

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка
до кваліфікаційної роботи
другий (магістерський) рівень
(ступінь вищої освіти)

на тему ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ

Виконав: студент 2-го курсу магістратури,
групи УФКСз-112м
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напрямку підготовки,
спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
«Фізичне виховання»

ЖИВИЦЯ О.О.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ЗАХАРІНА Є.А.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ВАНЮК О.І.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра управління фізичною культурою та спортом
Ступінь вищої освіти другий (магістерський) рівень
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
Управління фізичною культурою та
спортом
проф. МАЗІН В.М.
« _____ » _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА

ЖИВИЦІ Олександра Олександровича
(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Фізична підготовленість спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством
керівник кваліфікаційної роботи Захаріна Є.А., д.пед.н., професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 року № 429

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи 01.12.2023 р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи:

Мета дослідження – визначити комплекс заходів фізичного виховання для підготовленості спортсменів військово-спортивного багатоборства.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством.

Предмет дослідження – фізична підготовленість спортсменів з військово-спортивного багатоборства на початковому етапі підготовки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

1. Проаналізувати історію розвитку військово-спортивного багатоборства та рукопашного бою.

2. Визначити показники рівень розвитку фізичних якостей спортсменів.

3. Визначити динаміку фізичної підготовленості спортсменів рукопашного бою протягом навчально-тренувального року.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
7 таблиць

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		
2	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		
3	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання _____.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики	01.11.2022	виконано
2	Організація дослідження, його проведення	15.11.2022	виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	01.12.2022	виконано
4	Виконання першого розділу	01.02.2023	виконано
5	Виконання другого розділу	01.06.2023	виконано
6	Виконання третього розділу	01.09.2023	виконано
7	Формування висновків та рекомендацій	01.11.2023	виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи	10.11.2023	виконано
9	Перевірка роботи на плагіат	15.11.2023	виконано
10	Перевірка роботи керівником	20.11.2023	виконано
11	Одержання відгуку та рецензії	25.11.2023	виконано
12	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	виконано

Студент _____ Олександр ЖИВИЦЯ
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Євгенія ЗАХАРІНА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 80 сторінок, 4 таблиці, , список літератури 61 найменування.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством.

Предмет дослідження – фізична підготовленість спортсменів з військово-спортивного багатоборства на початковому етапі підготовки.

Мета дослідження – визначити комплекс заходів фізичного виховання для підготовленості спортсменів військово-спортивного багатоборства.

Для досягнення мети вирішувались наступні завдання:

1) проаналізувати історію розвитку військово-спортивного багатоборства та рукопашного бою;

2) визначити показники рівень розвитку фізичних якостей спортсменів;

3) визначити динаміку фізичної підготовленості спортсменів рукопашного бою протягом навчально-тренувального року.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що визначено зв'язок між впливом рухової діяльності та розвитком фізичних якостей у спортсменів рукопашного бою на початковому етапі підготовки; доповнено дані про фізичну підготовленість молодших школярів.

Практична значимість отриманих результатів. Результати дослідження впроваджені в навчально-тренувальний процес спортсменів військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» та спортсменів рукопашного бою та можуть використовуватися при викладанні дисципліни «Спортивні єдиноборства» для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі проаналізовано теоретичні основи військово-спортивного багатоборства та рукопашного бою. Розглянуто Історія розвитку військово-спортивного багатоборства та рукопашного бою. Надана характеристика розвитку рукопашного бою у 80х роках ХХ ст. і до сьогодні. Розглянуто діяльність Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН». Наведено правила проведення змагань з військово-спортивного багатоборства.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначені методи дослідження, а саме: методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування та методи математичної статистики.

У третьому розділі представлено аналіз результатів дослідження та їх узагальнення. Надана характеристика особливостям фізичної підготовленості молодших школярів. Визначено вплив рухової діяльності на розвиток фізичних якостей у спортсменів. Проаналізовано результати виступів команди Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» та фізичної підготовленості спортсменів, які займаються рукопашним боєм на початковому етапі підготовки.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

Ключові слова: НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, РУКОПАШНИЙ БІЙ, ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНЕ БАГАТОБОРСТВО, ПОЧАТКОВИЙ ЕТАП ПІДГОТОВКИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА ТА РУКОПАШНОГО БОЮ	10
1.1. Історія розвитку військово-спортивного багатоборства та рукопашного бою	10
1.2. Розвиток рукопашного бою у 80х роках ХХ ст. і до сьогодні	22
1.3. Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН»	24
1.4. Правила проведення змагань з військово-спортивного багатоборства ..	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	38
2.1. Методи досліджень	38
2.2. Організація дослідження	40
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ УЗАГАЛЬНЕННЯ	42
3.1. Особливості фізичної підготовленості молодших школярів	42
3.2. Вплив рухової діяльності на розвиток фізичних якостей у спортсменів	44
3.3. Результати виступів команди Запорізької міської федерації військово- спортивного багатоборства «ВОЇН»	49
3.4. Аналіз фізичної підготовленості спортсменів, які займаються рукопашним боєм на початковому етапі підготовки	56
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Рукопашний бій – це найефективніший з усіх видів єдиноборств так як воно містить в собі всі найкращі прийоми з різних шкіл ударної та кидкової техніки, удари руками взяті з боксу, удари ногами тейх-кван-до, кидки та удушливі прийоми з самбо та дзюдо, і все, як бачимо, в одному цілому, також спортсмен зобов'язаний відмінно стріляти, бігати, досконало знати прийоми рукопашного бою, а також все це виконувати не тільки в учбових обставинах, але й у не передбачених, неочікуваних ситуаціях, де в першу чергу свою роль відіграє невпевненість, страх, адреналін, і т.д., деколи від цього залежить його життя, розуміючи це, треба відноситися до рукопашного бою як до одного з основних розділів професійної підготовки спортсменів.

Поняття рукопашного бою в сучасному світі пройшло значні трансформації. Сучасна техніка рукопашного бою використовує елементи боротьби (зокрема, самбо і дзюдо), боксу, карате та інших видів єдиноборств. Вона інтегрує найбільш ефективні прийоми з різних видів бойових мистецтв, надаючи навички протистояти озброєному противнику, будь то холодна чи вогнепальна зброя. Крім того, це дозволяє протистояти фізично більш сильному противнику чи навіть кільком супротивникам одночасно.

Техніка рукопашного бою охоплює різноманітні аспекти, такі як ближня дистанція, вміння виконувати кидки і больові прийоми, вирішення ситуацій, коли захоплюють різні частини тіла, та навіть володіння

холодною та вогнепальною зброєю. Насамперед, це система, що орієнтована на ефективність в реальних бойових умовах.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством.

Предмет дослідження – фізична підготовленість спортсменів з військово-спортивного багатоборства на початковому етапі підготовки.

Мета роботи – визначити комплекс заходів фізичного виховання для підготовленості спортсменів військово-спортивного багатоборства.

Завдання:

1) проаналізувати історію розвитку військово-спортивного багатоборства;

2) визначити показники рівень розвитку фізичних якостей спортсменів;

3) визначити динаміку фізичної підготовленості спортсменів рукопашного бою протягом навчально-тренувального року.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування та методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що визначено зв'язок між впливом рухової діяльності та розвитком фізичних якостей у спортсменів рукопашного бою на початковому етапі підготовки; особливості фізичної підготовленості молодших школярів.

Практична значимість отриманих результатів. Результати дослідження впроваджені в навчально-тренувальний процес спортсменів військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» та спортсменів рукопашного бою та можуть використовуватися при викладанні дисципліни «Спортивні єдиноборства» для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 80 сторінках комп'ютерної верстки, ілюстрована 4 таблицями. Список використаної літератури включає 61 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА ТА РУКОПАШНОГО БОЮ

1.1. Історія розвитку військово-спортивного багатоборства та рукопашного бою

Рукопашний бій є поєднанням найдревніших бойових мистецтв, зародження яких почалося разом із суспільством. Перші згадки про нього можна знайти в пам'ятках Індії та Китаю. Пізніше з'явилися і зображення, до найбільш відомих з котрих можна віднести:

1. Вавилонські фрески. На них зображено виконання військових вправ. Ці рухи дуже схожі на основні прийоми з рукопашного бою. Пам'ятку було створено в II тисячолітті до н.е.

2. Малюнок з Месопотамії. На ньому зображені чоловіки, які зійшлися у двобою на плиті для жертвоприношень. Артефакт з'явився в III тисячолітті до н.е. Варто відзначити, що в цей час культура Месопотамії мала пантеон, який складався з багатьох богів, чия поведінка була ідентична людській. Вчені вважають, що на малюнку зображений Енліль, який був не тільки одним з найвеличніших божеств, але і царем.

3. Малюнки на стінах у гробниці Фіоххотена, який правив у Єгипті в середині III тисячоліття до н.е. На них відтворені рухи, які нагадують класичні прийоми з рукопашного бою у поєднанні з полюванням. Ще одним важливим центром розвитку рукопашного бою був острів Крит, де такі змагання вважались обов'язковою частиною кожного святкування. До нашого часу збереглися фрески, на яких можна побачити, що одяг учасників має воєнне призначення.

Наступним етапом у становленні рукопашного бою стала друга половина I тисячоліття до н.е., бо саме в цей час відбувалася боротьба між індійськими князівствами. Варто відзначити, що прийоми рукопашного бою були важливою частиною традицій жителів цих земель. Розвиток цього вміння викликала необхідність самозахисту під час міжусобиць. У воїнів, які належали до високої верстви населення, володіння боротьбою було ознакою особистого розвитку. Так, зображення того часу дають можливість побачити рухи, які й зараз зустрічаються під час занять рукопашним боєм. Після цього відбувається завоювання індійських земель арійцями, які також мали високий рівень володіння бойовими мистецтвами та забороняли такі заняття для звичайного населення. Однак індійцям вдалося зберегти традицію рукопашного бою. Звичайно, такі заняття відбувалися таємно і дійшли до рівня ритуалів.

Наприклад, бійці тренувались під водоспадом, на обриві скель, стрибали через полум'я. Вони спали на холодній землі та трималися у бойових стійках по декілька годин. Згодом ця традиція асимілювалася з китайською, після початку торгових відносин між двома країнами. В історії розвитку індійського бойового мистецтва важливою постаттю став патріарх Бодхидхарма, який був третім сином царя Сугандри. Він подорожував Китаєм, де зупинився в одному з монастирів. Саме тоді Бодхидхарма почав навчати монахів основам рукопашного бою, щоб і вони могли захиститися від розбійників. Згодом шаолінці поширили ці знання та зробили з них більш чіткі прийоми, в тому числі з використанням палиці. Цей момент став важливим, бо саме в цей час у Китаї активно розвивалися інші традиції, які стали основою рукопашного бою. Так, вважається, що саме тут з'явилася «Книга Змін», де були описані знання, які стали основою для зародження таких наук, як історія, астрономія, медицина, а також бойові мистецтва.

Окрім цього, на розвиток рукопашного бою значно вплинули Лао-Дзи (VII-V в. до н. е.), Кун-Цзи (V в. до н. е.), Ле-Цзи (VI-V в. до н. е.),

Сунь-Дзи (VI-V в. до н. е.). Ще однією важливою подією став початок правління династії Шан Ін. В той час імператор зробив підготовку воєнних більш систематичною – вона включала вміння володіти зброєю, а також оборонятися за допомогою рукопашних прийомів.

Також важливо відзначити, що у Китаї такі традиції були тісно пов'язані з філософією, зокрема, даосизмом, конфуціанством і буддизмом. Ще за цих часів військова підготовка відбувалася разом зі змаганнями з рукопашного бою. Таким чином, можна зробити висновок, що вже в IV ст. до н.е. бойове мистецтво перетворилося у систему, яка включає не тільки фізичний, але і духовний розвиток.

Схожим чином рукопашний бій розвивався у Японії, де були створені ямабусі – секти, підготовка яких була дуже близькою до самурайської. Згодом у країні з'явилося декілька груп, серед яких можна виділити Дайто-рю, Ай-кі, Бу-дзю-цу клану Такеда.

Майже в цей час у Древній Греції з'явилися важливі підтвердження того, що рукопашний бій був важливою частиною життя населення. Так, відомий філософ Платон переміг у такій боротьбі на Істмійських іграх, а Піфагор – на Олімпійських.

У Греції навчання даному виду бою було комплексним. Так, боєць повинен був оволодіти не тільки прийомами, але і спритністю, силою та швидкістю. Новим етапом у розвитку мистецтва стало правління Олександра Македонського, завдяки якому традиція рукопашного бою поширилися далеко за межі країни. У II столітті до н.е. Греція знаходиться під впливом Риму. Саме в цей час рукопашний бій зазнає суттєвих видозмін – під час поєдинку починають використовувати мідні обручі, що призводило до глибоких травм. У III ст. до н.е. у Римі відбуваються перші гладіаторські змагання, які з часом поширилися по всій країні та викликали великий інтерес у жителів міста. Його учасники проходили жорсткий комплекс підготовки, який передбачав:

- володіння тризубом і списом;

- двобій с використанням короткого меча та щита;
- опанування прийомів кулачного бою.

Впровадження гладіаторських змагань сприяло тому, що набір зброї, який використовувався, розширювався. Також з'являлися нові техніки боротьби, які були направлені на нейтралізацію супротивника. Інколи у таких запеклих протистояннях приймали участь боєць та тварина.

Розглянемо історію рукопашного бою на Русі VI-XV ст.. В середні віки на Русі вже були деякі способи ведення рукопашного бою, котрі відрізнялися від інших засобів боротьби. Перш за все особливо виділялися кулачні поєдинки – на той час вони набули повсюдного поширення.

Рукопашний бій почав своє існування ще за декілька тисячоліть до нашої ери та був поширений у військових громадах. Так тривало до VI ст. н.е. Також поширені прийоми існували всередині племені, використовувалися у змаганнях між різними общинами. Окрім цього, рукопашний бій використовувався у війнах та сутичках. Навички передавалися від батька до сина, при цьому підтримувалися бойові традиції, прийоми розвитку тіла.

З історичних часів до нас дійшли відомості, що в 548 році слов'яни у кількості шести тисяч вели бій з армією римлян. Серед воїнів був Ілля. Про нього складено багато саг та легенд. Цього чоловіка прийняв на військову службу імператор Візантії Юстиніан та відразу зробив його начальником палацової варти. Слов'янських воїнів, котрі пізнали всі тонкощі боротьби на кулаках, бажали прийняти на службу різні правителі держав.

Ще в VI ст. імператор Маврикій написав такі слова: «Слов'яни дуже любляють свободу. Їх неможливо схилити до рабства чи служби. Хоробрість та витривалість чоловіків в рази збільшується на рідній землі. Навіть молоді юнаки майстерно володіють як зброєю, так іншими навичками ведення бою».

У періоди нашествя монголів на чолі з Батием прославився воевода Євпатій Коловрат. Незважаючи на те, що майже всі його воїни загинули у

бою, вони змогли розбити військо ворогів, котрих було у декілька разів більше. Хан був вражений мужністю та доблестю воїнів. Саме тому він наказав поховати загиблих та відпустити полонених.

Підготовка хлопців почалася ще з юнацтва. У формі гри прививалися навички ведення рукопашного бою. Такі вправи були втіхою для молоді та служили гарною основою для загартовування.

Щоб показати свої навички та вміння, проводилися турніри та змагання. Частіш за все це відбувалося у святкові дні. Потрібно було ділитися на «ворожі» табори та по сигналу кидатися один на одного з криками. У якості супроводу били у бубни та накри.

У військових дружинах підготовка була комплексною, мала прикладний характер. Молодь навчалася багатьом прийомам, отримувала вміння, необхідні у походах. Обов'язково вивчались: зда верхи; стрільба з лука; володіння зброєю – мечем, сокирою.

Окремою формою навчання є поминальні ігрища, котрі проходили під час поховання товаришів. Відбувалося штурмування пагорбу з метою захопити вершину. Було заборонено використовувати захисну одягу. Потрібно було користатися хитрістю, швидкістю і гнучкістю. Це ті якості, котрі допомагали вижити у сутичці.

Бої на кулаках у стародавні часи використовувалися для підготовки до битви. Для захисту рук до ліктя використовувалися накладки. Під час битви воїни завдавали сильні удари такими захисними чревцями. На ноги вдягалися кольчужні або шкіряні підніжжя. Завдяки ременям кріпилися крюки або шпички. При умілому та правильному використанні таких елементів ноги воїна також мали велику силу.

На різних територіях бої на кулаках мали неоднакові назви. Наприклад, у Володимирі такі дії іменувалися як кружало, а у Пскові – скобарь. Кожна місцевість володіла окремими прийомами та особливостями. За часи Київської Русі з'явилися чотири різні напрямки рукопашного бою. До них відносять:

- рязанське;
- московське;
- новгородське;
- в'ятське.

Розвиток ратного мистецтва, розвиток сили духу припали на правління князя Святослава – 968 рік. В історії є багато прикладів, коли воїни завдяки саме рукопашному бою перемагали у битвах, розбивали велику кількість ворогів.

Відомо, що часів Русі було проведено значну кількість боїв та війн. Це допомогло накопичити досвід у мистецтві бою. Богатирі завжди мали доблесть, мужність та честь, вони жертвували собою, щоб привнести спокій у рідні селища, не дати ворогу захопити дома. Такі жертвоприношення стали основою виховання русинів.

З IX ст. змінюється процес обробки металевих предметів, що значно вплинуло на розвиток рукопашного бою. Мечі та броня стали міцними, тому створювалися більш удосконалені прийоми бою на кулаках, котрі були ефективними навіть перед озброєним ворогом. Також на кулачні бої вплинуло завоювання Русі монголо-татарами, котре почалося в 1237 році та продовжилося до XV століття.

Рукопашний бій у Європі XV-XX ст.. Як і самураї з Японії, у період Середньовіччя лицарі мали власний кодекс, в котрому зброї відводиться важливе місце. Саме з її застосуванням проводилося більшість тренувань. Окрім фізичної підготовки, увага приділялася верховій їзді, полюванню та двобоям.

Майстерність оцінювалась на турнірах, де воїни проявляли себе. Перші проведення таких двобоїв показали, що уникнути поранень чи смертей неможливо. Тому були введені турнірні правила, яких слід було дотримуватися. Використовувалися рукопашні бої лише у лицарських спільнотах. Перші відомості про такі системи з'являються в XV ст. в

Англії. Саме там майстри набирали собі учнів та показували їм, як правильно застосовувати у боротьбі: палиці; мечі; щити.

Окрім цього, також вивчався бій на кулаках. Не дивлячись на малу кількість інформації, відомо, що великі майстри надзвичайно цінувалися, а деякі в них отримували привілеї від самого Генріха VIII.

До нас дійшли тексти пізнього Середньовіччя, де описується техніка ведення бою, методи блокування ударів та прийоми обеззброєння. Все це послужило допомогою в мистецтві фехтування. В роботах Фьоре де Ліберіса «Flos Duellatorum» (1410 р.) та Чарлза Студера «Das Solothurner Fechtbuch» (1423 р.) частково описані прийоми бою, але ці відомості супроводжувалися лише декількома листками, в якості додатків, що розглядали основну зброю – мечі та даге.

Ця інформація демонструє незвичайну давнину розвитку володіння зброєю. Саме її застосування завжди обмежувало використання спеціальних вправ в запеклих сутичках. За цей період, до XVII століття, було придумано три різних напрямки рукопашного бою. До них відносили:

- вестморлендський;
- кумберлендський;
- девонширський.

З часом в світі з'являється ще більше різних стилів та методів рукопашного бою.

В першій половині XVIII ст., а саме у 1719 році, Джеймс Фігг оселився в Лондоні. Він був великим майстром, знав багато методів самозахисту. Вчитель мав багато учнів, навчав їх мистецтву, його часто викликали на двобої інші бійці. Якщо вірити легендам, то Фігг до 1733 року жодного разу не програв в бою. Саме це допомогло йому стати відомим.

Час йшов та з методик Джеймса створилися нові системи ведення бою, де використовувалися серії ударів. Такий стиль отримав назву бокс. Після 1600 року, коли з'явилася вогнепальна зброя, мечі та кинджали

втратили свою популярність у багатьох країнах. Про них згадали лише через 100 років, в XVIII столітті. У цей період починається становлення фехтування, тому мечі потрібні як основний елемент спорту.

Французькі майстри багато років вивчали техніки сават та щоссон, котрі мають схожі риси зі східними бойовими мистецтвами. У 1882 році Шарлем Лекуром засновується школа французького боксу – такі методики стали чимось середнім між саватом та англійською боротьбою. Особливістю методики є те, що для ударів дозволено використовувати ноги. За цією причиною бокс із французькими коренями став сучасним французьким рукопашним боєм.

Усі бойові мистецтва направлені лише на самооборону та тренування тіла. Але вони не відображають філософські думки та світосприйняття людей окремих груп. Усвідомити глибини вдалося лише майстрам та учням, котрі посвятили своє життя глибинному вивченню рукопашного бою.

На початку XX століття до Європейських держав дійшли основи деяких японських мистецтв, котрі є популярними й понині. Американські солдати в арміях, а також їх колеги з країн котрі входять в єдиний альянс НАТО, вивчають основи та тонкощі рукопашного бою. Також досконально вивчаються прийоми військовими, котрі мають спеціальне озброєння та тактику.

Розвиток системи рукопашного бою в армії США пройшов кілька етапів. Початково, навчання рукопашному бою базувалося на вивченні карате. Однак швидко виявилось, що використання лише одного виду єдиноборства не забезпечує вирішення різноманітних завдань, що можуть виникнути в рукопашному бою. Таким чином, був вибраний інший підхід, який отримав назву "синтетичний".

Суть синтетичного методу полягає в спробі поєднати різні елементи бойових мистецтв. Цей підхід дозволив поєднати найкращі аспекти різних видів єдиноборств, створюючи більш універсальну та ефективну систему.

Завдяки синтетичному методу вдалося покращити якість рукопашної підготовки, забезпечуючи більш глибоке розуміння та вміння діяти в різних ситуаціях під час бойових дій.

Цей еволюційний підхід в армії США віддзеркалює визнання необхідності включення різноманітних технік та стратегій для ефективної рукопашної підготовки, що може бути вирішальним у сучасному військовому середовищі.

Рукопашний бій у царській Росії та СРСР. Російські полководці завжди приділяли особливу увагу підготовці бійців, в комплекс якої входив рукопашний бій. Крім того, у статуті 1700 року описувалися основи володіння вогнепальною зброєю. Вважалося, що використання прийомів рукопашного бою допомагає вправлятися зі штиком. Саме його застосування допомогло російському війську отримати знамениту перемогу у битві зі шведами під Полтавою, яка відбулася у 1709 році.

Варто відзначити, що ключову роль у розвитку цього мистецтва відіграє постать Суворова, який розділяв бойове навчання на стройове і тактичне. Таким чином, спочатку борець проходив індивідуальну підготовку – на цьому етапі він опановував вміння зарядити рушницю, пересування різними способами та навички боротьби зі штиком.

У працях «Полкове вчення» та «Наука перемагати» А.Суворов відзначав етапи програм які містили в собі комплексні тренування, на яких бійці відпрацьовували атаки за допомогою штика. Як вважав А.Суворов, перемогу у такому бою отримує той, хто проявить більше рішучості у першому зіткненні. Не менш важливим полководець вважав вміння вправлятися з багнетом.

Варто відзначити, що принципи, які А.Суворов використовував для роботи з бійцями, мали великий вплив на розвиток бойових мистецтв та допомогли російському війську отримати багато перемог. Його підхід дозволив створити цілісну систему, що давала помітні результати. З її

допомогою полководцю вдавалося навчати бійців досконало володіти технікою рукопашного бою.

В цей період можна відзначити ще одну видатну та значну фігуру, яка мала суттєвий вплив на розвиток бойового мистецтва на території Росії. Такою людиною став М.Ушаков, що славився досягненнями в сфері військового флоту. Він також зазначав, що фізична підготовка бійців грає ключову роль, тому використовував комплексні програми. Не останнє місце в них займала техніка рукопашних сутичок, що була ретельно відпрацьована. Учень А.Суворова був М.Кутузов, який зберіг його ідеї про важливість штикового бою. Так, напередодні битви у липні 1812 року військо отримало «Повчання піхотним офіцерам», в якому відзначалася важливість багнетного бою, що мав використовуватися і під час наступу, і при обороні. Також вказувалося, що обов'язок офіцера – дати бійцям натхнення до перемоги та організувати військо так, щоб воно було здатне зробити різкий та ефективний напад на ворога, після якого контратака була б неможливою.

З цього можна зробити висновок, що рубіж XVIII і XIX сторіччя був періодом прогресивного розвитку бойових мистецтв, які використовувалися російською армією. Однак вже в 50-ті роки підготовка бійців стала уривчастою – в цей час більшу увагу навали суворій дисципліні. Крім того, тоді існував брак вчителів фехтування, через що були відкриті курси їх помічників, які працювали в Гвардійському корпусі.

Значні поразки, які російське військо отримало під час Кримської війни (1853-1856 рр.), стали підтвердженням того, що нові порядки є неефективними. З цієї причини було прийнято рішення змінити принцип підготовки військ. Тому наприкінці 50-х у програму включають штиковий бій та гімнастику, а також формуються правила, згідно з якими бійці мають використовувати багнет та приклад. Більше уваги звертається на індивідуальну підготовку – для цього застосовують макети рушниць, маски та нагрудники.

Також бійців готують до протистояння декільком супротивникам та боротьби з різними видами зброї. На зайняттях гімнастикою приділяли велику увагу принципам рукопашного бою, які описувалися у «Правилах для навчання військ гімнастиці».

Аналогічні вказівки для багнета з'явилися у 1861 році. Вони були видані в чотирьох частинах. Кожна з них описувала принципи уколу, удару, пересування, відбиву та обману. У 1881 ці правила обновляються – вказується, що найбільше значення має вміння зробити удар до супротивнику та напасти так, щоб він не зміг працювати зі зброєю.

Варто відзначити, що до 1917 року на території Росії існувало багато різноманітних бойових мистецтв, які зараз відомі під назвою рукопашного бою. Однак революція внесла суттєві зміни у такий розклад. Отримавши владу, більшовики вирішили зробити культурну традицію більш цілісною та одноманітною.

Така картина мала відповідати соціалістичним канонам, тому у 1918 році Ленін прийняв рішення про створення нової організації, яку очолив К.Ворошилов. Її метою було вивчення бойових мистецтв, які були поширені не тільки на російській території, але і закордоном. Згодом було створено бойову форму, яка стала стандартом.

З цією метою група дослідників подорожувала по радянським республікам, а також відвідала Монголію, Китай, Індію, Японію та Європу. Таке рішення дозволило створити єдиний збірник, що описував методики рукопашного бою. Після завершення цієї процедури була проведена зміна структури 25 шкіл. В них об'єдналися традиції карате, дзюдо та інших мистецтв, що створило єдину систему, за якою навчалися військові.

Окремо варто виділити ближній бій, якому навчали тільки бійців спеціальних структур та підрозділів НКВД. В цю систему входили секретні прийоми та техніки тортур. Особливу увагу приділяли технікам, що дозволяли задушити чи вбити противника.

Наступним по значущості стояло мистецтво, якому навчали в міліції. Тут основну увагу приділяли прийомам, що дозволяли стримати натопт та використати больові ділянки тіла. Окрім цього, була загальна програма, за якою навчалися армійські підрозділи. Варто відзначити, що кожен пов'язаний з військовою роботою так чи інакше зіштовхувався за прийомами рукопашного бою. Хоча жорстоке навчання цій системі проходило лише для структур спеціального призначення. Для них рукопашний бій був сформований в окремий вид крайня мета якого полягала у нейтралізації супротивника будь якими підручними методами.

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

1. Хоч і в розвитку військової системи відбувалися суттєві технологічні зміни, до яких можна віднести появлення пороху та кулеметів, загальні методи рукопашного бою збереглися та активно використовувалися під час навчання бійців. Однак варто відзначити, що з 1918 року формальне навчання відійшло на друге місце.

2. Радянський період став часом, коли розвиток бойового мистецтва зазнав суттєвих змін. Так, у 1924 році керівництво опублікувало «Фізичну підготовку РККА і допризовної молоді», в яку входили дев'ять частин. Окрема книга відводилася для прийомів нападу та захисту.

3. В час стрімкого розвитку військової системи з'явилися нові вимоги до нормативів з фізичної підготовки. Ця система була описана у «Керівництві по фізичній підготовці РККА». Багато уваги в цій книзі відведено темі рукопашного бою.

Так, для навчання цьому бойовому мистецтву виділялося 35 навчальних годин. За цей час учні мали вивчити техніку, удари, відбивки, засоби обеззброєння та основні прийоми. Після бою біля озера Хасан, що знаходиться на Далекому Сході, було прийнято рішення розробити Настанови, згідно з якими мала відбуватися підготовка з рукопашного бою. В цих рекомендаціях описувалися принципи навчання техніці, а також методика пересування, долання перешкоди та кидання ручної гранати. Така

система була спеціальною розробкою від кафедри рукопашного бою і фехтування, що працювала у Військовому університеті ГЦОЛФКа.

Суттєвим фактором стало те, що інститути, які розроблялися останні десятиріччя, створили систему, нерозраховану на навчання у воєнних умовах. Таким чином, існуючі керівництва, посібники та рекомендації стали неефективними. Також варто відзначити, що всі вони були розраховані на навчання протягом 2-3 років. Тож така система не підходила до нових умов і потребувала суттєвих змін, які б дозволили проводити дієву підготовку у воєнний час.

1.2. Розвиток рукопашного бою сьогодення

На початку 90-х з'явився ряд талановитих майстрів, серед яких можна виділити Волика, Осипова, Коркача, Кравця та Журенко. На цьому етапі розвитку бойового мистецтва в Україні існував центр, який займався підготовкою спортсменів. Окрім цього, саме тут «Динамо» створило збори, де відбувалося кваліфіковане навчання співробітників силових структур.

Змагання постійно змінювалися з метою знаходження оптимальних умов, які дозволяли б зменшити рівень травматизму, але залишити відчуття реального бою.

Один із центрів підготовки розташовувався у Києві, на вулиці Артема, 14. У цьому напівпідвальному приміщенні обладнали три зали, один з яких використовувався для набивання. Він відрізнявся ретельним оснащенням, в яке входили маківари, мітки та силует, який за допомогою електромеханічної системи імітував рухи людини під час бою.

90-ті роки стали часом, коли рукопашний бій став популярним як вид спорту не тільки між працівниками силових структур, але й серед звичайного населення. Через це багато прийомів були змінені для зручності аматорів. Таким чином, рукопашний бій швидко стає альтернативою східному єдиноборству та починає стрімкий розвиток в якості виду спорту.

Після розпаду Радянського Союзу Україна створила Федерацію рукопашного бою, яка діє і в наші часи. Організація займалася вдосконаленням техніки та поширенням бойового мистецтва серед звичайного населення. Останній підхід дозволяв більш ефективно використовувати техніку у правоохоронних операціях. До цього часу між спортивним та військовим рукопашним боєм з'являється чітка межа.

Зараз організація управляє більш ніж 21 федерацією та 300 осередками. Навчання мистецтву рукопашного бою проводиться у різноманітних секціях, гуртках, клубах та школах. Окрім цього, техніка використовується у військових частинах та інших державних структурах.

Зараз рукопашний бій можна розділити на 3 категорії:

1. Спортивний рукопашний бій – різновид, що відрізняється обмеженням прийомів, які можуть стати причиною серйозної травми. Ця категорія застосовується для підготовки спортсменів та бійців. Основною метою використання цієї техніки є розвиток фізичних можливостей, координації, якості ударів та кидків, а також необхідного морального настрою перед протистоянням.

2. Поліцейський рукопашний бій – був створений спеціально для використання міліцією та поліцією. Він має більш широкую кількість прийомів і в основному направлений на затримку супротивника та його конвоювання. Окрім цього, до бою відносяться техніки, що використовуються для боротьби з декількома супротивниками та озброєними людьми.

3. Армійський рукопашний бій. Цей різновид створили для використання у спецпідрозділах. Його основою є техніки, що дозволяють максимально ефективно нейтралізувати супротивника. Варто відзначити, що навчання таким прийомам цивільних осіб заборонено.

Окрім цього, можна виділити декілька основних факторів, що відрізняють спортивний рукопашний бій від військового. До них відноситься заборона використання прийомів, що є небезпечними для

життя супротивника. Даний різновид має чітку систему розділу учасників за ваговою категорією. Варто відзначити, що військовий рукопашний бій, навпаки, не має майже ніяких обмежень, адже його головна мета – нейтралізація супротивника.

1.3. Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН»

Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» створена у вересні 2009 р. на базі Всеукраїнської федерації військово-спортивного багатоборства (zareєстрована 08.02.2000).

Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» була створена за ініціативою Коваленка П.М. (Президент Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН», головний тренер м. Запоріжжя, суддя першої категорії, чорний пояс 1 дан, майстер спорту), за активної участі Грімова С.А. (Президент обласного осередку Всеукраїнської федерації військово-спортивного багатоборства, суддя національної категорії, чорний пояс 3 дан, заслужений тренер України, майстер спорту) [22].

Нині ЗМФВСБ «ВОЇН» має свої структурні підрозділи у 5 районах міста. ЗМФВСБ культивує такі напрямки як:

- бойове багатоборство;
- аеромобільне багатоборство;
- військово-прикладне семиборство для допризовної молоді.

Щорічно ЗМФВСБ «ВОЇН» проводить Чемпіонат міста з «Бойового багатоборства» і спартакіаду з «Військово-прикладного семиборства для допризовної молоді». Також федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» бере участь у показових виступів в таких святах, як

день здоров'я, свято захисника вітчизни та інших святах, які проводяться у місті Запоріжжя.

Неодноразово Запорізька міська федерація приймала участь у чемпіонату Світу та Європи спортсмени посідали призові місця і показували високий рівень майстерності.

Запорізькою міською федерацією військово-спортивного багатоборства "ВОЇН" на даний момент були підготовлені:

- тренери-інструктори м. Запоріжжя – 3 особи;
- КМС України – 3 осіб;
- велика кількість спортсменів розрядників (більше 30).

У процесі роботи ЗМФВСБ «ВОЇН» були підготовлені:

- суддів 1–3 категорій – 9 осіб.

– також представники Запорізької федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» брали участь у здачі поясової атестації з військово-спортивного багатоборства, які проводились у місті Харкові [22; 34].

В результаті атестації були здобуті такі показники: коричневий пояс – 4 особи; червоний пояс – 2 особи; синій пояс – 5 осіб;

Всеукраїнська Федерація військово-спортивного багатоборства була заснована 8 лютого 2000 року на основі Федерації військово-прикладного спорту Харківської області, яка була зареєстрована 31 січня 1997 року. Ініціатором створення Федерації став Сергій Зайцев, який є її нинішнім Президентом. Зайцев – засновник бойового багатоборства, заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії, володіє чорним поясом 10 дан і має звання майстра спорту.

Активна участь у створенні Федерації була також взята Анатолієм Федорцовим, який обіймає посаду Першого віце-президента. Він є засновником бойового багатоборства, суддею міжнародної категорії та

володіє чорним поясом 8 дан. Разом їхні зусилля спрямовані на розвиток військово-спортивного багатоборства в Україні, а також популяризацію цього виду спорту серед населення.

В даний час Всеукраїнська федерація військово-спортивного багатоборства має свої структурні підрозділи у 20 областях України, та культивує такі напрямки, як:

- бойове багатоборство;
- аеромобільні багатоборстві;
- військово-прикладне семиборство для допризовної молоді.

Щорічно Всеукраїнська федерація військово-спортивного багатоборства проводить Чемпіонат України з «Бойового багатоборства» і спартакіаду з «Військово-прикладного семиборства для допризовної молоді». Чемпіонат Світу та Європи «Бойового багатоборства»

ВФВСБ на даний момент підготовлені: заслужених тренерів України – 9 осіб; майстрів спорту міжнародного класу – 12 осіб; майстрів спорту України – 82 осіб; велика кількість спортсменів розрядників.

У процесі роботи Всеукраїнська федерація військово-спортивного багатоборства були підготовлені: 7 суддів Міжнародної категорії; 5 суддів Національної категорії; більше 150 суддів 1-3 їх категорій.

У 8 жовтня 2010 року Всеукраїнської федерації військово-спортивного багатоборства наказом № 3531 Міністерства України у справах молоді, сім'ї та спорту присвоєно статус «Національної» [37].

Таким чином, бойове багатоборство набуває великих обертів не тільки у м. Запоріжжі, але й за його межами. Все більша кількість населення висловлює бажання займатися у секції військово-спортивного багатоборства.

1.4. Правила проведення змагань з військово-спортивного багатоборства

Розглянемо основні положення «Про проведення Чемпіонату м. Запоріжжя з військово-спортивного багатоборства». Згідно вимог Департаменту освіти, науки, молоді та спорту, Управління з питань фізичної культури, спорту та туризму м. Запоріжжя було розроблено положення щодо щорічного проведення Чемпіонату м. Запоріжжя з військово-спортивного багатоборства.

В цьому положенні в першу чергу виноситься мета та завдання змагання:

1. Підвищення рівня спортивної майстерності.
2. Популяризація бойового багатоборства в Україні та за її межами.
3. Зміцнення дружніх стосунків між федераціями.
4. Виконання спортивних нормативів.
5. Формування збірної команди м. Запоріжжя.

Також вказується термін місце та час змагань та програма. Кожному положенні вноситься федерація, яка проводить змагання та узгоджується з Управління з питань фізичної культури, спорту та туризму Запорізької міської ради. Безпосередня відповідальність за проведення змагань покладається на головну суддівську колегію та головного судді змагань [39].

В кожному положенні вказується за якими правилами ці змагання проводяться та умови, за якими ці змагання будуть проводитися. До участі у змагань допускаються спортсмени, які являються членами Всеукраїнської федерації з військово-спортивного багатоборства, а також спортсмени

інших видів двобоїв, які визнають дані правила, пройшли медичний контроль, застраховані і допущені до змагань мандатною комісією.

Недотримання вимог щодо оформлення заявки, відсутність будь-якого з документів позбавляє спортсмена або команду участі у змаганнях.

Посадові особи, які затвердили та підписали заявку несуть особисту відповідальність за виконання вимог до складу команди та учасників змагань, вказаних у даному Положенні [1].

Спортсмени-учасники повинні мати особисті медичні страховки, спортивну форму згідно існуючих правил, капу, шолом, накладки на ноги, пахову раковину, закриті рукавички та заявку, завірену лікарем.

В кожному змаганні вказується вікова категорія згідно якої буде проводитись змагання та вагова категорія [42; 46].

Для забезпечення медичної безпеки під час змагань в змагальному процесі залучаються висококваліфіковані медичні працівники. Згідно із чинним законодавством України, на кожних змаганнях з військово-спортивного багатоборства обов'язково присутній лікар із спортивної медицини.

Таким чином, вся документація щодо змагань повинна відповідати вимогам Департаменту освіти, науки, молоді та спорту, Управлінню з питань фізичної культури, спорту та туризму м. Запоріжжя.

Особливості проведення змагань передбачають собою той факт, що правила змагань регламентують вимоги щодо порядку проведення змагань, права та обов'язки спортсменів, під час проведення змагань з військово-спортивного двоборства у розділі «Бойове двоборство».

До складу «Бойового двоборства» входять такі розділи:

- всестильовий бій;
- стрільба.

Президія Всеукраїнської федерації військово-спортивних багатоборств може впроваджувати інші нормативні документи, щодо окремих питань організації та проведення змагань, а також вносити зміни та доповнення до чинної редакції Правил [43].

Особливостями проведення змагань є розподіл на версії, а саме:

1. Легкий контакт (версія Б-1): Під час змагань в легкому контакті (версія Б-1) заборонено використовувати удари і кидки, які можуть призвести до нокдауну або нокауту.

2. Дозований контакт (версія Б-2): Змагання в дозованому контакті (версія Б-2) проводяться з контрольованою силою удару (кидка). Дозволяються удари (кидки), які не призводять суперника в нокаут.

3. Повний контакт (версії Б-3, Б-4): Змагання в повному контакті (за версіями Б-3 та Б-4) ведуться без обмеження сили ударів (кидків). Дозволяються удари (кидки), які можуть призвести до нокдауну та нокауту. У версії Б-4 допускається нанесення ударів по корпусу колінами і ліктями [41].

Оцінка технічних дій при проведенні змагань в легкому, дозованому та повному контактах (Б-1, Б-2, Б-3, Б-4):

1. Чиста перемога (10 балів) присуджується за:

- проведення больового або задущливого прийому;
- нокаут або два нокдауни в повному контакті;
- два нокдауни в дозованому контакті;
- дискваліфікацію суперника;
- явну перевагу (суперник не може протистояти атакам, пропускає багато ударів або постійно відступає).

2. Пів перемоги (6 балів) присуджується за:

- нокдаун (крім версії Б-1).

3. Три бали присуджуються за:

- удар ногою в голову;
- кидок, виконаний технічно і швидко, при якому суперник впав на спину або живіт, і виконавець залишився в стійці;
- ефективну комбінацію ударів руками в голову (крім версії Б-1).

4. Два бали присуджуються за:

- удар рукою в голову;
- удар ногою в тулуб або спину;
- комбінацію ударів руками в тулуб (крім версії Б-1);
- кидок, виконаний технічно і швидко, при якому суперник впав на бік, а також на спину або живіт з падінням атакуючого;
- удар коліном в тулуб (версія Б-4).

5. Один бал присуджується за:

- удар рукою в тулуб;
- удар ліктем по тулубу (версія Б-4);
- технічні атакуючі або контратакуючі дії борцівської техніки (крім завалів), що призводять до падіння суперника;
- удар по нозі.

Характерними примітками є:

1. При нанесенні удару по нозі: Якщо нога піднята для блоку і в результаті удару суперник не впав, то один бал не зараховується. Якщо внаслідок удару по нозі суперник впав, то зараховується один бал за ці дії.

2. При ударі в блок (версії Б-3 і Б-4) з нокаутом: Якщо суперник опинився у нокауті внаслідок удару в блок, то нокаут зараховується.

3. При ударі в блок (версії Б-2, Б-3, Б-4) з нокдауном: Якщо суперник опинився у нокдауні внаслідок удару в блок, то нокдаун зараховується.

Якщо внаслідок порушення Правил змагань одним з учасників його суперник отримує травму або тимчасово втрачає здатність протистояти атакам, ефективні дії порушника після виявлення порушення і до команди «Стоп!», не оцінюються [13].

Особливості та вимоги до виконання кидків, больових і задушливих прийомів:

1. Кидки: Кидком вважається прийом, що призводить до втрати суперником опори і його падіння, торкаючись площадки будь-якою частиною тіла, крім ступнів.

- Кидки можуть бути виконані з падінням атакуючого чи без нього.

- Ефективність виконання кидка є основним критерієм при оцінці, незалежно від того, чи виконується кидок зі стійки чи ні.

- Забороняються кидки, які можуть призвести до небезпечних для життя суперника переломів або серйозних травм.

- Заборонені кидки, під час яких атакуючий падає на суперника з упором ліктем або коліном.

- Заборонені кидки на голову з захопленням на больовий прийом.

- Заборонено виконувати кидки з захопленням тільки однієї голови та/або шиї суперника, за виключенням випадків, коли захоплення виконується спільно з іншими частинами тіла атакуючого або за відворотом куртки суперника [6].

- Боротьба в партері: Захват суперника без проведення прийому не повинен тривати більше 5 секунд. Час боротьби в партері обмежений 20 секундами.

2. Больові прийоми в військово-спортивному багатоборстві:

Больовим прийомом вважається захват руки або ноги суперника, виконання дій, що викликають больові відчуття і змушують суперника здатися.

Больові прийоми проводяться тільки в партері плавно, без різких рухів, до появи больових відчуттів і виконуються на верхні або нижні частини тіла.

Больові прийоми на верхні частини тіла:

- На кистьовий суглоб: згинання в напрямку природного згину без скручування.

- На ліктювий суглоб: перегинання проти природного згину.

- На плечовий суглоб: перегинання, розтягування.

- Больові прийоми на нижні частини тіла:

- На гомілковостопний суглоб: тільки перегинання.

- На колінний суглоб: перегинання в площині природного згину (не в сторони) без скручування.

- На кульшовий суглоб: перегинання.

- На ахіллесове сухожилля: утиск.

Сигнали та сигнали здачі:

Учасник сигналізує про здачу поплескуванням рукою або ногою по майданчику, тілу суперника або вигуком.

Вигук спортсмена, проти якого виконують больовий прийом у боротьбі лежачи, є сигналом про здачу.

Рішення рефері:

- Рефері має право зарахувати больовий прийом, не чекаючи сигналу про здачу, якщо подальше виконання прийому може призвести до травми.

3. Задушливими прийомами вважаються дії, спрямовані на здавлювання сонних артерій суперника відворотом (вилогами) куртки,

передпліччям, передпліччям і плечем, відворотом куртки і передпліччям, відворотом куртки і гомілкою, а також ногами сонних артерій та/або діафрагми.

В результаті виконання задушливих прийомів суперник може подати сигнал про здачу або втратити здатність вести бій. Задушливі прийоми проводяться тільки в партері.

Заборони. Заборонено захоплення ногами в замок тільки за шию.

Рішення рефері. Рефері має право зарахувати задушливий прийом, не чекаючи сигналу про здачу, якщо спортсмен, проти якого виконується задушливий прийом, може втратити свідомість.

4. Нокдаун – це короткочасна втрата боєздатності в результаті пропущених (у заліковій зоні тіла) ударів, або в результаті кидка. При нокдауні рефері повинен відкрити рахунок. Команда «Бій!» не подається раніше рахунку «вісім». Якщо спортсмен, після нокдауну до закінчення 10 сек., готовий продовжувати поєдинок, він повинен прийняти бойову стійку і, якщо рефері вважає спортсмена здатним продовжувати бій, поєдинок триває [10].

5. Нокаут - це втрата боєздатності, викликана пропущеними ударами у заліковій зоні тіла або кидком на час, який триває більше 10 секунд. Це призводить до неможливості спортсмена продовжувати бій, або рефері визначає, що боєць не здатний продовжувати бій. Під час нокауту рефері починає лічильник до 10, і якщо спортсмен не встає до кінця цього періоду, бій закінчується за командою "Стоп!". У випадку серйозних травм рефері може оголосити "нокаут", викликавши лікаря, не відкриваючи лічильник. Після нокауту рішення про подальшу участь спортсмена в змаганнях приймає лікар змагань [18].

Залікові зони тіла для атакуючих дій включають:

- Голова (крім потилиці).
- Передня і бічна поверхні грудної клітки.
- Спи́на (крім нирок і хребта).
- Живіт.
- Ноги (крім суглобів).

Блок, якщо суперник отримав нокдаун або нокаут в результаті удару, у випадках, де це дозволено Правилами [23].

Заборонені технічні дії включають:

- Захвати за статеві органи.
- Викручування пальців рук і ніг.
- Укуси і щипання.
- Удари відкритою рукавичкою.
- Удари ліктем (крім версії Б-4).
- Удари коліном (крім версії Б-4).
- Удари в горло.
- Удари в потилицю.
- Удари по суглобах, в пах, по нирках і хребту.

Неконтрольовані удари (удари, які наносяться з закритими очима або не дивлячись).

- Удари головою.

Небезпечні кидки (кидки, які призводять до падіння суперника на голову, а також високоамплітудні кидки без виконання підстраховки суперника).

- Удари по супернику, який перебуває в партері.
- Удари коліном або ліктем в голову, спину, горло, потилицю, по суглобах і у пах.

- Здавлення голови ногами, руками, або притискання голови до килима (татамі).

- Упор рукою або ногою в обличчя супернику, закривання носа або рота, що не дають можливості супернику дихати, здійснення тиску на гортань.

- Будь-які дії до команди «Бій!» і після команди «Стоп!» [16].

Для захвату голови або шиї суперника при виконанні кидків або переворотів в партері дозволяється використовувати тільки одну руку або виконувати захоплення двома руками в замок за шию і / або голову тільки спільно з рукою, ногою, корпусом або відворотом куртки суперника.

Одним із розділів військово-спортивного багатоборства є стрільба. Вона також має загальні положення [8].

Змагання зі стрільби проводяться в тирі, обладнання яких дозволяє виконувати передбачені вправи стрільб та заходи безпеки. Форма одягу спортсменів повинна бути спортивною. Перед початком змагань повинні бути виконані наступні заходи:

– проведено інструктаж суддівської бригади, представників команд і спортсменів про порядок проведення стрільб та забезпечення заходів безпеки;

– перевірені і зібрані заявки на участь команд у стрільбі;

– перевірено зброю, з якої буде виконуватися вправа.

З метою забезпечення безпеки при організації та проведенні змагань зі стрільби необхідно строго дотримуватися вимог відповідних нормативних документів. Не дозволяється в одному тирі одночасно проводити змагання і тренування, а також змагання з різних вправ [12].

Забороняється вносити в конструкцію зброї будь-які зміни, в тому числі наступні:

- зміну форми і розмірів прицільних пристосувань;
- спускового гачка;
- деталей і механізмів.

Зусилля натискання на спусковий гачок (для всіх видів зброї) має бути не менше двох кілограмів.

При проведенні змагань боєприпаси повинні бути одного типу. Змагання проводяться по одному з таких вправ [5, 20].

Рукопашний бій — термін, що має два значення. Перший (в широкому розумінні) бій між суперниками голіруч, лише з використанням можливостей тіла. Цей спосіб існує з найдавніших часів людства. Другий — бій з використанням холодної зброї (так звана «біла зброя»), обладунків та інших засобів окрім вогнепальної зброї. Технічний арсенал включає в себе удари руками й ногами, кидки, больові та задушливі прийоми, а також прийоми реанімації. Рукопашний бій це швидка техніка ліквідувати противника.

Рукопашний бій ділиться на 3 категорії:

Спортивний — вид з най обмеженішим арсеналом дій, вилучені прийоми, що можуть призвести до тяжкої травми або смерті супротивника. Використовується у підготовці молодих бійців, розвиває основні, необхідні для перемоги, якості спортсмена — фізичну підготовку, координацію, відчуття дистанції, удари, кидки, боротьбу в партері, психологічну підготовку до бою.

Поліцейський — вид створений для застосування органами міліції та поліції. Характеризується великою кількістю прийомів на утримання супротивника, конвоювання. Включає прийоми бою проти озброєного супротивника та бій з декількома супротивниками. З поліцейського рукопашного бою проводяться показові виступи.

Армійський — вид, створений для спецпідрозділів армії. Акцент робиться на прийоми, що максимально ефективно ведуть до смерті супротивника. Викладання цих прийомів цивільному населенню

заборонено і зараз у більшості секцій під маркою АРБ (армійський рукопашний бій) викладають саме спортивний рукопашний бій

Регулярні заняття рукопашним боєм сприяють всебічному розвитку людини: зміцнюють здоров'я; виховують волюві якості особистості; дають навички захисту від будь-якого нападу, як незброєного, так і озброєного агресора; покращують кровопостачання головного мозку і внутрішніх органів, збільшують розмір серцевого м'яза і роблять його більш працездатним; нормалізують нервові процеси; формують філософське бачення світу та психологічну стійкість.

Оскільки рукопашний бій являє собою яскраву та образну модель більшості екстремальних ситуацій, які можуть виникнути в житті людини, то дана система сприяє підготовці молоді до служби в Збройних Силах України, навчає населення ефективним способам самооборони, захисту від психологічних розладів, захворювань та травм.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Метод аналізу науково-методичної літератури.
2. Метод педагогічного тестування (контрольні випробування).
3. Метод математичної статистики.

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо фізичного розвитку спортсменів включав теоретичний погляд на актуальні аспекти проблеми. Дослідження охоплювало особливості фізичного розвитку спортсменів, традиційні форми та методи педагогічного контролю під час фізичного виховання, а також засоби та методи для розвитку основних рухових якостей спортсменів. Метою було уточнення методів дослідження цих аспектів.

2. Система педагогічних контрольних випробувань (тестів) використовувалася для визначення рівня розвитку рухових якостей у спортсмена. Під час тестування рухової підготовленості ми керувалися теоретичними положеннями і рекомендаціями, прийнятими в наукових дослідженнях і викладених у роботах вітчизняних і зарубіжних авторів. Визначення автентичності рухових тестів проводилося з урахуванням результатів наукових досліджень, виконаних раніше [7, 28, 30].

Для тестування було використано п'ять рухових тестів:

- біг на 60 м;
- біг на 1000 м;

- стрибок у висоту з місця;
- стрибок у довжину з місця;
- підтягування на перекладині [38, 40].

1. Забіг на дистанцію 60 метрів організовувався на території шкільного майданчика. Після команди "На старт!" учасники випробувань приймали позу для низького старту. Команда "Марш!" виконувалася при будь-якому зоровому сигналі для хронометристів, розташованих біля фінішної лінії. Під час пробігання дистанції, спостерігачі слідкували, щоб темп бігу не зменшувався перед досягненням фінішу. Дозволялося лише одне намагання. У забігу брали участь п'ятнадцять учасників, але час кожного реєструвався секундоміром з точністю до 0,1 секунди. Тест проводився в таких погодних умовах, які дозволяли учасникам продемонструвати свої стандартні можливості, щоб результати можна було порівняти. Цей метод використовувався у дослідженнях фізичного розвитку молодих спортсменів для визначення їхньої швидкості [38].

2. Біг на 1000 м проводився на шкільному майданчику. Біг починався з високого старту. Фіксувався час бігу. Тест використовувався для визначення витривалості [40].

3. Стрибок у довжину з місця проводився на поверхні спортивного залу без слізькості. Учасники ставали перед лінією старту, маючи шкарпетки на ногах і розташовуючи стопи паралельно. Стрибок виконувався одночасним відштовхуванням обома ногами та помахом рук після їхнього відведення назад, а приземлення відбувалося на обидві ноги. Результат реєструвався за допомогою рулетки з точністю до 1 сантиметра під час двох спроб, і найкращий результат фіксувався в протоколі. Довжина стрибка вимірювалася від межі до точки заднього торкання ноги з

підлогою. Заборонялося відділяти ноги від підлоги до виконання стрибка [17].

4. Стрибок у висоту з місця виконувався перед вертикальною стінкою, на якій розміщена мірна лінійка. Учасник ставав боком до стінки, виконуючи стрибок вгору і намагаючись торкнутися лінійки на стіні долонею руки на найвищій можливій висоті. Стрибок виконувався одночасним відштовхуванням обома ногами та помахом рук після їхнього відведення назад, а приземлення відбувалося на обидві ноги. Результат реєструвався з точністю до 1 сантиметра під час двох спроб, і найкращий результат фіксувався в протоколі. Ці тести були проведені для оцінки координації у спортсменів [17].

5. Підтягування на перекладині виконувалося з вису, використовуючи хват зверху на ширині плечей, при цьому ноги не торкалися підлоги. Після команди "Можна!" випробуваний брав вихідне положення. Згинання рук виконувалося до того моменту, коли підборіддя перетинало поперечну вісь. Потім руки повністю випрямлялися, і випробуваний опускався у вихідне положення. Вправу повторювалося стільки разів, скільки було можливо. Ривкові підтягування та розгойдування не допускалися. Цей тест використовувався для визначення сили [15, 35].

Методи математичної статистики. Статистичні методи обробки отриманих результатів. Обробка результатів проводилась методом варіаційної статистики за допомогою програмного продукту STATISTIKA

Таким чином, щоб визначити рівень фізичної підготовленості, треба використовувати ряд тестів. Насамперед, тести для визначення рівня витривалості, швидкості, координації та сили.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2022-2023 рр. в м. Запоріжжя спільно з федерацією рукопашного бою і складалося з трьох етапів.

На першому етапі було проаналізовано літературні джерела з теми дослідження. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою отримання об'єктивних відомостей по досліджуваних питань, уточнення методів дослідження, з'ясування стану розв'язуваної проблеми. Вивчалася література по віковому розвитку та методах розвитку рухових якостей у спортсменів, педагогічному контролю за розвитком рухових якостей. Були визначені: тема дослідження, її актуальність, мета і завдання дослідження, проаналізовано літературні джерела з теми дослідження. Проведено вибір методів дослідження та оволодіння ними в ході практичної діяльності при проведенні занять з військово-спортивного багатоборства.

Другий етап присвячений тестуванню основних рухових якостей спортсменів. У дослідженні взяли участь спортсмени Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» – 15 юнаків. Всі вони систематично займалися фізичними вправами за програмою бойового багатоборства три рази на тиждень за вирішенням лікаря.

Прийом контрольних вправ здійснювався двічі: початкове тестування в середині вересня місяця – для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості спортсменів, які сталися протягом навчального тренувального року. При проведенні тестування умови для всіх спортсменів були однаковими. Прийом контрольних вправ проводився на тренувальних заняттях після 10-хвилинної розминки протягом 3-х занять.

На третьому етапі виявлено рівні розвитку основних рухових якостей спортсменів та їх динаміка протягом навчально-тренувального року. Оформлення результатів проведеного дослідження.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ УЗАГАЛЬНЕННЯ

3.1. Особливості фізичної підготовленості молодших школярів

Відомо за науковими дослідженнями, що віковий період від 7 до 10 років є найбільш сприятливим для формування практично всіх фізичних якостей та координаційних здібностей, які виявляються у руховій активності людини. Протягом цього віку спостерігаються високі темпи приросту практично всіх показників фізичних якостей, що, до певної міри, відображає формування структурних і функціональних властивостей організму в процесі онтогенезу [41].

За даними Л.В. Волкова, багато дітей не досягають високих результатів у бігу, стрибках та метаннях не через погану техніку рухів, а через недостатній розвиток основних рухових якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Встановлений факт цього зв'язку і зміни характеру в процесі вікової еволюції вимагають пояснень, щоб розкрити фізіологічні властивості вікового розвитку рухової системи [3].

Наше дослідження було проведено з метою аналізу рівень фізичної підготовленості у спортсменів Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» та спортсменів Запорізької федерації рукопашного бою та виживання, а також встановлення, що впливає на рівень фізичної підготовленості.

Важливою характеристикою фізичної підготовленості є сила, витривалість, спритність. Розвинути силу можливо у різний спосіб, але найефективнішим та найпростішим є підтягування на перекладинці [11].

Силові показники розвиваються в тісній взаємодії з формуванням м'язової системи дитини і виявляють різниці за ритмом та темпом розвитку у хлопчиків і дівчаток. Тем не менш, вони володіють загальними рисами, такими як нерівномірність розвитку, періоди інтенсивного та сповільненого зростання, а також швидкий темп росту силових якостей у певних етапах життя. У зв'язку з цим було введено відповідні вікові категорії для кращого розуміння цих закономірностей [32].

Ще одним важливим показником фізичної підготовленості є швидкісно-силові якості, які визначають здатність нервово-м'язової системи подолати опір із високою швидкістю м'язового скорочення. Розвиток цих якостей має вирішальне значення у руховій діяльності, яка передбачає ациклічні та змішані навантаження (наприклад, стрибки, спортивні ігри). Також ці якості важливі в видовищах спорту, де результати залежать від швидкості відштовхування та вибухового напруження, зокрема в аспекті військово-спортивного багатоборства та рукопашного бою [6].

Спритність, серед фізичних якостей, визначає здатність людини швидко вивчати нові рухи та ефективно адаптувати свою рухову діяльність до змінених умов. Ця якість проявляється у сполученні з іншими фізичними якостями. Для розвитку спритності та координації рухів важливо використовувати різні комбінації елементарних рухів рук і ніг, поступово ускладнюючи їх [5].

Отже, розвиток спритності виявляється в координаційних здібностях у поєднанні з руховими навичками, і тому він має комплексний характер, є важливою передумовою для збалансованого розвитку фізичної підготовленості [31].

Підвищення рівня розвитку фізичної підготовленості тісно пов'язано із показниками еластичності м'язів та зв'язок. Значущий вплив на розвиток гнучкості має також рухливість у суглобах, яка є індивідуальною для кожної людини. Дитина молодшого шкільного віку виявляє більш ефективний розвиток цих якостей порівняно із старшим віком. Фізичний показник гнучкості визначається здатністю людини виконувати рухи з великою амплітудою [36].

Таким чином, щоб досягти досконалої фізичної підготовки – оптимальної міри співвідношення фізичного розвитку й фізичної підготовленості – треба мати високу загальну фізичну роботоспособність, напружено працювати для її розвитку та вдосконалення, мати міцне здоров'я, володіти раціональною технікою основних життєво важливих рухів, тощо.

3.2. Вплив рухової діяльності на розвиток фізичних якостей у спортсменів

Пошук оптимальних методів привертання молодого покоління до регулярних фізичних вправ впливає з основ перебудови системи освіти, де велике значення приділяється фізичному розвитку, загартуванню та зміцненню здоров'я дітей [31].

Згідно із даними Міністерства охорони здоров'я, лише 65% дітей у 1-4 класах мають гармонійний фізичний розвиток. Медичне обстеження дітей і підлітків показало, що 36% з них мають низький рівень фізичного здоров'я, 56,5% – рівень нижчий за середній і середній, а лише 7,5% – рівень вищий за середній і високий [14].

Фізична підготовка дітей віком від 7 до 10 років здійснюється через нерегламентовану рухову активність та стандартні уроки фізичної культури в школі. Однак ці форми діяльності практично не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо в розвитку сили і витривалості. Витривалість і сила, які базуються на аеробно-анаеробних можливостях дітей, є ключовими для підтримання загального здоров'я. Існує дефіцит розвинених методик для розвитку рухових якостей, особливо адаптованих до потреб спортивних досягнень, і їх використання на спеціально організованих (тренувальних) уроках. Деякі автори віддають перевагу диференційованому методу навчання для учнів цього віку, який ґрунтується на якісному виборі співвідношення фізичних вправ [4, 21].

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарата, але інтенсивність окремих ознак є різноманітною. Наприклад, довжина тіла в цей період збільшується більше, ніж маса тіла. Також відбуваються зміни в пропорціях тіла, такі як зміна форми грудної клітки і довжини тіла, що призводить до того, що ноги стають відносно довшими. У дітей цього віку проходить процес окостеніння скелета, і поступово формуються шийний і грудний хребет (до 12 років). М'язи у дітей цього віку мають тонкі волокна та невелику кількість білка й жиру [7].

Дані щодо розвитку молодого організму використовуються для раціонального формування фізичних навантажень, які здійснюються з урахуванням вікових особливостей дітей та характеристик різних видів фізичних вправ. На основі цих даних розробляється педагогічний і медичний контроль у процесі фізичного виховання школярів. Для ефективного планування фізичних навантажень необхідно враховувати різноманітні фактори, які впливають на розвиток організму. Без урахування

цих факторів може бути важко досягти позитивних змін в органах і системах організму під впливом фізичних навантажень. Серед цих факторів важливе значення має акселерація, гіподинамія, гетерохронізм та забрудненість навколишнього середовища [9].

Акселерація – це прискорений розвиток організму дитини.

Гіподинамія – це зменшення сили, причиною якого можуть бути фізичні, фізіологічні та соціальні фактори.

Гіпокінезія – це симптоми рухових розладів, які відображаються у зниженій руховій активності [25; 26; 35].

Особливості будови і розвитку скелета молодших школярів включають те, що окостеніння скелета в цьому віці ще не завершене, і ці процеси протікають нерівномірно. Поступово формуються шийний і грудний хребет (до 7 років), а поперековий – до 12 років. Хребет, що є опорою тулуба, у молодших школярів є гнучким і рухливим через наявність багато хрящової тканини. Велика рухливість і гнучкість хребта можуть призводити до деформації його нормальних згинів. Це слід враховувати при плануванні і проведенні фізичного виховання. Різні поштовхи під час приземлення з великої висоти та нерівномірне навантаження на нижні кінцівки можуть негативно впливати на ріст і зміщення кісток тазу. Крім того, значні фізичні навантаження можуть сприяти формуванню плоскостопості у дітей [44].

М'язи у дітей містять більше води і менше твердих ресурсів, ніж у дорослих, роблячи їх дуже еластичними та рухливими у суглобах. Інтенсивний розвиток м'язової системи кісток відбувається з 6-7 років, коли дитина починає систематично привчатись до писання, ліплення та малювання. Розвиток згиначів випереджає розвиток розгиначів. З віком збільшується не тільки вага м'язів, але й змінюються їх фізико-хімічні

властивості, і вони збагачуються новими іннерваційними відношеннями. Сила м'язів стає більшою, і в молодшому шкільному віці сила м'язів у дівчат менша, ніж у хлопчиків [19].

Приріст сили, пов'язаний з віковими змінами, відбувається деякою мірою незалежно від фізичних навантажень. Однак під впливом фізичних занять сила м'язів у віковому аспекті збільшується значно швидше. Вікові особливості дітей обмежують застосування силових вправ на уроках фізичної культури. Силові і особливо статичні вправи можуть викликати розвиток гальмівних процесів у дітей. Короткочасні швидкісно-силові вправи молодші школярі виконують досить легко. Тому на заняттях з дітьми 7-10 років застосовуються стрибкові, акробатичні вправи, а також динамічні вправи на гімнастичних приладах [24].

Діти віком 7-10 років перебувають у сприятливому віковому періоді для формування майже всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, які реалізуються в руховій активності людини. Важливою проблемою у цьому віці є недостатній розвиток основних рухових якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість, що може впливати на фізичну підготовку дітей [15].

Темпи та величини приростів у розвитку показників сили, витривалості та функціональної діяльності серцево-судинної і дихальної систем у хлопчиків в цьому віці кращі, ніж у дівчаток. У молодшому шкільному віці м'язи тулуба погано фіксують хребет у статичних позах, що призводить до тимчасових асиметричних положень тіла та може сприяти розвитку бокового викривлення хребта, такого як сколіоз. Фізичні вправи, спрямовані на формування м'язового корсету, можуть допомогти запобігти таким відхиленням [26].

Також важливо враховувати, що перевантаження м'язів нижніх кінцівок може викликати деформацію кісток стопи, а також впливати на суглоби в колінних і гомілкостопних суглобах. Спеціально розроблені фізичні вправи можуть допомогти у збалансованому розвитку м'язів та запобіганні подібним відхиленням [26].

Морфологічні особливості рухового апарата, висока еластичність зв'язок і м'язів, а також велика рухливість хребта сприяють успішному виконанню вправ, спрямованих на розвиток гнучкості і спритності. Найбільший прогрес у гнучкості спостерігається у віці від 7 до 10 років. Пізніше інші фізичні якості, зокрема витривалість, починають розвиватися [6].

У процесі вікових змін у руховій функції головну роль відіграє центральна нервова система, зокрема кора великих півкуль. В молодшому шкільному віці діти легко опановують складні рухові форми, оскільки у віці 6-8 років їхня вища нервова діяльність досягає високого розвитку. Однак функціональні показники нервової системи ще не є повністю досконалими. Діти цього віку характеризуються обмеженою силою нервових процесів, зокрема внутрішнього гальмування. Тому їм легше засвоювати рухи в цілому [36].

У молодших школярів спостерігається відносно низька працездатність нервових клітин. Це призводить до легкого розвитку позамежного гальмування при впливі сильних, монотонних та тривалих подразників. Таким чином, діти молодшого шкільного віку мають обмежену витривалість. Повільний біг може успішно використовуватись як основний метод розвитку загальної витривалості вже на ранніх ступенях шкільної освіти [29, 33].

Рухові навички у дітей віком від 7 до 10 років розвиваються швидко, що обумовлено їх високою збудливістю та пластичністю центральної нервової системи.

Серце у дітей швидко реагує на збудження та має здатність адаптуватися до фізичних навантажень. Однак його функціонування не є стійким. Тривалі фізичні та психічні навантаження можуть негативно впливати на роботу серця, викликаючи патологічні явища в серцевому м'язі та судинах. Тому важливо дотримуватися розумного підходу до фізичних навантажень, враховуючи вікові особливості та стан здоров'я кожної дитини [21].

Кожен віковий період життя людини супроводжується змінами в організмі, які підпорядковані біологічним законам та впливають на умови навколишнього середовища. Протягом кожного вікового періоду відбуваються антропометричні та морфологічні зміни. Перехід від одного періоду життя до іншого відбувається нерівномірно [45].

Отже, важливо пам'ятати, що під час фізичних занять з дітьми цього віку слід уникати значних м'язових напружень, пов'язаних з тривалим утриманням нерухомих поз та перенесенням важких предметів. Обмеження необхідної рухової активності може призвести до атрофії м'язів, порушень постави, функцій внутрішніх органів, а також зниження психічної та фізичної працездатності, сприяючи виникненню хронічних захворювань серцево-судинної системи та обміну речовин.

3.3. Результати виступів команди Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН»

Команда Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» була створена в 2009 році у місті Запоріжжя. За роки існування спортсмени федерації брала участь у багатьох змаганнях. Серед яких наступні:

1. У січні 2019 Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» брала участь у чемпіонаті міста Запоріжжя з військово-спортивного багатоборства в розділі «бойове багатоборство».

В змаганнях брали участь 9 спортсменів. Спортсмени виступали в таких вікових та вагових категоріях, як: 6-7 років – 2 спортсмена (18 кг та 21 кг); 8-9 років – 3 спортсмена (24 кг; 27 кг та 29 кг); 12-13 років – 2 спортсмена (45 кг та 50 кг); 14-15 років – 2 спортсмена (60 кг та 65кг).

За результатом змагань були завойовані такі медалі: 1 місце – 1 чол.; 2 місце – 1 чол.; 3 місце – 2 чол. В особливому заліку Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» посіла 10 місце.

2. У лютому 2019 році спортсмени Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» брали участь у чемпіонаті Запорізької області з військово-спортивного багатоборства в розділі «бойове багатоборство», який проходив у місті Пологи.

В змаганнях брали участь 15 спортсменів. Спортсмени виступали в таких вікових та вагових категоріях, як: 6-7 років – 2 спортсмена (18 кг та 21 кг); 8-9 років 5 спортсменів (27 кг та 29 кг); 12-13 років – 3 спортсмена (25 кг; 40 кг та 35 кг); 14-15 років – 1 спортсмен (55 кг); 16-17 років – 1 спортсмен (60 кг); +18 років – 3 спортсмена (70 кг; 75 кг та 85 кг).

За результатом змагань були завойовані такі медалі: 1 місце – 3 чол.; 2 місце – 5 чол.; 3 місце – 2 чол. В особливому заліку Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» посіла 7 місце.

3. У березні 2019 року спортсмени Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» брали участь у чемпіонаті України з військово-спортивного багатоборства в розділі «бойове багатоборство», який проходив у місті Харкові.

В змаганнях брали участь 3 спортсменів. Спортсмени виступали в таких вікових та вагових категоріях, як: 12-13 років – 1 спортсмен (45 кг); 14-15 років – 1 спортсмен (60 кг); 16-17 років – 1 спортсмен (65 кг).

Спортсмени продемонстрували хорошу фізичну підготовку, що дало змогу за результатом змагань Запорізькій області зайняти 5 командне місце, пропустивши вперед такі області, як: Харківська область, Дніпропетровська область, Кіровоградська область, Київська область. За результатом змагань були завойовані такі медалі: 1 місце – 1 чол.; 3 місце – 1 чол.; 4 місце – 1 чол.

4. В квітні 2010 року спортсмени Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» брали участь у чемпіонаті Світу з військово-спортивного багатоборства в розділі «бойове багатоборство», який проходив в місті Харкові.

В змаганнях брали участь 2 спортсменів. Спортсмени виступали в таких вікових та вагових категоріях, як: 12-13 років – 1 спортсмен (45 кг); 16-17 років – 1 спортсмен (65 кг).

Спортсмени продемонстрували хорошу фізичну підготовку. В змаганнях приймали участь такі країни, як: Україна, Білорусь, Молдова, Грузія, Литва, Латвія, Узбекистан, Азербайджан, Іран, Болгарія, Таджикистан, Афганістан, Пакістан, США, Німеччина та Данія. За результатом змагань збірна Україна посіла 1 загальнокомандне місце. Спортсмени Запорізької міської федерації «ВОЇН» показали високий результат, були завойовані такі медалі: 2 місце – 1 чол.; 3 місце – 1 чол.

5. В жовтні 2018 році Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» брала участь у Кубку Запорізької області з військово-спортивного багатоборства в розділі «бойове багатоборство», який проходив у місті Оріхові.

В змаганнях брали участь 15 спортсменів. Спортсмени виступали в таких вікових та вагових категоріях, як: 6-7 років – 3 спортсмена (18 кг; 21 кг та 24 кг); 8-9 років – 3 спортсмена (27кг та 29кг); 10-11 років – 2 спортсмена (40 кг та 35 кг); 16-17 років – 3 спортсмена (60 кг; 65 кг та 75 кг); +18 років – 4 спортсмен (70 кг; 75кг та 85кг).

За результатом змагань були завойовані такі медалі: 1 місце – 5 чол.; 2 місце – 6 чол.; 3 місце – 4 чол. В особливому заліку Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» посіла 3 командне місце.

6. На початку 2019 року спортсмени Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» брали участь у чемпіонаті міста Запоріжжя з військово-спортивного багатоборства в розділі «бойове багатоборство».

В змаганнях брали участь 20 спортсменів. Спортсмени виступали в таких вікових та вагових категоріях, як: 6-7 років – 3 спортсмена (18 кг та 21 кг); 8-9 років – 3 спортсмена (24 кг; 27 кг та 29 кг); 10-11років – 3 спортсмена (35 кг; 40 кг; 50 кг); 12-13 років – 2 спортсмена (45 кг та 50 кг); 14-15років – 2 спортсмена (60 кг та 65кг); 16-17 років – 1 спортсмен (70 кг); +18 років – 4 спортсмена (65 кг; 70 кг; 75 кг).

За результатом змагань були завойовані такі медалі: 1 місце – 7 чол.; 2 місце – 7 чол.; 3 місце – 5 чол. В особливому заліку Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» посіла 1 місце.

7. У лютому 2019 року спортсмени Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» брали участь у чемпіонаті Запорізької області з військово-спортивного багатоборства в розділі «бойове багатоборство», який проходив в місті Пологи.

В змаганнях брали участь такі клуби, як: Славія (Пологи), Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН», Профі (Мелітополь), Спас-Яр (Запоріжжя), Спас-Січ (Запоріжжя), Спарта (Оріхів), Патріот (Вільнянськ), Данте (Бердянськ), Школа Джур (Покровка), клуб Скіф (Запоріжжя), Запорізька федерація рукопашного бою та виживання. В змаганнях брали участь 23 спортсмена Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН».

Спортсмени виступали в таких вікових та вагових категоріях, як: 6-7 років – 3 спортсмена (18 кг; 21 кг; 24 кг); 8-9 років – 5 спортсменів (27 кг; 29 кг; 34 кг; більше 34); 10-11 років – 3 спортсмена (25 кг; 35 кг; 40 кг); 12-13 років – 2 спортсмена (25кг; 40кг); 14-15 років – 3 спортсмена (40 кг; 45 кг; 55 кг); 16-17 років – 3 спортсмена (60 кг; 65 кг); +18 років – 5 спортсмен (70 кг; 75 кг; 80 кг; 85 кг).

За результатом змагань були завойовані такі медалі: 1 місце – 10 чол.; 2 місце – 6 чол.; 3 місце – 3 чол. В особливому заліку Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» посіла 2 місце.

8. У квітня 2019 року Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» брала участь у чемпіонаті України з військово-спортивного багатоборства в розділі «бойове багатоборство», який проходив в місті Харкові.

В змаганнях приймало участь 750 спортсменів з різних областей країни. Запорізька міська федерація військово-спортивних багатоборств «ВОЇН» була представлена 7 спортсменами. Спортсмени виступали в таких

вікових та вагових категоріях, як: 10-11 років – 1 спортсмен (30 кг); 12-13 років – 2 спортсмена (45 кг; 50 кг); 14-15 років – 1 спортсмен (60кг); 16-17 років – 2 спортсмена (65 кг; 70 кг).

Спортсмени продемонстрували хорошу фізичну підготовку та за результатом змагань Запорізька область зайняла 4 командне місце, пропустивши уперед такі області, як: Харківська область, Дніпропетровська область, Київська область. За результатом змагань були завойовані такі медалі: 1 місце – 1 чол.; 2 місце – 2 чол.; 3 місце – 1 чол.

9. В травні 2019 року спортсмени Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» брали участь у чемпіонаті Світу з військово-спортивного багатоборства в розділі «бойове багатоборство», який проходив в місті Харкові. В змаганнях приймало участь 3 спортсмена. Спортсмени виступали в таких вікових та вагових категоріях, як: 12-13 років – 1 спортсмен (55 кг); 14-15 років – 1 спортсмен (60 кг); 16-17 років – 1 спортсмен (65 кг). Спортсмени продемонстрували хорошу фізичну підготовку В змаганнях приймали такі країни, як: Україна, Росія, Білорусь, Молдова, Грузія, Литва, Латвія, Узбекистан, Азербайджан, Іран, Болгарія, Таджикистан, Афганістан, Пакістан, США, Німеччина, Словенія, Словачія та Турція.

За результатом змагань збірна України зайняла 1 командне місце. Спортсмени Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» показали добрий результат; були завойовані такі медалі: 1 місце – 2 чол.; 2 місце – 1 чол.

10. У лютому 2019 року спортсмени Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» брали участь у Кубку Запорізької області з військово-спортивного багатоборства в розділі «бойове багатоборство», який проходив в місті Вільнянськ. В змаганнях

брали участь такі клуби, як: Славія (Пологи), Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН», Профі (Мелітополь), Спас-Яр (Запоріжжя), Спас-Січ (Запоріжжя), Спарта (Оріхів), Патріот (Вільнянськ), Данте (Бердянськ), Школа Джур (Покровка), клуб Скіф (Запоріжжя), Запорізька федерація рукопашного бою та виживання.

В змаганнях брали участь 29 спортсменів Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН». Спортсмени виступали в таких вікових та вагових категоріях, як: 6-7 років – 4 спортсмена (18 кг; 21 кг; 24 кг; 26 кг); 8-9 років – 6 спортсменів (23 кг; 27 кг; 29 кг; 34 кг; більше 34); 10-11 років – 3 спортсмена (25 кг; 35 кг; 40 кг); 12-13 років – 5 спортсменів (25 кг; 35 кг; 40 кг; 45 кг); 14-15 років – 2 спортсмена (40 кг та 45 кг); 16-17 років – 5 спортсменів (60 кг; 65 кг; 70 кг; 75 кг); +18 років – 4 спортсмена (70 кг; 75 кг; 80 кг; 85 кг).

За результатом змагань були завойовані такі медалі: 1 місце – 13 чол.; 2 місце – 6 чол.; 3 місце – 5 чол. В особливому заліку Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» посіла 2 місце.

11. У грудні 2012 року Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» брала участь у чемпіонаті міста Запоріжжя з військово-спортивного багатоборства в розділі «бойове багатоборство».

В змаганнях брали участь 30 спортсменів. Спортсмени виступали в таких вікових та вагових категоріях, як: 6-7 років – 4 спортсмена (18 кг; 21 кг; 24 кг; 27 кг); 8-9 – 5 спортсменів (23 кг; 26 кг; 29 кг; більше 32); 10-11 років – 5 спортсменів (25 кг; 30 кг; 35 кг; 40 кг; 45 кг); 12-13 років – 8 спортсменів (40 кг; 45 кг; 50 кг; 55 кг); 14-15 років – 5 спортсменів (50 кг; 55 кг; 60 кг; 65 кг); 16-17 років – 1 спортсмен (65 кг); +18 років – 2 спортсмена (65 кг та 85 кг).

За результатом змагань були завойовані такі медалі: 1 місце – 11 чол.; 2 місце – 8 чол.; 3 місце – 7 чол. В особливому заліку Запорізька міська федерація військово-спортивного багатоборства «ВОЇН» посіла 1 місце.

3.4. Аналіз фізичної підготовленості спортсменів, які займаються рукопашним боєм на початковому етапі підготовки

У середині жовтня було проведено перше тестування фізичної підготовленості, у середині грудня було проведено ще одне тестування спортсменів, яке дозволило визначити динаміку змін у фізичної підготовленості та дослідити результати фізичних показників спортсменів у середині навчально-тренувального року.

Ще одним фактором на сприятливий розвиток фізичної підготовленості є правильна побудова тренувального процесу. Одним з найважливіших умов здійснення ефективного тренування у військово-спортивному багатоборстві є її оптимальна побудова на досить тривалих відрізках часу.

Реалізація успішного поєдинку вимагає великого обсягу часу та систематичного навчання, неможливого досягнення за один день, тиждень, місяць чи навіть рік. Це довготривалий багаторічний процес систематичного удосконалення техніки, тактики і психофізичної готовності, де остання грає ключову роль.

Організація та структура тренувального процесу як єдиного цілого базується на закономірному та послідовному вирішенні завдань тренування і самовиховання. Вихідні елементарні ланки, які складають підготовку, представлені окремими тренувальними заняттями.

Зазвичай окремі заняття організовані в малі цикли або мікроцикли. Мікроцикли - це елементарні, відносно закінчені повторювані фрагменти більших етапів тренування. Для самостійних занять найзручнішою тривалістю мікроцикла є тиждень. Мікроцикли служать як блоки, з яких формуються більші середні цикли - мезоцикли. Оптимальна тривалість мезоциклів зазвичай варіюється від 3 до 6 тижнів, а для самостійних занять найзручніше встановити їх тривалість в місяць. Мезоцикли також можуть змінюватися в процесі тренування та об'єднуватися для формування більших етапів та періодів тренування, що можуть бути спрямовані на досягнення піка спортивної форми перед важливими змаганнями. Такий план може включати три основні періоди підготовки: підготовчий, основний (досягнення піка форми) та відновний. Однак це стосується виключно підготовки до змагань.

Якщо підготовка має професійно-прикладну спрямованість, або спрямована на самооборону чи оздоровчі цілі, то побудова тренування істотно відрізняється від спортивного підходу.

Основним аспектом є циклічність побудови тренувального процесу, яка відзначається відсутністю етапів участі у змаганнях, відсутністю вираженої фазовості розвитку спортивної форми та відсутністю чітких критеріїв загально- і спеціально-підготовчих етапів. Тут важлива плавна динаміка тренувальних навантажень.

Для практичної реалізації завдань самостійної підготовки в бойових мистецтвах важливо мати цілісне уявлення про логіку побудови тренувального процесу на великих відрізках часу. Це завдання може бути вирішене через річний цикл підготовки.

Річний цикл складається з чотирьох етапів техніко-фізичного тренування та етапів загальнофізичної підготовки. Кожен з етапів техніко-

фізичного тренування включає три чотиритижневих цикли з особливостями в послідовності та обсягах застосування засобів тренування.

На першому етапі основне завдання - розучування основних стійок, пересувань, блоків і ударів. Вправи для фізичної підготовки застосовуються в рамках вирішення додаткових завдань, з обережним підвищенням їх обсягу.

На другому етапі відбувається перерозподіл обсягу роботи, з більшою часткою складних базових вправ. Планомірне використання підготовчих вправ дозволяє постійно коригувати виконання прийомів та уникати заучування помилок.

На третьому етапі збільшується обсяг роботи, розучуються нові вправи, виконуються в ускладнених варіантах, і приділяється більше уваги комбінаціям і зв'язкам. Ці тенденції також характерні для динаміки тренувальних навантажень на четвертому етапі підготовки.

Щільність тренувального навантаження зростає від етапу до етапу. З урахуванням того, що тривалість основних занять планується однаковою і становить дві години, зрозуміло, що щільність та обсяг навантаження можна збільшувати за рахунок скорочення інтервалів відпочинку у вправах та підвищення інтенсивності роботи.

На третьому і четвертому етапах в основних заняттях можна збільшувати обсяг навантажень для розвитку фізичних якостей, збільшуючи інтенсивність роботи. Проте важливо пам'ятати, що розучування техніки не повинно відбуватися у стані стомлення.

У структурі кожного тренувального заняття виділяють три його частини: підготовчу, основну і заключну. Підготовча частина має на меті розминку та підготовку до виконання спеціальних прийомів або вправ фізичної підготовки. Розрізняють загальну і спеціальну розминку, які

мають свої завдання.

Основна частина тренувального заняття будується в порядку послідовного виконання завдань та вправ, спрямованих на розвиток конкретних навичок чи фізичних якостей. Вона служить для досягнення головної мети заняття, а також вирішення додаткових завдань.

Заклучна частина заняття, у спортивному тренуванні найчастіше називана заминкою, важлива для забезпечення плавного переходу функціональних систем організму на відновний режим. Цей етап допомагає уникнути можливих функціональних порушень, які можуть виникнути при різкому припиненні напруженого тренування, особливо для тих, хто мало тренований і не має достатнього досвіду самостійних занять.

Визначення цілей і завдань при навчанні військово-спортивного багатоборства є ключовим етапом для розробки ефективної тренувальної програми. Важливо визначити, чи має бути наголошений тренувальний процес на вивченні навичок самозахисту чи координації, зменшенні ваги, поліпшенні стану серцево-судинної системи, підготовці до змагань чи виробленні впевненості і самооцінки.

Тренування повинно бути вироблено відповідно до цілей, з урахуванням індивідуальних потреб навчається чи групи. Розподіл часу на вправи та види тренувань повинен бути узгоджений і враховувати індивідуальні особливості.

Розтяжки є важливою частиною тренувань будь-якого майстра бойового багатоборства. Розтяжки перед тренуванням допомагають підготувати м'язи і суглоби до фізичної активності, зменшують ризик травм та збільшують рухливість.

Тренування серцево-судинної системи є основою успіху в бойових тренуваннях. Включення бігу, велосипеда та стрибків зі скакалкою

допомагає підтримувати високий рівень фізичної активності. Також важливо працювати над тренуванням реакції, оскільки правильно виконані прийоми залежать від підсвідомої реакції. Тренування реакції варто поєднувати з вправами, які допомагають вдосконалювати техніку виконання прийомів.

Загальні вправи для розвитку силових характеристик основних м'язових груп і загального тону тіла є необхідним елементом тренувань. Прикладами таких вправ є віджимання, підйоми тулуба і присідання. Загальний розвиток має важливе значення для підтримання оптимальної фізичної форми та підготовки до специфічних прийомів.

Аналізуючи рівень фізичних якостей, необхідних для досконалої фізичної підготовленості, отримали такі результати (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Первинні дані (проведені на початку жовтня 2022 р.) за основними показниками фізичної підготовленості

№ з/п	Спортсмени	Вік спортсмена	Показник швидкості (біг на 60 м)	Показник витривалості (біг на 1000 м)	Показник сили (підтягування на перекладині)	Стрибок у висоту з місяця	Стрибок у довжину з місяця
1.	Спортсмен 1	9	11,4	6,22	2	65	125
2.	Спортсмен 2	7	11,7	6,58	1	50	105
3.	Спортсмен 3	10	11,0	6,48	4	70	132
4.	Спортсмен 4	8	11,5	6,15	1	60	110
5.	Спортсмен 5	7	11,8	6,35	1	60	105
6.	Спортсмен 6	8	11,1	6,29	2	62	120
7.	Спортсмен 7	9	11,5	6,01	1	58	125
8.	Спортсмен 8	9	11,7	6,09	3	56	120
9.	Спортсмен 9	7	11,6	6,18	1	64	100
10.	Спортсмен 10	10	11,1	5,39	4	71	135
11.	Спортсмен 11	9	11,3	5,59	2	69	125
12.	Спортсмен 12	10	10,8	5,46	5	68	137
13.	Спортсмен 13	8	11,5	6,28	1	56	115
14.	Спортсмен 14	8	11,7	6,42	2	59	120
15.	Спортсмен 15	9	11,2	6,18	1	62	125

Тренування конкретних умінь – та сфера, де можна і потрібно використовувати тренажери. Узагальнюючи вищевикладене, відзначимо, що на користь розвитку багатоборства говорять дослідження, проведені фахівцями на предмет корисності занять з метою зміцнення здоров'я дітей. Зокрема, було встановлено, що заняття військово-спортивного багатоборства всебічно впливає на людину, роблять його більш досконалим, розширюють його психофізичні можливості, а значить, і можливості адаптації до ритму сучасного життя. Універсальність системи військово-спортивного багатоборства дозволяє починати заняття практично при будь-якому стані здоров'я і в будь-якому віці.

Після перевірки рівня фізичної підготовки, всі спортсмени взяли участь у змаганнях 20 жовтня 2022 року. Результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати змагань 20 жовтня 2022 року

№ з/п	Спортсмени	Вік спортсмена	Участь у змаганнях	Чи були раніше призові місця	Результат змагань (місце)
1.	Спортсмен 1	9	вперше	ні	3
2.	Спортсмен 2	7	вперше	ні	6
3.	Спортсмен 3	10	вперше	ні	2
4.	Спортсмен 4	8	вперше	ні	4
5.	Спортсмен 5	7	вперше	ні	3
6.	Спортсмен 6	8	вперше	ні	7
7.	Спортсмен 7	9	вперше	ні	2
8.	Спортсмен 8	9	вперше	ні	2
9.	Спортсмен 9	7	вперше	ні	3
10.	Спортсмен 10	10	вперше	ні	1
11.	Спортсмен 11	9	вперше	ні	3
12.	Спортсмен 12	10	вперше	ні	2
13.	Спортсмен 13	8	вперше	ні	4
14.	Спортсмен 14	8	вперше	ні	2
15.	Спортсмен 15	9	вперше	ні	1

Провівши змагання, можна акцентувати увагу на те, що всі учасники змагань виступили добре. Ми бачимо, що старші спортсмени усі зайняли призові місця. Серед зовсім маленьких спортсменів, які взяли участь у змаганнях результати гірші, але чимало з них все ж таки змогли увірватися до трійки переможців. Загалом, 73,3 % зайняли призові місця, що свідчить про середній рівень їх підготовки, а 26,7 – посіли 4-7 місця відповідно.

Надалі тренувальний процес йшов за розкладом. Спортсмени після змагань разом із тренером обговорювали власні помилки та працювали над їх корекцією. На початку грудня знову перевірили рівень фізичних якостей. Результати представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Кінцеві дані (проведені на початку грудня 2022 р.) за основними показниками фізичної підготовленості

№ з/п	Спортсмени	Вік спортсмена	Показник швидкості (біг на 60 м)	Показник витривалості (біг на 1000 м)	Показник сили (підтягування на перекладині)	Стрибок вгору з місця	Стрибок в довжину з місця
1.	Спортсмен 1	9	11,1	6,29	3	67	130
2.	Спортсмен 2	7	11,3	6,32	2	61	121
3.	Спортсмен 3	10	10,8	5,40	6	72	135
4.	Спортсмен 4	8	11,1	6,05	3	61	120
5.	Спортсмен 5	7	11,1	6,18	2	62	130
6.	Спортсмен 6	8	10,7	6,07	2	64	125
7.	Спортсмен 7	9	11,1	5,58	4	60	145
8.	Спортсмен 8	9	11,3	5,49	5	59	121
9.	Спортсмен 9	7	11,1	6,13	3	59	118
10.	Спортсмен 10	10	10,6	5,32	5	73	145
11.	Спортсмен 11	9	11,1	5,49	3	70	130
12.	Спортсмен 12	10	10,7	6,14	7	71	139
13.	Спортсмен 13	8	11,0	6,17	2	59	120
14.	Спортсмен 14	8	11,1	6,20	4	61	125
15.	Спортсмен 15	9	10,9	6,01	2	64	132

Після повторної перевірки рівня фізичних якостей, ми бачимо, що результати покращились, і навіть у тих хлопців, які за віком поступалися старшим також поліпшили показники фізичної підготовки, хоча все ж таки вони залишаються нижче, ніж у більш дорослих. Загалом, спортсмени 100 % покращили власні результати, але у деяких ці покращення були більш помітнішими, ніж у інших. Найгіршим показником виявився показник витривалості, який ще раз свідчить про те, що у віці 7-10 років м'язи дитини недостатньо підготовані для подібних навантажень.

Після повторної перевірки рівня фізичної підготовки, всі спортсмени ще раз взяли участь у змаганнях 15 грудня 2022 року. Результати представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати змагань 15 грудня 2022 року

№ з/п	Спортсмени	Вік спортсмена	Участь у змаганнях	Чи були раніше призові місця	Результат змагань (місце)
1.	Спортсмен 1	9	вдруге	так	1
2.	Спортсмен 2	7	вдруге	ні	4
3.	Спортсмен 3	10	вдруге	так	1
4.	Спортсмен 4	8	вдруге	ні	2
5.	Спортсмен 5	7	вдруге	так	2
6.	Спортсмен 6	8	вдруге	ні	3
7.	Спортсмен 7	9	вдруге	так	1
8.	Спортсмен 8	9	вдруге	так	1
9.	Спортсмен 9	7	вдруге	так	2
10.	Спортсмен 10	10	вдруге	так	1
11.	Спортсмен 11	9	вдруге	так	3
12.	Спортсмен 12	10	вдруге	так	1
13.	Спортсмен 13	8	вдруге	ні	2
14.	Спортсмен 14	8	вдруге	так	1
15.	Спортсмен 15	9	вдруге	так	1

Провівши чергові змагання, можна звернути увагу на те, що всі учасники змагань виступили добре і покращили попередні результати. Ми

бачимо, що майже всі спортсмени зайняли призові місця. Серед тих, хто вдруге бере участь у змаганнях, лише один учасник змагань, зайняв 4 місце, усі інші увірвалися до трійки переможців і значно покращили власні результати.

Порівняння показників початкового та підсумкового тестування показало приріст по всіх тестовим показникам. Причому, розглядаючи середні зміни, можна відзначити, що приріст у показниках розвитку рухових якостей спортсменів не рівномірний. Так, у хлопців статистично достовірний приріст показників виявлено у бігу на 1000 м, що характеризує загальну витривалість, де були зафіксовані результати рівня вище середнього, і підтягування в висі на перекладині, що характеризує рівень розвитку сили м'язів плечового пояса, де також відзначені гарні результати.

Показники в бігу на 60 м., що характеризують рівень розвитку швидкості, у стрибках у довжину з місця і у висоту з місця, що характеризують рівень розвитку швидко-силових якостей м'язів ніг та координацію, змінилися в бік поліпшення результатів.

Таким чином, правильно побудований тренувальний процес позитивно впливає на формування та розвиток фізичних якостей у спортсменів. Завдяки високому рівню фізичної підготовки, у спортсменів спостерігається значні поліпшення показників динаміки фізичної підготовки.

ВИСНОВКИ

Регулярні заняття рукопашним боєм сприяють всебічному розвитку людини: зміцнюють здоров'я; виховують волюві якості особистості; дають навички захисту від будь-якого нападу, як незброєного, так і озброєного агресора; покращують кровопостачання головного мозку і внутрішніх органів, збільшують розмір серцевого м'яза і роблять його більш працездатним; нормалізують нервові процеси; формують філософське бачення світу та психологічну стійкість.

Оскільки рукопашний бій являє собою яскраву та образну модель більшості екстремальних ситуацій, які можуть виникнути в житті людини, то дана система сприяє підготовці молоді до служби в Збройних Силах України, навчає населення ефективним способам самооборони, захисту від психологічних розладів, захворювань та травм.

Аналіз фахової літератури підтверджує, що експерти у галузі фізичної культури та спорту вважають підвищення рівня фізичної підготовленості однією з ключових мет фізичного виховання спортсменів. Для досягнення цього та інших важливих завдань фізичного виховання потрібен систематичний педагогічний контроль та його подальший аналіз.

Останнім часом з'явилася думка, що оцінка роботи спортсменів повинна базуватися на показниках приросту індивідуальних результатів. Це сприяє створенню позитивного психологічного настрою у спортсменів і підбурює їх до досягнення вищого рівня фізичної підготовленості.

Планування навчальної роботи з фізичного виховання повинно враховувати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. Всі навчально-тренувальні заходи передбачають управління з боку тренера і вчителя, включаючи морально-вольове виховання за допомогою спеціально підібраних засобів і методів освітнього та тренувального процесу. Ключовими є спільна життєдіяльність тренера і молодих спортсменів,

перетворення педагогічного управління на самовиховання особистості спортсмена та позиція тренера.

Проведене дослідження показало, що протягом навчально-тренувального року відбулися позитивні зрушення за всіма розглянутими тестами у хлопчиків. І навіть зовсім маленькі спортсмени вже через 3-4 місяці показали дуже добрі результати, а наприкінці навчально-тренувального року ми спостерігаємо позитивну динаміку, хоча найгіршим показником виявився показник витривалості, який ще раз свідчить про те, що у віці 7-10 років м'язи дитини недостатньо підготовані для подібних навантажень. Але вже після участі у перших своїх змаганнях, спортсмени показали підйом усіх фізичних якостей – 73,3 % зайняли призові місця, що свідчить про середній рівень їх підготовки, а 26,7 – посіли 4-7 місця відповідно.

Порівняння показників початкового та підсумкового тестування показало приріст по всіх тестовим показниками. Причому, розглядаючи середні зміни, можна відзначити, що приріст у показниках розвитку рухових якостей спортсменів не рівномірний. Так, у хлопців статистично достовірний приріст показників виявлено у бігу на 1000 м, що характеризує загальну витривалість, де були зафіксовані результати рівня вище середнього, і підтягування в висі на перекладині, що характеризує рівень розвитку сили м'язів плечового пояса, де також відзначені гарні результати.

Показники в бігу на 60 м., що характеризують рівень розвитку швидкості, у стрибках у довжину з місця і у висоту з місця, що характеризують рівень розвитку швидкісно-силових якостей м'язів ніг та координацію, змінилися в бік поліпшення результатів.

Таким чином, правильно побудований тренувальний процес позитивно впливає на формування та розвиток фізичних якостей у спортсменів. Завдяки високому рівню фізичної підготовки, у спортсменів

спостерігається значні поліпшення показників динаміки фізичної підготовки.

Після чергових змагань тільки один спортсмен не зміг увійти до трійки лідерів, усі інші посіли призові місця, а це вже говорить про високий рівень їх підготовки. Загалом, спортсмени 100 % покращили власні результати.

А це, насамперед, свідчить про ефективність тренувального процесу з військово-спортивного багатоборства і високу фізичну підготовленість, яку продемонстрували юні спортсмени Запорізької міської федерації військово-спортивного багатоборства «ВОЇН».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Анатомія та фізіологія дитини : навч. посібник / [за ред. Г.І. Мардар]. Чернівці : Рута, 2002. 176 с.
- 2.Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі К. : ІЗМН, 2009. 209 с.
- 3.Бакіко І.В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах із фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 3-4.
- 4.Башкін І.М. Методи медико-біологічного контролю у фізичному вихованні та спорті. Запоріжжя : ЗДУ, 2002. 144 с.
- 5.Бенсон Г.А. Реакція розслаблення. К. : АСТ, 2016. 317 с.
- 6.Бондаренко В.В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2017. № 17. С. 8–11.
- 7.Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики : афтореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих і спорту : 24.00.02. Львів, 2002. 22 с.
- 8.Булачек В.Р., Флуд О.В., Тьорло О.І. Рукопашний бій : навч. посіб. Львів : Місіонер, 2000. 197 с.
- 9.Вадзюк С.Н. Фізіологія зовнішнього дихання : методика обстеження, вікові особливості. К., 2001. 148 с.
- 10.Вако І.І. Особливості техніки рукопашного бою у процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 6 (62). С. 17–20.
- 11.Вако І.І. Технологія удосконалення техніки рукопашного бою майбутніх спеціалістів Служби безпеки України. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. Вип. 19. С. 37–42.

12. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 656 с.
13. Вільчковський Е.С. Форми виховання дітей у шкільному закладі. К., 2011. 273 с.
14. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2002. 17 с.
15. Вплив фізичних вправ на роботоспособність та здоров'я людини / [за ред. Є.А. Пирогова, Л.Я. Іващенко, Н.П. Странко]. К. : Здоров'я, 1999. 152 с.
16. Глебов РЮ. Виживання і рукопашний бій. Бойове мистецтво планети, 1992. С. 61-72.
17. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2010. 23 с.
18. Данилевич М.В. Фізичне виховання дітей турбота спільна *Фізична культура та здоров'я нації*. III Міжнародна конференція. Вінниця : Українська академія Наук Національного прогресу, 1998. Ч.1. С. 30-32.
19. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2010. 17 с.
20. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2008. 208 с.
21. Караулова С.І. Спортивна ходьба. Біг на короткі дистанції. Аналіз техніки та методика викладання : методичні рекомендації з легкої атлетики для студентів факультету фізичного виховання, вчителів, тренерів Запоріжжя : ЗДУ, 2004. 32 с.

22. Карпман В.Л. PWC170 проба для определения физической работоспособности. К. : Радянська школа, 1984. 92 с.
23. Кашуба В.О. Біодинаміка постави школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К., 2013. 35 с.
24. Клопов Р.В. Деякі практичні аспекти оздоровчого силового тренування : метод. рекомендації для студ. факультету фіз.вих. та інституту фіз.культури. Запоріжжя : ЗДУ, 2004. 36 с.
25. Ключко Л.І. Біг на середні та довгі дистанції. Аналіз техніки та методика навчання. Запоріжжя : ЗНУ, 2005. 25 с.
26. Корнієнко С.М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі «Родина школа» : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. пед. наук : 13.00.07. Тернопіль, 2001. 22 с.
27. Костів С.Ф. Деякі особливості рукопашної підготовки військовослужбовців враховуючи сучасні бойові дії. Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування. Матеріали наук.-метод. конф. 21-22 жовтня 2015 р. Київ : НУОУ, 2015. С. 106-108.
28. Кузнецов М.А. Бойова підготовка в сухопутних військах США. Зарубіжний військовий огляд, 1997. С. 59-63.
29. Куц П.Р. Підготовка новобранців в армії США. Зарубіжний військовий огляд, 1994. С. 79-86.
30. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / [за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка]. К. : Здоров'я, 2009. 312 с.
31. Маляренко А. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників із переважним використанням засобів функціонального багатоборства. Спортивна наука України. 2018. № 1(83). С. 9–14.
32. Матвеев С.Ф. Борьба самбо. К.: Здоров'я, 1997. 152 с.

33. Матвеев С.Ф. Самбо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К.: Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001. 99 с.

34. Мєнхін Ю.В. Оздоровча гімнастика : теорія та методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. 384 с.

35. Міщенко О.В. Реалізація міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2002. 16 с.

36. Молнар М.В. Формування програмно-нормативного забезпечення, фізичного виховання у молодшій школі з урахуванням регіонального компонента освіти (на прикладі Закарпатської області) : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 20 с.

37. Молоков ОВ. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в Збройних силах України. Вісник Національної академії оборони України, № 1 (9), 2009.С. 39-47.

38. Номеровський СВ., Попавд'їн ВВ., Бондарєв ДВ. Рукопашна підготовка як підсистема спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 4, 2010. С. 169-172.

39. Огніста К.М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2003. 22 с.

40. Ольховий О., Климович В. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 2. 2016. С. 38–41.

41. Організація і методика проведення навчальних занять із фізичної підготовки: «рукопашний бій», Київ, 2002. 123 с.

42. Орел П.О., Сергєєв В.І., Шапар О.І. Кікбоксинг «Вако»: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К.: Федерація кікбоксингу України, 2012. 134 с.

43. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.

44. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.

45. Приступа Є.Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 5. С. 223-230.

46. Присяжнюк С. Витривалість: основи визначення та методики розвитку у школярів початкових класів. *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 4. С. 32-34.

47. Радченко Ю. Аналіз рукопашного бою: сучасний стан, перспективи розвитку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2008. Випуск 29. С. 64-71.

48. Романчук С., Афонін В. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти : монографія, Л.: НАСВ, 2022. 386 с.

49. Соколов Н.Н. Погляди командування армії США на ведення бойових дій в горах, 1983. С. 201.

50. Сухих В.А. Психофізіологічна підготовка бійця рукопашного бою. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Випуск 10(51). С. 113-116.

51. Сущенко Л.П. Методика викладання основних понять фізкультурної освіти. Запоріжжя : ЗДУ, 2001. 70 с.

52. Татарін О.В. Формування готовності фахівців прикордонної служби до застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2019. 20 с.

53. Хацаюк ОВ. (2008). Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням GPRS технологій. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету, Вип. 54. С. 326-331.

54. Хоменко Б.Г. Анатомія і фізіологія дитячого організму : навч. посібник. К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. 381 с.

55. Чернобай І.М. Вплив валеологічних знань і вмінь на якісні показники фізичної культури молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2000. 22 с.

56. Чудик А.В. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до застосування спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в процесі оперативно-службової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2015. 20 с.

57. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015. № 5. (69). С. 44-48.

58. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Метод. рекомендації. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с

59. Шевченко О., Романчук В. Дослідження показників професійно-важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник : зб.наук.пр., Харків, № 4, 2009. С. 11-14.

60. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан, 2003. 279 с.

61. Юровська А.Я. Державна програма «Освіта» (Україна 21 ст.).
Освіта. № 44-46. 1997. С. 3-6.

Додаток А

Вимоги до проведення тренувань з рукопашного бою

1. Метою тренувань є досягнення максимально можливого індивідуального рівня фізичної, технічної, психологічної та теоретичної підготовленості за допомогою дозованих, різноманітних фізичних вправ, технічно-тактичної підготовки, методів відновлення і мобілізації організму, розвитку передбачення критичних ситуацій.

2. Завдання занять.

1) Загальнофізична підготовка для всебічного розвитку бійця.

2) Спеціальна фізична підготовка, яка включає виконання ударної техніки руками і ногами, методів захисту від різноманітних атак суперника, виконання захватів та кидків.

3) Тренування на формування правильного дихання при виконанні фізичних вправ.

4) Тренування з використанням макетів зброї.

3. Методи діагностики фізичного стану.

Серед фізіологічних, медико-біологічних методів діагностики фізичного стану найбільш поширеними є: антропометрія, міотонометрія, пульсометрія, вимірювання АТ, каліперметрія та різноманітні проби, які досліджують функціональний стан окремих систем та організму в цілому.

4. Засоби дозувань фізичних навантажень для осіб різної статі різного рівня фізичного стану.

Навантаження дозується так, щоб тренування впливало на поступове зростання аеробних та анаеробних можливостей бійця, пропорційне збільшення мускулатури усіх частин тіла, гнучкості різних частин тіла та

розвиток координаційних можливостей бійця. Практичне заняття складається із чотирьох частин: вступна, підготовча, основна та заключна.

I-а частина заняття вступна (4-8 хв.).

Завдання її: зосередження уваги групи, виховання дисципліни та свідомості, помірний розігрів організму та виконання правильної осанки.

Заняття розпочинається із загального шиккування. Після цього іде коротка бесіда виховного характеру, стройові вправи, прискорена ходьба, рівномірний біг, вправи для рук і тулуба на ходу.

Фізіологічне навантаження, вимірюване частотою пульсу, в кінці I-ї частини заняття не повинне більш ніж на 25% перевищувати показник на початку уроку.

II-а частина заняття підготовча (10-30 хв.).

Її завдання: загальне укріплення діяльності основних систем організму, підвищення рухомості в суглобах і укріплення зв'язкового апарату, розвиток сили, швидкості, еластичності м'язів і уміння розслаблення їх, формування правильної осанки.

Для цього використовуються вправи на гнучкість, укріплення суглобів, швидкість, силу, рівновагу, координацію рухів та розслабленню м'язів.

Тренування витривалості у цій частині заняття досягається багаторазовим повторенням вправ, їх поступово зростаючою складністю, зведенням до мінімуму проміжків між вправами та об'єднання цих вправ у довгі серії.

Частота пульсу в кінці II-ї частини заняття, як правило, не повинна перевищувати вихідний показник більш ніж на 40%.

III-я частина заняття основна (50-70 хв.).

Її задачі: виховання і посилення фізичних, моральних і больових якостей, навчання техніці рукопашного бою і використання її в різноманітних ускладнених умовах.

Для цього використовуються прийоми страхування та самострахування, різноманітні види тренувань на вивчення ударної техніки руками і ногами, прийомів боротьби, володіння різними видами холодної зброї.

Тренер робить короткі зауваження по технічним помилкам, проводить аналіз техніки, пристосовує техніку до особливостей будови тіла своїх учнів, дає завдання по техніці та розбирає проведення поєдинків.

Фізіологічне навантаження на кінець цієї частини заняття досягає найбільшої величини. Частота пульсу підвищується, як правило, до 80-100% в порівнянні з вихідним показником.

IV-а частина заняття заключна (5-10 хв.).

Задачі її: заспокоєння діяльності органів дихання та кровообігу, оцінка результатів заняття, виховання моральних та волевих якостей.

У цій частині заняття тренер використовує повільну ходу, вправи на розслаблення, самомасаж, проводить розбір заняття, роз'яснює правила змагання, методи самовдосконалення.

Фізіологічне навантаження на кінець IV-ї частини заняття зменшується. Частота пульсу повинна перевищувати вихідний показник не більше ніж на 20-25%.

Заняття з рукопашного бою проводяться цілий рік. Але рік розбивається на періоди: підготовчий, основний та перехідний. Періоди відрізняються один від одного не тільки своїми завданнями, але і протяжністю, яка залежить від рівня підготовки осіб, що займаються. Для новачків:

- підготовчий період 3 місяці;
- основний період 7 місяців;
- перехідний період 2 місяці.

5. Види та методи лікарсько-педагогічного контролю під час занять.

Лікарсько-педагогічний контроль це спільне спостереження лікаря та інструктора за впливом фізичного навантаження на організм особи, що займається тренуванням, за усім ходом навчально-тренувального процесу.

У ході тренування лікар аналізує їх частоту, щільність і тривалість, фізіологічну криву, різнобічність та індивідуалізацію тренувальних навантажень, їх об'єм та інтенсивність, ураховує однорідність контингенту груп. Співставляючи ці дані з порівняльними даними дослідження у спокої під час тренування і у період відновлення, можна судити про раціональність даної методики, а вивчаючи ці показники в динаміці, - про стан тренуваності.

Дослідження основних функціональних систем доповнюється суб'єктивними даними про стан та відчуття після навантаження (гарне самопочуття, відчуття бадьорості, бажання тренуватись, сон, апетит), як опосередковані показники того, що перевантаження не було.

Антропометричні дослідження (маса тіла, ЖЕЛ) як спосіб контролю за загальним фізичним розвитком спортсменів. Також загальний вплив занять на організм перевіряють шляхом дослідження ЧСС, АТ, ЧД, реєстрування деяких зовнішніх ознак.

Визначення цих показників проводять до початку занять, після розминки, після різних частин заняття, після його завершення.

Можуть використовуватись і більш складні методи електрокардіографія, міотонометрія та ін.

Не рекомендується проводити обслідування після важкої фізичної праці, парної бані, порушення режиму. Жінкам не рекомендується обслідуватись в перші два-три дні менструації. після вживання їжі лікарське обслідування проводять через 3-4 години.

Щоб правильно організувати заняття, усунути недоліки, попередити перетренованість необхідно широко впроваджувати самоконтроль як доповнення до лікарського огляду.

Проводити самоконтроль потрібно регулярно в стані спокою, після фізичних вправ, а результати записувати у спеціальний щоденник. І слід проводити в один і той же час після сну, потім повторювати перед початком і після заняття, перед сном.

Суб'єктивні показники спостереження: самопочуття, сон, апетит, болеві відчуття працездатності, бажання тренуватись.

6. Критерії ефективності занять.

6.1. Знання теорії в обсязі пройденого матеріалу.

6.2. Знання назв позицій, ударів, захисних щитів, вправ загальнофізичної підготовки.

6.3. Правильна техніка виконання позицій, ударів руками і ногами, захисних щитів, рухів з макетами зброї, захватів та кидків.

6.4. Демонстрація переміщень в позиціях з виконанням ударів руками та ногами.

6.5. Виконання контрольних нормативів: