

**Владислав Данильченко, Ілля Вако. Технологія формування базової техніки рукопашного бою в курсантів у процесі спеціальної фізичної підготовки.** Аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури та узагальнення досвіду провідних спеціалістів свідчать про те, що протягом довгого часу ведеться пошук резервів, які визначають можливість інтенсифікації процесу навчання техніки рукопашного бою. Підвищення якості навчального процесу із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у вищих навчальних закладах МВС України потребує від спеціалістів пошуку та впровадження ефективних методик і технологій навчання техніки рукопашного бою, які сприяють досягненню високого професійного рівня курсантів. Розроблена технологія формування базової техніки рукопашного бою курсантів у процесі спеціальної фізичної підготовки враховує теоретичні закономірності управління педагогічним процесом, дидактичні особливості навчання рухових дій, а також значний емпіричний матеріал. Основою створення авторської технології слугували визначені експертами технічні помилки, які допускають курсанти під час засвоєння техніки рукопашного бою; запропонована нами послідовність вивчення курсантами техніки больових та задушливих прийомів рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки. Технологія формування техніки больових та задушливих прийомів рукопашного бою з використанням мультимедійної інформаційно-методичної програми «Правозахисник» ґрунтується на очному методі, який під час навчання сприяє уявленню рухових дій, що вивчаються, та забезпечує курсанту чітке розуміння призначення кожного елементу техніки в смисловій структурі прийому.

**Ключові слова:** спеціальна фізична підготовка, курсанти, базова техніка, рукопашний бій, формування, технологія.

**Vladislav Danilchenko, Ilya Vako. The Technology of Forming the Base Technique of Hand-to-Hand Fighting of Students in the Course of Special Physical Training.** The analysis of the data from specific scientific and methodological literature and generalization of the experts' experience prove that for a long time there have been a search for the sources that define abilities to intensify the process of teaching the technique of movements in hand-to-hand fighting. Improvement of education quality within the subject "Special physical training" in higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine demands from the specialists searching and implementing the efficient methods and ways of teaching the techniques of hand-to-hand fighting, that contribute to reaching the high professional level of students. The developed method of forming the base technique of hand-to-hand fighting among the students within the course of special physical training takes into consideration theoretical principles of managing the educational process, didactic peculiarities of teaching the technique of movements, as well as rich empirical material. The basis for creating the author's technology is distinguished by the experts technical mistakes, made by the students while mastering the technique of hand-to-hand fighting, as well as suggested by us sequence of teaching submission holds and locks in hand-to-hand fighting to the students within the course of special physical training. The method of forming the technique of submission holds and locks using multi-media information and methodology program, called «Human rights activist» is based on the visual demonstration method, which in the process of teaching contributes to creating the image of the movements being learnt and provides the student with the clear understanding of the aim of each element of the technique in the conceptual structure of the hold being learned.

**Key words:** special physical training, students, base technique, hand-to-hand fighting, formation, technology.

УДК 796.011.1-057.875

**Виталий Кашуба,  
Александр Рудницький,  
Наталья Одноралова**

## **Технология коррекции компонентов пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания**

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)*

**Постановка научной проблемы и ее значение. Анализ исследований по этой проблеме.** В системе общечеловеческих ценностей высокий уровень здоровья является фундаментальной основой, обуславливающей возможность полномасштабной реализации потенциальных способностей индивида [1; 3].

В цивилизованных странах здоровье нации признается важнейшей социальной ценностью, характеризующей уровень социального развития страны [2]. Данные специальной научно-методической литературы [6; 10] свидетельствуют о том, что, пространственная организация тела характеризуется биогеометрическим профилем осанки, формой телосложения, пропорциями и типом конституции, используется в качестве характеристики физического развития, здоровья человека.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья, в первую очередь студенческой молодежи, всегда были и остаются в центре внимания науки и практики физической культуры [1; 2; 9; 10]. Формирование и развитие у студенческой молодежи общественно значимых потребностей является одной из важнейших задач формирования всесторонне развитой здоровой личности, в которой естественным образом сочетаются духовное богатство, нравственная чистота и физическое совершенство.

Негативные тенденции ухудшения состояния здоровья студентов, в частности пространственной организации тела, в связи с ограничением двигательной активности, нерациональным питанием, вредными привычками (курение, злоупотребление алкоголем, применением наркотиков), стрессами ставят перед необходимостью изыскивать способы для их предотвращения.

Исследование выполнялось согласно плана научно-исследовательской работы кафедры кинезиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины и Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 3.7. «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации – 0111U001734.

**Цель исследования** – разработать технологию коррекции компонентов пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания.

**Методы, организация исследования** – анализ специальной научно-методической литературы, педагогические методы, видеометрия, биомеханический видеокomпьютерный анализ, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 214 студенток 1–2 курсов КНЭУ им. В. Гетьмана, специализации «Атлетическая гимнастика», факультетов маркетинга агропромышленного комплекса, управления персоналом и экономики труда.

**Изложение основного материала и обоснование результатов исследований.** Данные педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что 15 % (n=15) студенток 1-го курса имеют астенический тип телосложения, у 20 % (n=21) испытуемых отмечен пикнический тип, а у 65 % (n=68) – нормостенический тип телосложения.

Аналогичная картина отмечена и у студенток 2-го курса: астенический тип телосложения выявлен у 16 % (n=17) испытуемых, пикнический – у 28 % (n=30), а нормостенический – у 57 % (n=63) (рис.1).

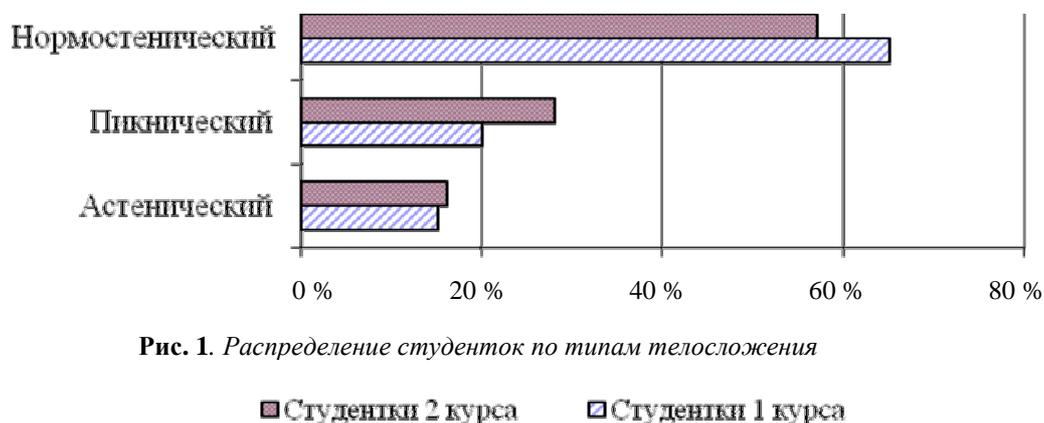


Рис. 1. Распределение студенток по типам телосложения

Согласно полученным данным, нарушения осанки во фронтальной плоскости у студенток с астеническим типом телосложения составляют наибольший процент (40 %), круглая спина отмечена у 27 % испытуемых, а кругло-вогнутая – у 13 %.

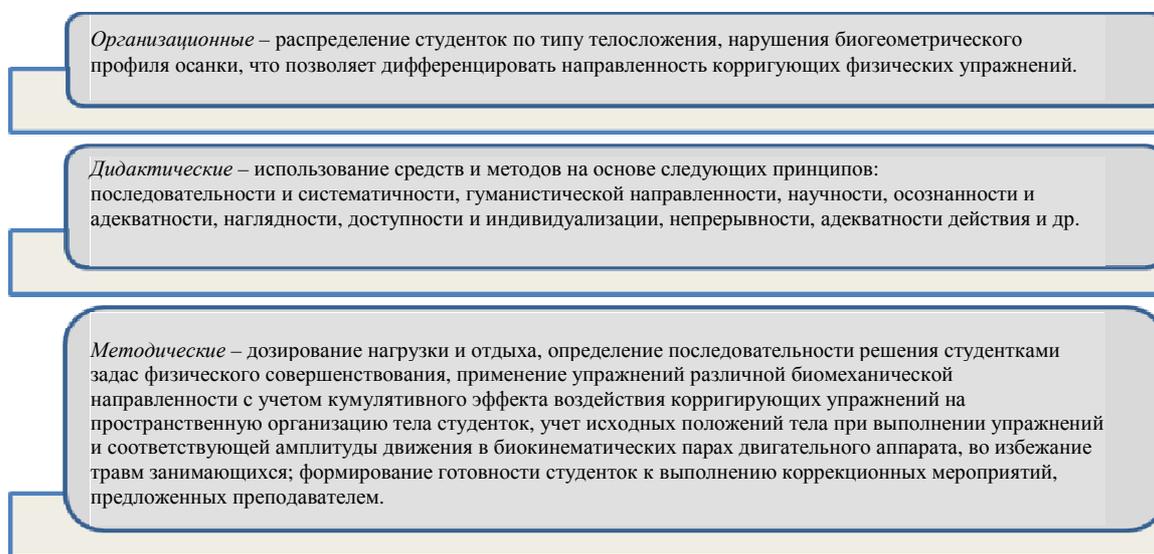
Наблюдается факт, что у студенток первого курса с пикническим типом телосложения также преобладают нарушения осанки во фронтальной плоскости (сколиотическая осанка) – у 43 % испытуемых, а нарушения осанки в сагиттальной плоскости распределились одинаково: кругло-вогнутая спина и круглая – у 14 % студенток.

Характерной особенностью нарушений биогеометрического профиля осанки студенток первого курса с нормостеническим типом телосложения является то, что кругло-вогнутая спина отмечается у 15 %, а круглая – у 18 % испытуемых, сколиотическая осанка – у 29 % студенток.

Согласно имеющимся представлениям [6; 7; 8], при нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, ухудшается рессорная функция позвоночника.

Сегодня широко освещены материалы научных исследований и опыта практики [8; 9], в которых отмечается, что дисбаланс мышц, обеспечивающих стабилизацию таза в пространстве, может оказать существенное влияние на положение позвоночника, а возникающий дисбаланс мышц верхней части спины – это рефлекторная реакция нервно-мышечной системы, направленная на компенсацию положения общего центра тяжести тела относительно площади опоры и сил гравитации за счет мультифункциональных, поверхностных мышц. Некоторые исследователи [6; 8; 9] подчеркивают, что ведущим фактором возникновения дисбаланса мышц стабилизаторов таза может быть снижение силовых показателей различных групп мышц. Результаты проведенного констатирующего эксперимента позволили расширить данные специальных научных исследований [9] об особенностях физической подготовленности студенток (общей выносливости, динамической силовой выносливости, гибкости).

Анализ теоретических и практических рекомендаций теории и методики оздоровительной физической культуры [2; 5; 6; 10] позволил выделить условия, которых мы придерживались, разрабатывая технологию коррекции телосложения студенток в процессе физического воспитания (рис. 2).



**Рис. 2.** Условия, которые учитывались при разработке технологии коррекции телосложения студенток в процессе физического воспитания

При разработке программы коррекции нарушений компонентов пространственной организации тела студенток мы опирались на данные специальной научно-методической литературы, касающейся специфики планирования физической нагрузки с учетом особенностей женского организма [3, 5].

Разработанная коррекционная технология состоит из вводного, коррекционно-профилактического и поддерживающего этапов. В разработанной нами технологии предложено десять комплексов физических упражнений различной целевой направленности.

Вводный этап направлен на скрининг состояния пространственной организации тела студенток и определение исходного уровня физической подготовленности занимающихся, адаптацию организма студенток к физическим нагрузкам.

Коррекционно-профилактический этап ставит целью коррекцию телосложения, функциональных нарушений осанки, укрепление сводов стопы, повышение функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности студенток.

Поддерживающий этап направлен на поддержание достигнутого уровня состояния пространственной организации тела и физической подготовленности студенток.

Результаты формирующего эксперимента подтвердили целесообразность разработанной авторской коррекционной технологии и позволили открыть новые перспективы профилактики нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Многочисленные исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о том, что сохранение и укрепление здоровья населения в условиях

современного состояния общества с присущими ему социально-экономическими особенностями и существенной востребованностью ценностных установок носит междисциплинарный характер и является предметом исследования медико-биологических, педагогических, психологических, социальных и ряда других фундаментальных наук.

Анализ специальной научно-методической литературы, информации сети Интернет и собственные исследования позволяют сделать заключение о том, что пространственная организация тела человека, характеризующаяся состоянием осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях, опорно-рессорными свойствами стопы, является первым видимым показателем физического развития человека и, соответственно, здоровья. Телосложение человека с системных позиций рассматривается как взаимосвязанная и взаимообусловленная совокупность биогеометрических, биодинамических и морфофункциональных компонентов его тела. При этом здоровье студенток с системных позиций рассматривается как определенная гармония взаимосвязанных пространственных характеристик их тела.

Коррекция нарушений осанки требует специфического, строго регламентированного использования средств оздоровительной физической культуры с учетом видов и степени деформаций позвоночника. По нашему мнению, одним из перспективных направлений повышения эффективности процесса физического воспитания студенческой молодежи является обоснование дифференцированного подхода к коррекции нарушений биогеометрического профиля осанки студентов с учетом типа их телосложения.

Разработана технология коррекции нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания, включающая три этапа (вводный, коррекционно-профилактический, поддерживающий) и десять комплексов физических упражнений. В содержание корректирующей технологии включены упражнения, способствующие коррекции асимметрии верхних конечностей, углов лопаток, восстановления, формирования и закрепления навыка правильной осанки; упражнения силовой направленности, способствующие укреплению и восстановлению топографии силы мышц, участвующих в формировании физиологических изгибов позвоночника и в поддержании ортоградной позы, костной системы, соединительной ткани – связок, сухожилий; упражнения, направленные на развитие гибкости, способствующие улучшению состояния мышечной, соединительной и костной тканей; упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### *Источники и литература*

1. Акулова К. Ю. Педагогические условия формирования у студентов готовности к самопознанию в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» / К. Ю. Акулова. – М., 2006. – 17 с.
2. Базилук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. А. Базилук. – К., 2013. – 22 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье и двигательная активность человека / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; [пер. с англ. И. Андреев]. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 528 с. – С. 457–527.
4. Бибик Р. В. Коррекция нарушений осанки женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Р. В. Бибик. – Киев, 2013. – 22 с.
5. Быховская И. М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) / И. М. Быховская // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет : ежегодник. – 2002. – С. 33–38.
6. Ивчатова Т. В. Здоровье и двигательная активность человека / Т. В. Ивчатова. – Киев : Науч. мир, 2011. – 260 с.
7. Кашуба В. А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, Адель Бенжедду. – Киев : Знання України, 2005. – 158 с.
8. Кашуба В. А. Характеристика биогеометрического профиля осанки студенток с различным типом телосложения / В. А. Кашуба, В. Голуб, А. Рудницкий // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 52–59.

9. Кашуба В. К вопросу измерения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий / В. Кашуба, Т. Ивчатова, К. Сергиенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №.1. – С. 42–45.
10. Колос М. А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. А. Колос. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту] / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – 320 с.

#### **Аннотації**

*На современном уровне знаний пространственная организация сегментов тела характеризуется биогеометрическим профилем осанки, формой телосложения, пропорциями и типом конституции, используется в качестве характеристики физического развития, здоровья человека. Телосложение человека с системных позиций рассматривается взаимосвязанная и взаимообусловленная совокупность биогеометрических, биодинамических и морфофункциональных компонентов его тела. Цель исследования – разработать технологию коррекции компонентов пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания. Разработана технология коррекции нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания, включающая три этапа (вводный, коррекционно-профилактический, поддерживающий) и десять комплексов физических упражнений. Разработанные комплексы могут применяться при самостоятельной работе студентов в процессе занятий физическими упражнениями. Установлено, что одним из перспективных направлений повышения эффективности процесса физического воспитания студенческой молодежи является обоснование дифференцированного подхода к коррекции нарушений биогеометрического профиля осанки студентов с учетом типа их телосложения.*

**Ключевые слова:** пространственная организация тела, физическое воспитание, студенты, технология, коррекция, физические упражнения.

**Віталій Кашуба, Олександр Рудницький, Наталія Одноралова. Технологія корекції компонентів просторової організації тіла людини в процесі фізичного виховання.** *На сучасному рівні знань просторова організація сегментів тіла характеризується біогеометричним профілем постави, формою тілобудови, пропорціями й типом конституції, використовується в якості характеристики, фізичного розвитку, здоров'я людини. Тілобудова людини із системних позицій розглядається як взаємозв'язана та взаємообумовлена сукупність біогеометричних, біодинамічних і морфофункціональних компонентів її тіла. Мета дослідження – розробити технологію корекції компонентів просторової організації тіла студенток у процесі фізичного виховання. Розроблено технологію корекції порушень просторової організації тіла студенток у процесі фізичного виховання, що включає три етапи (ввідний, коректувально-профілактичний, підтримувальний і десять комплексів фізичних вправ. Розроблені комплекси можуть застосовуватися при самостійній роботі студенток у процесі занять фізичними вправами. Установлено, що одним із перспективних напрямів підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді є обґрунтування диференційованого підходу до корекції порушень біогеометричного профілю постави студентів з урахуванням типу їхньої статури.*

**Ключові слова:** просторова організація тіла, фізичне виховання, студенти, технологія, корекція, фізичні вправи.

**Vitaliy Kashuba, Alexandr Rudnytsky, Natalia Odnoralova. Correction Technology of the Components in Spatial Organization of Human Body in Process of Physical Education.** *On the modern level of knowledge, spatial organization of segments of body is characterized by the biogeometrical profile of posture, form of build, proportions and somatotype, used as description, as physical development, health of man. Human body is examined as associate and connected totality of biogeometrical, biodynamic components of body. The purpose of the study is: to work out correction technology of the components in spatial organization of students body in the process of physical education. The program of correction of violations of spatial organization of body of students is worked out in the process of P.E, including three stages – introductory, correction-prophylactic, supporting and ten complexes of physical exercises. The worked out complexes can be used in independent work of students in the process of exercise.*

*It is set that one of perspective directions of increase of efficiency of process of P.E of students is a grounding of the differentiated approach to the correction of violations of biogeometrical profile of posture of students taking into account the type of their build.*

**Key words:** spatial organization of body, physical education, correction, students, technology, correction, physical exercises.