дифференцированный характер, учитывая свойственность каждой весовой группы в проявлении скоростного и силового компонентов, как отдельно друг от друга, так и в единстве, также принимается в расчёт соотношение веса к показателям проявления физических возможностей. Шкала оценок скоростно-силовой подготовленности будет формироваться на основании результатов специальной работоспособности и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов тайландского бокса разных весовых категорий, в расчётах поиска корреляции или отсутствия таковой с показателями специальной работоспособности в ударных приёмах и характеристикой результатов соревновательной деятельности.

Ключевые слова: тайландский бокс, соревновательная деятельность, технология, контроль, скоростно-силовые компоненты, дифференцированный подход.

Podhurskyi S. Control of the speed-strength capabilities of qualified athletes in Muay Thai: current status, problems and solutions. The presence of a large variety of strokes, individual versions of the technique of execution and the manifestation of motor functions in athletes require the improvement of control technology and evaluation of their speed-strength components. The problem of the lack of a unified system of monitoring the leading indicators of general and special performance. Analysis of the special literature on the means of assessing the speed-strength readiness of athletes of various types of martial arts showed the presence of various options in assessing the overall physical fitness with gradation by weight categories, and special physical fitness using measuring devices. A means of conducting operational, current and stage control in assessing the special

physical readiness of the Muay Thai, is the program and sensors-trackers Hykso. Registration of indicators of speed-power orientation of special performance will be carried out on the basis of previous experience in boxing, kickboxing, kyokushinkai karate and Muay Thai in by testing of single punches and kicks, as well as 8- and 40-second tests of creatine phosphate and glycolytic performance. The system of control over the level of physical fitness of athletes includes control tests, which are carried out using specially selected exercises. The conditions for performing exercises in the assessment of speed-strength readiness are differentiated, taking into account the peculiarity of each weight group in the manifestation of speed and power components, both separately from each other and in unity, also takes into account the ratio of weight to indicators of physical abilities. The scale of assessment of speed-power readiness will be formed on the basis of the results of special performance and competitive activities of qualified Muay Thai athletes of different weight categories, in the calculations of the search for correlation or lack thereof with indicators of special performance in shock techniques and the characteristic results of competitive activity.

Key words: Muay Thai, competitive activity, technology, control, speed-power components, differentiated approach.

Постановка проблеми. Подготовка спортсменів в тайландському боксі здійснюється переважно на основі загальних положень теорії спорту і спортивних єдиноборств, фундаментом знань якої в основному строиться на класическому боксі, караті та олімпійських видах боротьби, при цьому не учитуються особливості змагальної діяльності тайландського бокса. В отличие от других єдиноборств удари в тайландському боксі можуть наноситися будь-якою частиною рук і ніг, що в свою чергу пред'являє підвищені вимоги до швидко-силовим можливостям ведучих груп м'язів учасників в ударних прийомах [12, с. 190].

Отсутствие единой системы оценки ведущих показателей специально-физической подготовленности, а также нормативных переходных и зачётных тестов с учётом весовых категорий в системе многолетнего тренировочного процесса кикбоксинга и тайландского бокса, приводит к одностороннему оцениванию квалификации спортсменов, лишь по общим оценкам двигательных качеств и результатам змагальної діяльності. Такая необ'єктивная система контролю приводит к тому, что спортсмены форсировав своє спортивне удосконалення вичерпав весь свій потенціал на початкових етапах багаторічної підготовки рано завершають спортивну кар'єру. В другому випадку навпаки, через надмірну обережність і повільність, в процесі всього періоду спортивної підготовки не можуть максимально реалізувати своїх індивідуальних можливостей [21].

Наличие большого разнообразия ударов, индивидуальных вариантов техники выполнения и проявления двигательных функций у спортсменов, требует совершенствования технологии контроля их швидко-силових компонентів.

Анализ литературных источников. Анализ специальной литературы по вопросам оценки физических и функциональных возможностей спортсменов выявил наличие различных вариантов в оценке ОФП и СФП у спортсменов различных видов єдиноборств.

В работе Латышева Н.В., Латышева С.В., представлены принципы разработки подходов оценки физических и функциональных возможностей основанные, во-первых на закономерностях биомеханики и физиологии двигательной активности, во-вторых на соответствии специфики змагальної діяльності борця вольного стилю. На основании анализа множества уже существующих тестов, таких как: «броски манекенов за отведённое время, количественное забегание на мосту в ту или иную сторону, количественное выполнение передних подсечек, и другое», а позже, результатов соревнований высококвалифицированных борцов по новым правилам, был разработан новый тест с учётом последних требований к змагальної діяльності борцов вольного стилю. В новый тест оценки специальной работоспособности были включены четыре типа упражнений, имитирующих основные элементы змагальної діяльності [9, с 66-67].

В исследовании Таймазова и научно-исследовательского коллектива кафедры теории и методики бокса при НГУ им. П.Ф. Лесгафта, на основании экспертных оценок (опрос тренерского состава), анализа федеральных стандартов спортивной подготовки по тхэквондо и обработки регистрируемых данных об уровне физической подготовленности высококвалифицированных тхэквондистов, были предложены экспериментальные нормативы контроля общей и специальной физической подготовленности. Разработанные экспериментальные тесты учитывают такие требования, как: простота в исполнении, информативность, возможность использования для контроля физической подготовленности спортсменов в версиях ITF и WTF тхэквондо [17, с 211; 18, с 218].

В исследовании Кладовой Е.В., Шульпина В.П., в подборе контроля общей и специальной физической подготовленности кикбоксёров, были представлены тесты с учётом специфики кикбоксинга, а также рассчитаны шкалы дифференцированной оценки спортсменов разных лет спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах [8].

Все вышеизложенные примеры оценки ОФП и СФП представлены в программах как детско-юношеского спорта, так и спорта высших достижений. В тайландском боксе примером содержания контрольных нормативов есть ряд программ «тайландский бокс», в которые включены общепринятые упражнения по определению уровня подготовленности двигательных качеств [1; 3; 23], и только в одной из программ есть градация нормативной сетки по весовым категориям спортсменов [20, с 45]. Касаемо системы регистрации оценки двигательных качеств в ударных прийомах, то в указанных программах её нет.

По разработкам тестов в ударных прийомах по оценке специальной работоспособности швидко-силової направленности с помощью измерительных устройств, существует ряд научных исследований в таких видах спорта, как бокс, кикбоксинг, каратэ и тайландский бокс.

В боксе примером оценки специальной работоспособности нанесением ударов руками, является исследование

Остянова В. Н., Яремко М. О, по 8- и 40-секундным тестам специальной работы высококвалифицированных боксёров [10]; В работе Гуцул Н. С, с помощью методики хронодинамометрии и специализированного ударного эргометра «Спудерг-10», были исследованы показатели абсолютной и относительной силы отдельных ударов рукой и ногой среди квалифицированных кикбоксёров [6, с 37]; В научных работах Саенко В. Г., с помощью методики хронодинамометрии и специализированного ударного эргометра «Спудерг-9» были зарегистрированы показатели абсолютной силы ударов руками и ногами спортсменов по киокушинкай каратэ различной квалификации [14, с 112; 15, с 80]; В тайландском боксе, примером служит работа Вачева С.М, где были исследованы показатели специализированной взрывной работы спортсменов тайландского бокса массовых разрядов в ударах руками и ногами в фазе креатин-фосфатной работоспособности в 8-секундном тесте [4, с 40].

Цель статьи (постановка задания). Определить современное состояние, проблемы и направления совершенствования контроля скоростно-силовых возможностей квалифицированных спортсменов тайландского бокса.

Методы исследования. Анализ специальной и научной литературы, обобщение, систематизация.

Изложение основного материала исследования. Система контроля в спорте включает в себя оценку физических и функциональных возможностей с помощью измерительных устройств, таких как динамометры, динамографы, тензометрические устройства, а также специальных тестов включающих в себя контрольные упражнения [19].

Существующие динамометры по своей конструкции и принципам измерения в своём спектре возможностей оценки показателей ограничиваются только оценкой максимальной силы или измерением веса, а также в связи своей инерционности, ограничены в своих возможностях в отслеживании изменения силовых характеристик во время быстропроизводимых движений. Поэтому в оценке скоростно-силовых показателях практикуют тензометрические устройства [5, с 17; 7, с 117].

Основные показатели скоростно-силовых возможностей спортсменов, такие как скорость одиночных движений, частота движений и скоростная сила, регистрируемые тензометрическими устройствами, содержательно представлены Платоновым В.М., по оценкам которых в будущем корректируется дальнейший учебно-тренировочный план спортсменов.

Скорость одиночных движений. В наибольшей степени информативность данного показателя состоит в протяжённости времени выполнения специфических движений или упражнений. К ним относят удар в единоборствах, укола в фехтовании и т.п.

Частота движений. Базируется на определении количества движений соответствующих структуре соревновательных упражнений в единицу времени. В этом случае преимущественно оказываются специфические показатели, фиксируемые в условиях, максимально приближённых к соревновательным.

Скоростная сила. Информативность такого показателя наиболее ценна в оценке быстрого проявления силы, чем в демонстрации уровня максимальной силы.

Для получения более объективного показателя скоростной силы, следует применять дифференцированное оценивание уровня нарастания стартовой и взрывной силы, как формы демонстрации скоростной силы. Как правило, формы проявления скоростной силы имеют следующую последовательность. Стартовая сила в диапазоне первых 50-100 мс, а взрывная сила 300-500 мс [11, с 860,870].

Средством проведения оперативного, текущего и этапного контроля в оценке специальной физической подготовленности тайбоксера, есть программа и датчики-трекеры Нуксо (рис.1). Система состоит из небольших датчиков и мобильного приложения, где датчики закреплённые на ударных конечностях, регистрируют показатели с помощью встроенного акселерометра, гироскопа и процессора с искусственным интеллектом, а мобильный гаджет в режиме реального времени выводит все показатели на свой экран. Датчики-трекеры Нуксо отслеживают все важные показатели скоростно-силовой направленности, такие как количество нанесённых за бой ударов, их скорость в одиночных движениях и проявление «взрывной силы» в виде затраченной энергии за каждый удар и сумму ударов за раунд и поединок [24].



Рис.1. Прилад Нуксо

Часть спортивных клубов в США уже работают с системой Нуксо. Среди спортсменов, которые используют датчики-трекеры: регулярный чемпион мира по боксу по версии WBA Хавьер Фортунa, чемпион мира по боксу Омар Фигероа и экс-чемпион мира по боксу Виктор Конте.

Регистрация показателей скоростно-силовой направленности специальной работоспособности, будет проводиться на основе предыдущего опыта исследований в боксе, кикбоксинге, каратэ киокушинкай и тайландском боксе с помощью

тестов одиночных ударов руками и ногами, а также 8- и 40-секундных тестов креатин-фосфатной и гликолитической работоспособности [4; 5; 8; 14; 15].

Перечень ударных приёмов составлен группой экспертов на основе педагогического наблюдения и анализа поединков квалифицированных спортсменов тайландского бокса различных весовых категорий чемпионатов Украины, Европы и мира [13].

Включение общеразвивающих упражнений в контрольно-переводные нормативы осуществляется путём сближения их со специально-подготовительными, не так по форме, как по характеру нервно-мышечных усилий, режима и направленности работы, а также дифференцированного подхода по весовым категориям квалифицированных спортсменов [2; 20].

Приводя в пример программу юношеской сборной команды СССР по боксу в становлении и совершенствовании функциональной подготовленности в единстве с объективной комплексной оценкой, была положена классификация упражнений по рабочим мощностям и зонам их интенсивности [4].

Условно разбив группы мышц на четыре категории, к которым относятся мышцы шеи, плечевого пояса, туловища и ног, задействованы такие виды мышц, которые на основании специфики ударной техники тайландского бокса, считаются ведущими. Такие виды мышц являются основными в проявлении ударных приёмов тайландского бокса в тренировочной и соревновательной деятельности [16, с 72-143].

Поэтому в контрольные нормативы включаются следующие виды упражнений, которые похожи по структуре специально - подготовительных упражнений, а также по характеру нервно-мышечных усилий и непосредственно задействуют основные группы мышц. В каждой из четырёх групп мышц есть свои ведущие виды мышц, это: мышцы шеи – трапецевидная; мышцы плечевого пояса – трицепс; мышцы туловища – брюшная; мышцы ног – четырёхглавая [22, с 43-44].

Условия выполнения упражнений в оценке скоростно-силовой подготовленности носит дифференцированный характер, учитывая свойственность каждой весовой группы в проявлении скоростного и силового компонентов, как отдельно друг от друга, так и в единстве, также принимается в расчёт соотношение веса к показателям физического качества. Исходя из того, что структура выполнения контрольных упражнений для всех весовых категорий одинакова, разница заключается лишь в неравных временных отрезках выполнения этих упражнений. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа для лёгкой весовой категории 30 секунд, для средней 25 секунд, для тяжёлой 20 секунд. Тем самым, характер контрольных упражнений отражает оптимальные виды рабочей мощности и зоны их интенсивности для каждой весовой категории в соответствии скоростно-силовой подготовки.

Шкала оценок скоростно-силовой подготовленности будет формироваться на основании результатов специальной работоспособности и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов тайландского бокса разных весовых категорий, в расчётах поиска корреляции или отсутствия таковой с показателями специальной работоспособности в ударных приёмах и характеристикой результатов соревновательной деятельности.

Выводы. Анализ специальной литературы по вопросам средств оценки скоростно-силовой подготовленности спортсменов различных видов единоборств показал, наличие различных вариантов в оценке ОФП с градацией по весовым категориям, и СФП с использованием измерительных устройств.

Отсутствие унифицированной системы контроля ведущих показателей специально-физической подготовленности, а также нормативов в системе многолетнего тренировочного процесса тайландского бокса, приводит к односторонней оценке квалификации спортсменов, только по общим оценкам двигательных качеств и результатов соревновательной деятельности.

На основе предшествующих исследований, систематизировать контроль уровня скоростно-силовой подготовленности путём применения тестов одиночного удара и серий ударов в 8 и 40 секундных тестах, определяя уровень скоростного и силового компонентов, а также креатин-фосфатной и гликолитической работоспособности.

Перспективным средством проведения оперативного, текущего и этапного контроля в оценке специальной физической подготовленности тайбоксера, является программно - диагностический комплекс Нуксо. Его использование даёт возможность объективной оценки контрольных упражнений ударных приёмов, и определять шкалу оценок с учётом специфики тайландского бокса.

Система контроля показателей величин в специальной физической подготовке и показателями результативности соревновательной деятельности тайбоксера, даст возможность определить корреляцию между представленной программой упражнений и динамикой роста объективных показателей каждого спортсмена. Обоснование такой связи даст основания для разработки нормативов по специально-подготовительным упражнениям, как доказанное средство развития ведущих двигательных качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов.

Перспективы дальнейших исследований. Перспектива дальнейших исследований представляется в практическом обосновании целесообразности включения в систему контроля подготовленности квалифицированных спортсменов занимающихся тайландским боксом, оценку выполнения комплекса специально-подготовительных упражнений различной направленности с использованием комплекса Нуксо.

Література

1. Антонов М. В. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тайский бокс» / М. В. Антонов : ГОБУДОД ДЮСШ №2; Санкт-Петербург; 2016. – 78 с.
2. Артёмченко О. Л., Дроздов Т. С., Ковтик А.Н. Муай Тай – свободный бой. - Современное слово. Минск, 2001. – 358 с.

3. Бусыгин А. Ю. Программа спортивной подготовки: Тайский бокс / А. Ю. Бусыгин, В. Ю. Ильин, Е. С. Трофимова : ГБФСУ КО «СШ боевых искусств»; Кемерово; 2018. – 62 с.
4. Вачев С. М. Дослідження рівня спеціалізованої вибухової роботи в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів / С. М. Вачев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №3. – С. 39-43.
5. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физической культуры. М., Ф и С, 1988, С.17.
6. Гуцул Н. З. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кикбоксерів індивідуальних стилів ведення бою //Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – №. 5 (75) 16. – С. 36-38.
7. Зацюрский В. М. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. М. Зацюрского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с., ил.
8. Кладов Э. В. Контроль общей и специальной физической подготовленности кикбоксеров учебно-тренировочных групп [Электронный ресурс] / Э. В. Кладов, В. П. Шульпина // № 6. – 2014. – Режим доступа к ресурсу: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16896>
9. Латышев Н. В. Методика оценки специальной работоспособности борцов вольного стиля / Н. В. Латышев, С. В. Латышев. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – №4. – С. 65–69.
10. Остянов В. Н., Яремко М. О. Передзмагальна підготовка боксерів вищих розрядів до головних змагань (на прикладі збірної команди України) //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту/зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова. С.С. -Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 2006. – №. 7. – С. 88-97.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – С. 860; 870 : ил.
12. Подгурский С. Е. Проблема швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної наукової конференції, 10-12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. – К., 2018. – С. 189-191. Режим доступа: http://www.unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf
13. Подгурський С. Е. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів різних вагових груп у тайландському боксі. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – №4. – С. 31-35.
14. Саєнко В. Г. Сила ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 8. – С. 111–114.
15. Саєнко В. Г. Максимальна сила подинокого удару рукою у каратистів-важковаговиків / В. Г. Саєнко // Спортивний вісник Придніпров'я : Зб. наук. пр. – Д. : ДДІФКіС, 2008. – № 1. – С. 79–82.
16. Сагат Ной Коклам. Поединок в тайландском боксе: Феникс; Ростов-на-Дону; 2002. – 187 с.
17. Таймазов В. А. и др. Содержание нормативов по оценке общей физической подготовленности высококвалифицированных тхэквондистов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 8 (138). – С. 210-217.
18. Таймазов В. А. и др. Содержание нормативов по оценке общей физической подготовленности высококвалифицированных тхэквондистов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 8 (138). – С. 217-224.
19. Фомин А.И. Силовая подготовка: учебное пособие / А.И. Фомин, Л.В. Павлов, Л.А. Остапенко. – М.: Ф и С, 1984. – С. 74-77
20. Цинис А. В. «Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу / А. В. Цинис»: МАБИБ; Орёл; 2014. – 62 с.
21. Шундеев, А. А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет / А. А. Шундеев // // Физическое воспитание студентов. - 2009. - № 2. - С. 149-159.
22. Щегрикович Д. В. Тайский бокс. Книга-тренер / Дмитрий Щегрикович. – М. : Эксмо, 2012. – 208 с. : ил. – (Книга-тренер).
23. Якимов А. В. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тайский бокс» / А. В. Якимов : МБУ ДО ДЮСШ; Пионерский; 2017. – 50 с.
24. Hykso. Train Smart. Win Easy [Интернет]. Режим доступа <https://www.hykso.com/>

Reference

1. Antonov M. V. (2016), "Tayskiy boks". Sankt-Peterburg: GOBUDOD DYuSSH. no. 2, 78 p.
2. Artemenko O. L., Drozdov T. S., Kovtik A.N. (2001), "Muay Tay – svobodnyy boy". Minsk: Sovremennoe slovo, 358 p.
3. Busygin A. Yu., Ilin V. Yu., Trofimova Ye. S. (2018), "Tayskiy boks". Kemerovo: GBFSU KO SSH boevykh iskusstv. 62 p.
4. Vachev S. M. (2004), "Doslidzhennya rivnya spetsializovanoi vibukhovoї roboti v udarnikh priyomakh taybokseriv masovikh rozryadiiv", Teoriya i praktika fizichnogo vikhovannya. no. 3, pp. 39-43.
5. Hodik M.A. (1988), "Sportivnaya metrolohiya". Moskva: Fizkultura i Sport, p. 17..
6. Hutsul N. Z. (2016), "Pokazniki absolyutnoi ta vidnosnoi sili poodinokikh udariv kvalifikovanih kikbokseriv individualnih stiliv vedennya boyu". Naukoviy chasopis [Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni MP Dragomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). no. 5 (75) 16, pp. 36-38.
7. Zatsiorskiy V. M. (1982), "Sportivnaya metrolohiya". Moskva: Fizkultura i sport, 256 p.

8. Klado E. V., Shulpina V. P. (2014), "Kontrol obshchey i spetsialnoy fizicheskoy podgotovlennosti kikkбоксеров учебно-тренировочных групп". no.6. Retrieved from: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16896>
9. Latyshev N. V. Latyshev S. V. (2008), "Metodika otsenki spetsialnoy rabotosposobnosti bortsov volnogo stilya", Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. no. 4, pp. 65–69.
10. Ostyanov, V. N., & Yaremko, M. O. (2006), "Peredzmagalna pidgotovka bokseriv vishchikh rozryadiv do golovnikh zmaganiy (na prikladi zbirnoi komandi Ukraїni)", Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu/zb. nauk. prats za redaktsiyu prof. Ermakova. SS-Kharkiv: KhDADM (KhKhPI). no. 7, pp. 88-97.
11. Platonov V. N. (2015), "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya". Kyiv: Olimp. lit., Vol. 2, pp. 860; 870.
12. Podhurskiy S. Ye. (2018), "Problema shvidkisno-silovoi pidhotovki kvalifikovanih sportsmeniv u tailandskomu boksi", Molod ta olimpiyskiy rukh: Zbirnik tez dopovidey XI Mizhnarodnoi naukovoi konferentsii, 10-12 kvitnya 2018 roku. pp. 189-191. Retrieved from: http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf
13. Podhurskiy S. Ye. (2018), "Osoblivosti zmagalniy diyalnosti kvalifikovanih sportsmeniv riznikh vagovikh grup u tailandskomu boksi", Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu. no. 4, pp. 31-35.
14. Saenko V. G. (2007), "Sila udariv nogami u sportsmeniv riznoi kvalifikatsii, yaki spetsializuyutsya z kiokushinkay karate", Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu: naukova monografiya za redaktsiyu prof. Ermakova. SS-Kharkiv: KhDADM (XXPI). no. 8, pp. 111-114.
15. Saenko V. G. (2008), "Maksimalna sila poodinokogo udaru rukoyu u karatistiv-vazhkovagovikiv", Sportivniy visnik Pridniprov'ya : Zb. nauk. pr. Dnepropetrovsk: DDIFKiS. no. 1, pp. 79-82.
16. Sagat Noy Koklam. (2002), "Poedinok v tailandskom bokse". Rostov-na-Donu: Feniks, 187 p.
17. Taymazov V. A. i dr. (2016), "Soderzhanie normativov po otsenke obshchey fizicheskoy podgotovlennosti vysokokvalifitsirovannykh tkhekvondistov", Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta. no. 8 (138), pp. 210-217.
18. Taymazov V. A. i dr. (2016), "Soderzhanie normativov po otsenke obshchey fizicheskoy podgotovlennosti vysokokvalifitsirovannykh tkhekvondistov", Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta. no. 8 (138), pp. 217-224.
19. Fomin A.I., Pavlov L.V., Ostapenko L.A. (1984), "Silovaya podhotovka". Moskva: Fizkultura i sport, pp. 74-77.
20. Tsinis A. V. (2014), "Tayskiy boks". Orel: MABIV. 62 p.
21. Shundeev, A. A. (2009), "Mnogofaktornaya sistema otsenki v smezhnykh vidakh edinoborstv (boks, kikkboksing) u sportsmenov v vozraste ot 10 do 18 let", Fizicheskoe vospitanie studentov. no. 2, pp. 149-159.
22. Shchegrikovich D. V. (2012), "Tayskiy boks". Moskva: Eksmo, 208 p.
23. Yakimov A. V. (2017), "Tayskiy boks". Pionerskiy: MBU DO DYUSSh. 50 p.
24. Hykso. (2018), "Train Smart. Win Easy". Retrieved from: <https://www.hykso.com/> (access January 22, 2019).

Подольнчук І.С.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Осіпчук І.О.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Ригун М.Г.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Павлюк Т.Т.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Стаття присвячена фізичній реабілітації дітей з затримкою психічного розвитку. Метою дослідження було розробити та довести ефективність програми фізичної реабілітації дітей із затримкою психічного розвитку. Методами дослідження є теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічне спостереження, тестування рівня фізичного розвитку, педагогічний експеримент. Визначені та обґрунтовані основні прояви затримки психічного розвитку. В статті розглянуто і систематизовано структуру заняття фізичної реабілітації, підібрані комплекси вправ, які сприяли покращенню фізичних якостей дітей з затримкою психічного розвитку. Висвітлено практичні особливості проведення фізичної реабілітації. Основна увага акцентована на розроблені та впровадженні програми фізичної реабілітації дітей з даною категорією. Отримані результати свідчать про значну ефективність використання засобів фізичної реабілітації дітей з затримкою психічного розвитку.

Ключові слова: діти, затримка психічного розвитку, фізична реабілітація, фізичні якості, координаційні здібності.

Подольнчук Інна, Осіпчук Інна, Ригун Марія, Павлюк Тарас. Физическая реабилитация детей с задержкой психического развития. Статья посвящена физической реабилитации детей с задержкой психического