

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).35)
УДК: 796.2.071.5

Радченко Ю.А.
Національний університет фізичного виховання і спорту України
кандидат наук з фізичної культури і спорту
доцент кафедри єдиноборств та силових видів спорту
Національний університет фізичної культури і спорту України
ORCID ID: 0000-0002-8819-3104
Бігос В.
Президент
Всесвітній інститут бойових мистецтв і спорту (Польща)
ORCID ID: 0009-0009-3837-372X

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОБУДОВИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ У ПОЛЬЩІ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)

Анотація. Розвиток єдиноборств у Польщі відбувається відповідно до загально-європейських цінностей, без нав'язування та насильства, а лише відповідно до побажань громадян республіки. Така обставина значно впливає і на розвиток спортивної галузі. Отже, дослідження особливостей побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах у Польщі створить уявлення про її сучасний стан, дозволить визначити специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності.

Мета статті - аналіз побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах в Польщі (на матеріалі рукопашного бою). Виявлення особливостей організації навчально-тренувального процесу, визначення етапів підготовки, їх тривалості, вимог щодо спортивної майстерності, обсягу навантажень, проведення контролю різних сторін підготовленості спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження будуть присвячені аналізу виявлених особливостей у підготовці спортсменів у різних країнах Світу, з можливістю корекції окремих напрямків навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах багаторічного удосконалення, з урахуванням результатів роботи.

Ключові слова: рукопашний бій, підготовка спортсменів, тренувальний процес, єдиноборства, спорт в Польщі.

Yuri Radchenko, Wieslaw Bigos. Characteristics of the construction of multi-year training in single combats in Poland (based on the material of hand-to-hand combat). The development of martial arts in Poland takes place in accordance with common European values, without imposition and violence, but only in accordance with the wishes of the citizens of the republic. This circumstance has a significant impact on the development of the sports industry. Therefore, the study of the features of the construction of the system of multi-year training of athletes in single combat in Poland will create an idea of its current state, will allow to determine the specific features of the organization of the educational and training process and competitive activities.

The purpose of the article analysis of the construction of a system of multi-year training of athletes in single combat in Poland (based on the material of hand-to-hand combat). Identifying the peculiarities of the organization of the educational and training process, determining the stages of training, their duration, requirements for sportsmanship, the amount of loads, the ratio of training tools, conducting control of various aspects of the athletes' preparedness.

Prospects for further research. Further scientific research will be devoted to the analysis of the identified features in the training of athletes in different countries of the world, with the possibility of correcting certain areas of the educational and training process and competitive activity at various stages of multi-year improvement, taking into account the results of the work.

Key words: hand-to-hand combat, training of athletes, training process, martial arts, sports in Poland.

Постановка проблеми. Спорт у Польщі дуже популярний та розвинений. Галузі фізичної культури і спорту приділяється багато уваги, постійно впроваджуються нові технології, методики та інші нововведення, які дозволяють розвиватися на належному європейському рівні та відповідати всім міжнародним та світовим тенденціям [13; 19]. Польські спортсмени представляють свою країну у міжнародних змаганнях різного рівня з багатьох видів спорту, у тому числі з різних видів єдиноборств. Більшість бойових мистецтв, які зараз практикуються у Світі, розвиваються також і у Польщі [12; 18].

У Польщі близько чверті мільйона дітей і підлітків займаються різними далекосхідними бойовими мистецтвами, що свідчить про масштабність цього явища. Близько 30-ти організацій опікуються діяльністю об'єднань, клубів, секцій, центрів та окремих ентузіастів [24]. Розвиток єдиноборств відбувається відповідно до загально-європейських цінностей, без нав'язування та насильства, а лише відповідно до побажань громадян республіки. Останніми роками в Європі з'явилися концепції розвитку єдиноборств у вигляді самовдосконалення, без спортивних змагань, які набувають неабиякої популярності. Причиною такого явища, насамперед, є комерціалізація, жорстокість, політичні умови, допінг та дегуманізація, яка притаманна сучасному спорту [11; 16]. Така обставина значно впливає і на розвиток спортивної галузі.

Взагалі, системи бойових мистецтв в Європі та у Польщі зокрема, або обирають шлях спорту, або уникають спортивних змагань [9; 14; 21].

Рукопашний бій - молодий вид спорту, який почав розвиватись у Польщі протягом останнього десятиліття. Польські спортсмени постійно беруть участь у чемпіонатах Європи та Світу, які проводяться під егідою міжнародної федерації IBF, здобуваючи медалі різного гатунку. Враховуючи особливості підходів до розвитку єдиноборств у Польщі, актуальним є дослідження особливостей побудови системи багаторічної підготовки польських спортсменів. Отримана у ході роботи інформація може бути додатковим засобом для оптимізації системи багаторічної підготовки рукопашників на різних етапах спортивного удосконалення.

Мета статті – аналіз побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах у Польщі (на матеріалі рукопашного бою).

Для вирішення завдань дослідження було проаналізовано нормативно-правові документи з фізкультурно-спортивної галузі республіки Польща, а саме, закон «Про фізичну про спорт», від 25 червня 2010 року [25], політичну трансформацію та зміни системи організації спорту в Польщі в 1989-2019 рр. [20], положення про «Місцеву політику щодо стимулювання розвитку фізичної рекреації в окремих країнах Європейського Союзу» [9], Указ від 16 січня 1946 р. «Про загальну обов'язковість фізичного виховання та військової підготовки» [16], Європейську спортивну хартію, 1992р. [17], Програму розвитку спорту до 2020 року Міністерства спорту і туризму, 2015 р, [22], Стратегію розвитку спорту в Польщі до 2015 р., Міністерство спорту, Варшава, 2007р. [23].

Також, у ході роботи була вивчена програма підготовки спортсменів з рукопашного бою [10]. Для вирішення проблеми дослідження проводилось спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю, бесіди зі спортсменами, тренерами та керівниками польської збірної команди.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, бесіди, опитування та анкетування тренерів, узагальнення передового досвіду фахівців.

Виклад основного матеріалу дослідження. З 1945 по 1955 рік рукопашний бій на основі боротьби, боксу та елементів джиу-дзюцу пропагувався лише, як частина військової підготовки збройних сил та поліції (був включений до програми Академії фізичної підготовки наприкінці 1940-х років) [16; 21; 24]. Водночас деякі знання про рукопашну підготовку збагатились завдяки польським солдатам з підрозділів Управління спеціальними операціями, тобто SOE, які повернулись до країни після закінчення війни. У пізніші роки інформація про методику викладання рукопашного бою до груп секцій самооборони, які діяли під егідою Товариства сприяння фізичній культурі (ТККФ), надходила фрагментарно [15]. І лише тільки у 1957 році, у результаті відлиги після сталінського періоду, у рамках поліцейських та армійських об'єднань було створено секції самозахисту і почав бурхливо розвиватись фізкультурно-спортивний напрям, який умовно стали називати дзю-дзюцу [20; 24].

Згідно наукових польських публікацій [24], 80-ті минулого століття - золоті роки розвитку єдиноборств у Польщі. Саме у ті часи єдиноборства все більше почали розділяти на традиційний і спортивний варіанти. У другому десятилітті 21-го століття кількість тих, хто займається єдиноборствами, за даними міністра спорту Йоанни Мухи, оцінювалось у 200-300 тисяч.

За даними наукових джерел [12; 14] у спортивні секції з видів єдиноборств записуються хлопці та дівчата різного віку, з різним фізичним розвитком та психологічним станом. Згідно проведених нами попередніх досліджень [1; 5; 6] встановлено, головним мотиваційним стимулом для будь-якого виду діяльності є отримання емоційного задоволення та соціального заохочення. Взагалі, у багатьох країнах Європи та у Польщі зокрема, мотивація підлітків до занять фізичною культурою й спортом на сьогодні є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем, від якої залежить масовість виду спорту [2]. Згідно сучасних наукових публікацій [3; 4] мотивація до занять єдиноборствами у польських юнаків та дівчат дуже різна. Проте найпоширенішим мотивом для заняття єдиноборствами є бажання навчитися самозахисту, щоб отримати відчуття безпеки та покращити фізичну форму. Більш темпераментна молодь, яка гарно розвинута фізично, мотивована до змагальної діяльності.

Рукопашний бій, як вид спорту почав розвиватись у Польщі відносно нещодавно. Необхідно зазначити, що польська федерація не має підтримки з боку органів державної влади. Така обставина значно ускладнює можливості розвитку виду спорту. Аналіз нормативних документів [10], спостереження за тренувальним процесом та змагальною діяльністю дозволило створити уявлення про структуру рукопашного бою у Польщі (рис. 1.).



Рис.1. Структура спортивної діяльності з рукопашного бою у Польщі

Бесіди з провідними фахівцями з різних видів єдиноборств доводять, що поясна система у Польщі дуже популярна і охоплює майже 100% осіб, які займаються бойовими мистецтвами. Програма багаторічної підготовки спортсменів у Польщі включає у себе вимоги щодо опанування техніки прикладного та змагального напрямків спортивної підготовки. Причому відповідний рівень кваліфікації (кю), також є допуском до участі у змаганнях і розподілу спортсменів за рівнем підготовленості. Необхідно зазначити, що спортивна складова дуже обширна і дозволяє займатись рукопашним боєм, як системою самовдосконалення, так і беручи участь у змагальній діяльності, причому у різних розділах. Але, популярність дисциплін та їх розділів суттєво відрізняється (рис. 2.). Так, найбільш популярним напрямком змагальної діяльності у Польщі є розділ демонстрація техніки (Kata).

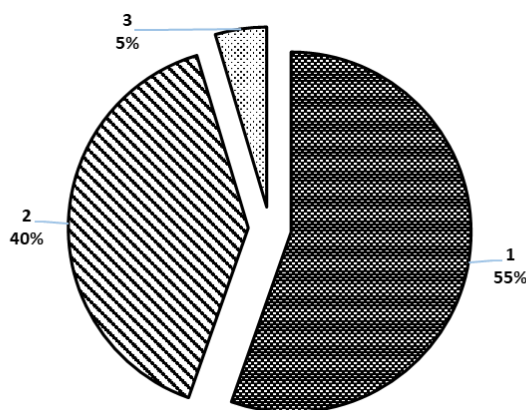


Рис. 2. Розподіл пріоритетності розділів змагальної діяльності у Польщі

Примітки: 1- дисципліна «демонстрація техніки»; 2 – дисципліна «поєдинки» semi contact; 3 – дисципліна «поєдинки» full contact

Також, отримані дані свідчать про невелику кількість спортсменів, які приймають участь у розділі повний контакт. У ході роботи встановлено відсутність можливості присвоювати відповідні розряди та звання за змагальні результати (розрядна система кваліфікації). Таким чином, мотиваційною складовою змагальної діяльності для польських спортсменів є отримання медалей та дипломів за призові місця. Іншою мотиваційною складовою спортивної діяльності є поясна

система (атестаційна діяльність) – виконання певних складних технічних дій певних зв'язок зі стійок, пересувань, ударних та захисних дій, а також техніки виконання рухових дій притаманним відповідним видам двобійів без зброї та зі зброєю [6]. Для більш детального розуміння атестаційної діяльності були проаналізовані характерні особливості будови багаторічної системи підготовки єдиноборців у Польщі щодо кількості учнівських і майстерних ступенів, відповідності кольору поясу, віку отримання та тривалості підготовки за рівнем кваліфікації табл.1.

Таблиця 1

Система багаторічної підготовки спортсменів, рівні кваліфікації, мінімальний вік отримання, тривалість підготовки

Рівень	Колір поясу	Мінімальний вік отримання	Мінімальний термін підготовки
10 КЮ	Білий	До 14 років	3 місяці
9 КЮ	Білий з однією смужкою	До 14 років	3 місяці
8 КЮ	Білий з двома смужкою	До 14 років	3 місяці
7 КЮ	Жовтий	Невизначено	6 місяців
6 КЮ	Помаранчевий	Невизначено	6 місяців
5 КЮ	Зелений	Невизначено	6 місяців
4 КЮ	Синій	Невизначено	6 місяців
3 КЮ	Коричневий з однією смужкою	Невизначено	6 місяців
2 КЮ	Коричневий з двома смужкою	Невизначено	12 місяців
1 КЮ	Коричневий з трьома смужками	Невизначено	12 місяців
1 ДАН	Чорний	Невизначено	1 рік
2 ДАН	Чорний з 2-ма жовтими смужками	Невизначено	2 роки
3 ДАН	Чорний з 3-ма жовтими смужками	Невизначено	3 роки
4 ДАН	Чорний з 4-ма жовтими смужками	Невизначено	4 роки
5 ДАН	Чорний з 5-ма жовтими смужками	Невизначено	4 роки
6 ДАН	Червоно-білий	Невизначено	4 роки
7 ДАН	Червоно-білий	Невизначено	4 роки
8 ДАН	Червоно-білий	Невизначено	4 роки
9 ДАН	Червоний	Невизначено	4 роки
10 ДАН	Червоний	Невизначено	4 роки

Отримані дані свідчать, що тривалість підготовки за учнівськими кваліфікаціями складає трохи більше шести років, а за майстерними ступенями - 33 роки. Таким чином, весь період підготовки від першої учнівської кваліфікації до найвищого майстерного ступеня складає майже 40 років. Такий підхід дозволяє займатись обраним видом єдиноборств широким прошарком населення майже все життя, і таким чином зберігати велику кількість шанувальників виду спорту.

У наукових джерелах [4; 7] зазначено, що для ефективної побудови тренувального процесу спортсменів необхідною умовою є отримання інформації про рівень готовності вихованців за різними видами підготовки на кожному етапі багаторічного спортивного удосконалення. Для вирішення завдань дослідження було проаналізовано вимоги щодо визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості табл.2.

Таблиця 2

Вимоги з загальної та спеціальної фізичної підготовленості

Рівень	Вимоги з загальної та спеціально-фізична підготовка
10, 9 кю	Йога, гімнастичні вправи: перекид вперед, падіння вправо-вліво
8 кю	Йога, гімнастичні вправи: перекид вперед, падіння вправо-вліво
7 кю	Йога, гімнастичні вправи: падіння назад
6 кю	Йога, гімнастичні вправи: падіння вперед
5 кю	Йога, гімнастичні вправи: падіння з колін
4 кю	Йога, гімнастичні вправи: вихід з рук
3 кю	Повторення, вдосконалення
2 кю	Повторення, вдосконалення
1 кю	Повторення, вдосконалення
1 Дан	Повторення, вдосконалення

Отримані дані свідчать про нетрадиційний підхід щодо фізичного розвитку юних вихованців, звичайні фізичні вправи замінені вправами з йоги. Також, у програмі до 4-го кю окремим блоком йдуть вимоги щодо гімнастичних, акробатичних та спеціальних вправ. Але, як зазначено у наукових публікаціях [4; 8], у єдиноборствах, окрім уявлення про фізичну та спеціальну підготовленість, тренеру вкрай необхідно мати уявлення про рівень техніко-тактичної підготовленості. Аналіз вимог з техніко-тактичної підготовки дозволив виявити окремі особливості цього напрямку. Умовно, весь програмний обсяг розподіляється на учнівські (кю) та майстерні (дан) вимоги. Причому, учнівські вимоги, також

можливо поділити на два етапи. Перший етап - вимоги з 10 до 5 учнівського рівня, складаються у більшості з опанування нового матеріалу, засвоєння різноманітної техніки пересувань та різних позицій, ударів руками та ногами, захоплень та охоплень, захисних дій руками та ногами, кидків та збивань, утримань, больових та задушливих прийомів табл.3.

Таблиця 3

**Вимоги з техніко-тактичної підготовленості на першому
 учнівському етапі**

Рівень	Техніко-тактична підготовка
10-5 кю	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Стійки; ✓ Техніка ударів руками (, вперед, назовні, знизу, зверху); ✓ Техніка ударів-ногами (прямий, боковий назовні, всередину); ✓ Техніка захисту руками, ногами, тулубом; ✓ Техніка боротьби (кидки, збивання, важіль та вивертання, утримання, удушєння; ✓ Техніка охоплень та захоплень (за руки, за тулуб, за одяг, за волосся, за плечі); ✓ Модельні ситуації, захист від різних видів нападу (самозахист від атак руками, ногами, звільнення від охоплень та охоплень)

На другому етапі учнівських вимог з 4 по 1 кваліфікаційний рівень, контроль техніко-тактичної підготовленості вихованців складається з вміння виконувати технічні дії з різних напрямків (ударна, борцівська, спеціальна прикладна техніка) у складних модельних ситуаціях (умовна погроза суперником різними видами нападу) табл. 4.

Таблиця 4

**Вимоги з техніко-тактичної підготовленості на другому
 учнівському етапі**

Рівень	Техніко-тактична підготовка	Всього комбінацій
4 кю	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Захисні дії руками від різних атак, 8 комбінацій; ✓ Захисні та атакуючі дії ногами, різні комбінації ударів та захисних дій 8 комбінацій; ✓ Боротьба в різних положєннях; ✓ Захист від нападу двох суперників, 3 комбінації; ✓ Захист від різних видів нападу, 15 комбінацій; ✓ Атака та захист від нападу палкою, 10 комбінацій; ✓ Поединки (1) 50% супротиву 	44
3 кю	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Захисні дії руками від різних атак, 12 комбінацій; ✓ Захисні та атакуючі дії ногами, різні комбінації ударів та захисних дій, 12 комбінацій; ✓ Захист від нападу двох суперників, 5 комбінацій; ✓ Захист від нападу ножем та короткою палкою; ✓ Поединки (2) 50% супротиву 	49
2 кю	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Захисні дії руками від різних атак, 15 комбінацій; ✓ Захисні та атакуючі дії ногами, різні комбінації ударів та захисних дій, 15 комбінацій; ✓ Захист від нападу двох суперників, 8 комбінацій; ✓ Захист у положєнні лежачи, 5 комбінацій; ✓ Захист у положєнні сидячи, 2 комбінації 	50
1 кю	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Техніка нападу руками ногами, 10 комбінацій; ✓ Захисні дії руками від різних атак, 20 комбінацій; ✓ Захист від нападу двох суперників, 5 комбінацій; ✓ Захист від нападу палкою та ножем, 5 комбінацій; 	50

Причому, з кожним кваліфікаційним рівнем збиваючи фактори ускладнюються. Так, на четвертому кваліфікаційному рівні додатково необхідно вміти протистояти одночасно двом суперникам та володіти технікою захисту від ударів палкою. На третьому рівні, треба вирішувати завдання, які складаються з нападу ножем. На другому та першому рівнях – додатково необхідно вміти застосовувати техніку захисту у різних положєннях (лежачи, сидячи). Додатковим ускладненням, з підвищенням рівня кваліфікації вихованців, є поступове збільшення кількості ситуацій нападу різними видами погроз.

Як було встановлено раніше, спортивний напрямок підготовки у Польщі складається зі змагального та прикладного розділу. У фахових джерелах зазначається [1; 7], що вміння застосовувати техніко-тактичний арсенал в умовах екстремальної діяльності і визначають рівень підготовленості спортсменів. У розділі демонстрація прикладної техніки майстерність визначається вмінням ефективно та швидко вирішувати різноманітні модельні ситуації нападу, а у змагальному розділі, вмінням застосовувати опановану техніку у поєдинках. Саме з четвертого кваліфікаційного рівня, вихованці повинні вміти виконувати опановану техніку у спарингових поєдинках, але з обмеженнями (рівень супротиву не повинен перевищувати 50% від змагального навантаження).

У вимогах майстерного рівня кваліфікації (1 дан) прослідковується значне підвищення кількості модельних ситуацій, які необхідно виконати у ході іспитів, у порівнянні з учнівськими ступенями. Також фахівці звертають увагу на підвищені вимоги щодо оцінювання техніки виконання збоку експертів та поява розділу теоретичної підготовки.

Таблиця 5

Вимоги з техніко-тактичної підготовленості на майстерному рівні кваліфікації у Польщі

Рівень	Техніко-тактична підготовка	Всього комбінацій
1 Дан	<ul style="list-style-type: none">✓ Формальний комплекс, ката з зброєю та без зброї✓ Захисні дії руками від різних атак, 20 комбінацій;✓ Захисні та атакуючі дії ногами, різні комбінації ударів та захисних дій, 20 комбінацій;✓ Захист від нападу двох суперників, 10 комбінацій;✓ Захист від нападу палкою та ножом, 10 комбінацій;✓ Звільнення від всіх захоплень та охоплень;✓ Захист у положенні лежачи, 10 комбінацій;✓ Теоретична підготовка	70

Аналіз програмних вимог с учнівського етапу свідчить про поступове збільшення обсягу та складності навчального матеріалу з кожним роком тренування, враховуючи різні напрями техніко-тактичного удосконалення.

Висновки.

Розвиток єдиноборств у Польщі відбувається відповідно до загально-європейських цінностей, без нав'язування та насильства, а лише відповідно до побажань громадян республіки. Системи бойових мистецтв або обирають шлях спорту, або уникають спортивних змагань. Така ситуація характерна для більшості країн європейського союзу.

Система багаторічної підготовки спортсменів у більшості спрямована на опанування великого обсягу техніко-тактичних дій різної спрямованості, а фізична підготовка замінена вправами з йоги. З перших років, і протягом всього періоду підготовки спостерігається поступове збільшення обсягу та складності навчального матеріалу за різними напрямками техніко-тактичного удосконалення. Завданням спортивної підготовки є надбання відповідного рівня готовності для складання іспитів на право носіння чергового поясу або участі у змаганнях з різних дисциплін та розділів. Найбільш популярним розділом змагальної діяльності у польських спортсменів є демонстрація техніки. Найпоширенішим мотивом для заняття єдиноборствами у польської молоді є бажання навчитися самозахисту, щоб отримати відчуття безпеки та покращити фізичну форму при щадних режимах тренування.

Поясна система кваліфікації у Польщі дуже популярна і складається з 10-ти учнівських та 10-ти майстерних ступенів. Велика кількість учнівських та майстерних кваліфікаційних ступенів, щадні режими навантаження, відсутність екстремальних умов, націленість на бездоганне володіння технічною майстерністю дає можливість займатись єдиноборствами великим верстам населення різних вікових груп і статі протягом багатьох років.

Перспективи подальших досліджень

Подальші наукові дослідження будуть присвячені аналізу виявлених особливостей у підготовці спортсменів у різних країнах Світу, з можливістю корекції окремих напрямків навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах багаторічного удосконалення з урахуванням результатів роботи.

Література

1. Вако І., Радченко Ю. Структура успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022; 2: 111-122. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-111.
2. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. 2016; 1: 81-86.
3. Осика К.С. Психологічні особливості мотивації досягнення у спортсменів каратистів. *Проблеми загальної та педагогічної психології. зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2006. 8. С. 192-197.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. *К. Перша друкарня*, 2021; 704 с.
5. Радченко Ю.А., Аксютін В.В., Деха Н.М. Обґрунтування впровадження поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою. *Науковий журнал OLYMPICUS*. 2024; 1: 134-144. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19>.
6. Радченко Ю.А., Костюченко В.І., Штанагей Д.В. Особливості функціонування поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. : Вінниця* 2024; 17(36): 294-309. DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-294-308.
7. Радченко Ю.А. Критичний аналіз навчальних програм з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Спортивний вісник Придніпров'я Науково-практичний журнал*. 2024; 1: 209-214.
8. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. К. 2013; 136 с.
9. Basińska-Zych A., Bosiacki S. Polityka lokalna w stymulowaniu rozwoju rekreacji ruchowej w wybranych państwach Unii Europejskiej, Uniwersytet Szczeciński, *Zeszyty Naukowe Ekonomiczne Problemy Usług Sport i Rekreacja Szansą Rozwoju Regionu*, Szczecin. 2011; 79.
10. Wieslaw B. Program szkoleniowy dla sportowców walczących wręcz. *Big budo Polska*. 2023; 12 p.
11. Chaker A.N. Good Governance in Sport: A European Survey. Strasbourg: Council of Europe Publishing, 2004.

12. Cynarski W.J. Leksykon sztuk walki. Mistrzowie i ich szkoły, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów. 2021: 208 s.
13. Cynarski W.J. Przeciwdziałanie agresji i przemocy na drodze sztuk walki. *Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej, Uniwersytet Rzeszowski*. 2008. 55 c.
14. Cynarski W.J. Ekspresyjny wymiar sztuk walki. *Kultura Bezpieczeństwa. Nauka-Praktyka-Refleksje* 2015; 17: 21-39.
15. Dekret z dnia 16 stycznia 1946 r. o powszechnym obowiązku wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, Dz. U., 1946 r., nr 31, poz. 195.
16. Europejska Karta Sportu, 1992, dostęp z dnia 12.02.2020. www.ukie.gov.pl.
17. Fundowicz S., Prawo sportowe, *WoltersKluwer, Warszawa*. 2013.
18. Kostorz K. Kowalczyk A. Skorupińska A. Internallizacja zasad oraz filozofii sztuk walki wśród trenerów I mistrzów. *Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*. 2017; 58: 17–30.
19. Kuśnierz C. *Metodyka nauczania podstawowych technik samoobrony : podręcznik akademicki*. Opole: *Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej*, 2011; 90.
20. Małolepszy E. Z dziejów organizacji i zarządzania kulturą fizyczną w Polsce w latach 1918-1998, *Prace Naukowe. Kultura Fizyczna*. Warszawa, 2001; 4: 87-100.
21. Nowakowski A., *Zarządzanie sportem w Polsce w latach 1945-2001, Studium historyczno-porównawcze*, Rzeszów. 2005.
22. *Program Rozwoju Sportu do 2020 roku*, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa, 2015.
23. *Strategia Rozwoju Sportu w Polsce do roku 2015*, Ministerstwo Sportu, Warszawa, 2007 Szymankiewicz Ja. *Rozwój azjatyckich sztuk walki w Polsce*. Azja-Pacyfik. 2014; 17: 114-131.
24. Szymankiewicz Ja. *Rozwój azjatyckich sztuk walki w Polsce*. Azja-Pacyfik. 2014; 17: 114-131.
25. Ustawa o sporcie, Ministerstwo Sportu i Turystyki, 25 czerwca 2010r. [Ustawa-o-sporcie.html: www.msit.gov.pl/pl/sport/311](http://www.msit.gov.pl/pl/sport/311).

References

1. Vako I., Radchenko Yu. (2022) Struktura uspishnosti zmahal'noyi diyal'nosti v zmishanykh yedynoborstvakh (na prykladni rukopashnoho boyu) [The structure of the success of competitive activity in mixed martial arts (on the example of hand-to-hand combat)]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia*. 2: 111-122. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-111.
2. Kalytka S., Rebryna V., Bukhval A., Tarasyuk V., Hrabovskyy O. (2016) *Motyvatsiya pidlitkiv do zanyat' sportom [Motivation of teenagers to do sports]. Fizychni vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zbirnyk naukovykh prats'*. 1: 81-86.
3. Osyka K.S. (2006) *Psyhholohichni osoblyvosti motyvatsiyi dosyahnennya u sport-smeniv karatystiv [Psychological features of achievement motivation in karate athletes]. Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psyhholohiyi. zb. nauk. pr. In-tu psyhholohiyi im. H. S. Kostyuka APN Ukrainy*. 8: 192–197.
4. Platonov V.M. (2021) *Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya [Modern system of sports training]: pidruchnyk*. K. Persha drukarnya, 704 s.
5. Radchenko Yu.A., Aksyutin V.V., Dekha N.M. (2024) *Obgruntuvannya vprovadzhennya poyasnoyi systemy otsinky rivnya kvalifikatsiyi sport-smeniv z rukopashnoho boyu [Justification of the implementation of the belt system for assessing the level of qualification of hand-to-hand combat athletes]. Naukovyy zhurnal OLYMPICUS*. 1: 134-144. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19>
6. Radchenko Yu.A., Kostyuchenko V.I., Shtanahey D.V. (2024) *Osoblyvosti funktsiyuvannya poyasnoyi systemy otsinky rivnya kvalifikatsiyi sport-smeniv u riznykh vydakh sportyvnykh yedynoborstv [Peculiarities of the functioning of the belt system for assessing the level of qualification of athletes in various types of martial arts]. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi. Zbirnyk naukovykh prats'*. Vinnytsya 17(36): 294-309. DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-294-308.
7. Radchenko Yu.A. (2024) *Krytychnyy analiz navchal'nykh prohram z rukopashnoho boyu dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil [Critical analysis of hand-to-hand combat training programs for children's and youth sports schools]. Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia Naukovo-praktychnyy zhurnal*. 1: 209-214.
8. Shynkaruk O.A. (2013) *Teoriya i metodyka pidhotovky sport-smeniv: upravlinnya, kontrol', vidbir, modelyuvannya ta prohnozuvannya v olimpiys'komu sporti [Theory and methods of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in Olympic sports: training. manual]: navch. posib. K. 136*.
9. Basińska-Zych A., Bosiacki S. (2011) *Polityka lokalna w stymulowaniu rozwoju rekreacji ruchowej w wybranych państwach Unii Europejskiej, Uniwersytet Szczeciński, Zeszyty Naukowe [Local policy in stimulating the development of physical recreation in selected European Union countries, University of Szczecin, Scientific Papers of Economic Problems of Services Sport and Recreation as a Chance for the Development of the Region.]. Ekonomiczne Problemy Usług Sport i Rekreacja Szansa Rozwoju Regionu, Szczecin*. 79.
10. Wiesław B. (2023) *Program szkoleniowy dla sportowców walczących wręcz [Training program for athletes fighting hand to hand]*. Big budo Polska. 12.
11. Chaker A.N. (2004) *Good Governance in Sport: A European Survey*. Strasbourg [Good Governance in Sport: A European Survey. Strasbourg]: *Council of Europe Publishing*.
12. Cynarski W. J. (2021) *Leksykon sztuk walki. Mistrzowie i ich szkoły, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego [Lexicon of Martial Arts. Masters and Their Schools, Rzeszów University Publishing House]*, Rzeszów. 208 s.
13. Cynarski W. J. (2008) *Przeciwdziałanie agresji i przemocy na drodze sztuk walki [Counteracting Aggression and Violence Through Martial Arts]*. *Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej, Uniwersytet Rzeszowski*. 55 c.

14. Cynarski W. J. (2015) Ekspresyjny wymiar sztuk walki [The Expressive Dimension of Martial Arts]. *Kultura Bezpieczeństwa. Nauka-Praktyka-Refleksje* 17: 21-39.
15. Dekret z dnia 16 stycznia 1946 r. o powszechnym obowiązku wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, Dz. U., 1946 r., nr 31 [Decree of 16 January 1946 on the Universal Obligation of Physical Education and Military Training, Dz. U., 1946, no. 31, item], poz. 195.
16. Europejska Karta Sportu, 1992 [European Sports Charter], dostęp z dnia 12.02.2020. www.ukie.gov.pl.
17. Fundowicz S. (2013) Prawo sportowe [Sports Law, WoltersKluwer], WoltersKluwer, Warszawa.
18. Kostorz K., Kowalczyk A. (2017) Skorupińska A. Internallizacja zasad oraz filozofii sztuk walki wśród trenerów i mistrzów [Internalization of the principles and philosophy of martial arts among trainers and champions]. *Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*. 58: 17–30.
19. Kuśnierz C. (2011) *Metodyka nauczania podstawowych technik samoobrony : podręcznik akademicki* [Methodology of teaching basic self-defense techniques: academic textbook.]. Opole: *Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej*, 90.
20. Małolepszy E. (2001) Z dziejów organizacji i zarządzania kulturą fizyczną w Polsce w latach 1918-1998 [From the history of organization and management of physical culture in Poland in the years 1918-1998, Scientific Works], *Prace Naukowe. Kultura Fizyczna. Warszawa*, 4: 87-100.
21. Nowakowski A. (2005) Zarządzanie sportem w Polsce w latach 1945-2001, Studium historyczno-porównawcze [Sport Management in Poland in the Years 1945-2001, A Historical and Comparative Study], Rzeszów.
22. Program Rozwoju Sportu do 2020 roku, (2015) Ministerstwo Sportu i Turystyki [Sport Development Program until 2020, Ministry of Sport and Tourism]. Warszawa,.
23. Strategia Rozwoju Sportu w Polsce do roku 2015, Ministerstwo Sportu, Warszawa, 2007 Szymankiewicz Ja. Rozwój azjatyckich sztuk walki w Polsce [Sport Development Strategy in Poland until 2015, Ministry of Sport]. *Azja-Pacyfik*. 2014; 17: 114-131.
24. Szymankiewicz Ja. (2014) Rozwój azjatyckich sztuk walki w Polsce [Development of Asian Martial Arts in Poland]. *Azja-Pacyfik*. 17: 114-131.
25. Ustawa o sporcie, Ministerstwo Sportu i Turystyki (2010) [Act on Sports, Ministry of Sport and Tourism], 25 czerwca 2010r. [Ustawa-o-sporcie.html: www.msit.gov.pl/pl/sport/311](http://www.msit.gov.pl/pl/sport/311).

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).36)
УДК 613.71:796.011.1

Седляр Ю.В.
Кандидат педагогічних наук, доцент
<https://orcid.org/0000-0003-2763-6562>
Кузьюра Г.М.
Кандидат педагогічних наук, ст. викладач
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка, м. Глухів
<https://orcid.org/0000-0001-5451-3782>
Редько С.Ю.
Ст. викладач
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка, м. Глухів
<https://orcid.org/0000-0002-7227-6458>

ЗАЛЕЖНІСТЬ ЧСС ВІД ВЕНОЗНОГО ПОВЕРНЕННЯ В ОЗДОРОВЧИХ КАРДІО-СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕННЯХ ЗАСНОВАНИХ НА ЛОКАЛЬНИХ ВПРАВАХ

В статті продовжено дослідження динаміки ЧСС в кардіо-силових навантаженнях побудованих на основі використання локальних вправ, виявлено вплив венозного повернення на цей показник.

Дослідженням серцевої діяльності протягом експериментальних навантажень підтверджено залежність ЧСС від положення тіла (лежачи, сидячи, у нахилі, стоячи), що вказує на вплив венозного повернення на пульсову реакцію. Роль венозного повернення в динаміці ЧСС також виявлена в експериментах зі зміною положення вільних від роботи кінцівок (вище або нижче рівня серця). Знаходження кінцівок вище рівня серця полегшує венозне повернення, чим знижує ЧСС і, навпаки, положення нижче рівня ускладнює венозне повернення і призводить до зростання пульсу.

В оздоровчій фізичній культурі при характеристиці вправ в процесі планування кардіо-силових навантажень необхідно враховувати не тільки обсяг задіяної в роботі м'язової маси, а й загальне положення тіла (стоячи, сидячи, у нахилі, лежачи) та розташування кінцівок (вище або нижче) рівня серця, що через механізм венозного повернення впливає на величину і динаміку ЧСС.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, кардіо-силові навантаження, венозне повернення.

Yurii Sedliar, Hennadii Kuziur, Serhiy Redko. Dependence of heart rate on venous return in health-enhancing cardio-strength loads based on local exercises. In our previous studies it was shown that in complex training sessions with parallel task solving the use of strength exercises in a certain way can cause a reaction of the cardiovascular system inherent in cardio training. Such loads were called cardio-strength. It was found that the dynamics of heart rate in such training depends on a