DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).07
УДК 338.48 – 52 : 379.84] : 796.015.62 – 057.87

Дідковський В.А.
Національна академія внутрішніх справ
Кузенков О.В.
Національна академія внутрішніх справ
Твердохліб О.Ф.
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

АТЛЕТИЗМ В АСПЕКТАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ, ПРОЦЕСУ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ, УСУНЕННЯ НЕДОЛІКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

У статті розглянуті історичні умови зародження та розвитку атлетизму; освітлено погляди на атлетичну гімнастику в світлі підготовки особи до професійної діяльності, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, можливості використання атлетизму як засобу фізичної рекреації та, за окремих умов, – фізичної реабілітації і усунення недоліків фізичного розвитку. Авторами здійснено огляд різних бачень фахівцями фізичного виховання особливостей атлетичної підготовки; розглянуто характеристики силових тренувань через призму координат за векторами: професійної підготовки, спортивного тренування, проведення дозвілля (фізична рекреація), атлетизм як засіб фізичної реабілітації. В роботі означено зміст терміну «Спеціальна сила» та здійснено спробу тлумачення його сутності через характеристики особливостей силової підготовки, які висвітлені авторами наукової літератури; описано значення силових вправ в контексті форм, засобів і методів лікувальної гімнастики та наведені приклади їх ефективного використання.

***Ключові слова**: фізична підготовка, атлетизм, силова підготовка, фізичне виховання, фізична рекреація, фізична реабілітація.*

Didkovskyi V.A., Kuzenkov O.V., Tverdokhlib O.F. Athletics in the aspects of professional students' training, health improvement process, efficiency improvement, elimination of the physical condition shortcomings. *The historical conditions of origin and development of athletics are considered in the article; views on athletic gymnastics in the light of preparing a person for professional activities, health improvement process, efficiency improvement, the possibility of using athletics as a means of physical recreation and, under certain conditions - physical rehabilitation and elimination of physical development shortcomings. The authors considered the different views of physical education specialists on the peculiarities of athletic training; review of strength training characteristics was made through the prism of coordinates according to the vectors: professional training, sports training, leisure (physical recreation), athletics as a means of physical rehabilitation. The content of the term "Special Strength" is defined in the article and an attempt is made to interpret its essence through the characteristics of the strength training features, which are covered by the authors of the scientific literature. According to law enforcement specialists, in the process of special physical training "it is necessary to use exercises to develop special strength and work on the development of those muscle groups that are essential in performing techniques of physical impact" [10, p. . 71]. This statement is consistent with the recommendations of F. Devalier and M. Gandill in the creation of a strength training program for MMA fights, which emphasizes: "focus on what works best; 2) open up to what you need." [1, p. 7]. In the fundamental works of V. M. Platonov and M. M. Bulatova context of this vision is manifested as a recommendation of scientists to adhere to factors, one of which is – "the possibility of implementing the combination principle in the development of power and other motor skills and the technical skills formation" [8, p.110].*

The article describes the importance of strength exercises in the context of the possibility to use them in the forms, means and methods of therapeutic gymnastics and gives examples of their effective use. The authors see the possibility of using athletic gymnastics in physical rehabilitation programs (conditionally highlighting the motives of activity as the desire to correct physique, restore body functions, improve muscle condition, increase strength), on the examples of successful rehabilitation methodological developments of famous athletes Yuri Petrovich Vlasov and Valentin Ivanovich Dikul.

Keywords:. *physical training, athletics, strength training, physical education, physical recreation, physical*

Вступ Питання гармонійного розвитку особистості, фізичного та психічного стану людини як члена суспільства – є актуальним завданням, розв'язання якого виступає ключовим гарантом успішності функціонування економічних, соціальних, політичних інститутів державного правління, гарантом стабільності розвитку суспільних відносин. Функції в забезпеченні розвитку як виховного процесу належать Освітній галузі, а фізичне виховання і спорт як частина комплексного впливу на особу є ключовим функціональним фактором успішності результатів в таких процесах.

Аспекти професійної підготовки, зміцнення здоров'я майбутніх фахівців, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного розвитку – є актуальними питаннями сьогодення. Розв'язанню їх приділили увагу велика кількість науковців: С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленєв, В.П. Краснов, Г.П. Грибан та ін.: (науковий напрям фізичного виховання студентів як компонент професійної освіти); В.В. Бондаренко, С.Є. Бутов, С.М. Решко, М.Х. Хасанов, В.А. Дідковський, Г.В. Бикова, В.А. Данильченко, Н.Ю. Худякова та ін.: (науковий напрям фізичної підготовки правоохоронців); В.Г. Арефьєв, Ю.Т. Похоленчук, О.В. Тимошенко, В.Л. Волков та ін.: (фізичне виховання майбутніх вчителів); М.В. Мухін, Л.П. Сущенко, Л.І. Іванова, І.М. Ляхова, О.А. Мерзлікіна, С.Ю. Путров (підготовка фахівців з фізичної реабілітації); Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, Т.П. Вісковата, Н.С. Побірченко (освітили форми, засоби та методи фізичної рекреації).

Основуючись на вивченні поглядів вищеозначених авторів наукових джерел, через переосмислення означених темою змістів, можна виділити предмет нашого дослідження як погляди на атлетичну гімнастику в світлі підготовки особи до професійної діяльності, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, можливості використання атлетизму як засіб фізичної рекреації та, за окремих умов, – усунення недоліків фізичного стану.

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження було освітлення поглядів авторів наукової літератури на історичні умови виникнення атлетизму, сутність атлетичної гімнастики на сьогоднішній час.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо розвитку атлетизму в різних історичних епохах.

2.Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки студентів засобами атлетичної гімнастики, можливостей використання її засобів і методів в різних сферах фізичної культури.

Результати дослідження В освітленні міфів та легенд стародавнього світу вчені багаторазово наводять приклади розуміння змісту атлетичного тренування як прикладних основ професійної підготовки. Так, за переказами, воєнноначальник Мілон Кротонський (6 століття до н.е.) тренувався, піднімаючи й переносячи молодого бика, тощо… Актуальність атлетичної підготовки протягом всіх історичних епох проявлялась як необхідність підготовки до життєвих умов, успішної участі в традиційних конкурсах та народних іграх, які формуються на основі народних звичаїв і традицій, трансформуються з умов трудової діяльності, військового або історичного досвіду людства [3, с. 182].

Т.М. Крик, М.І. Матвієнко, основуючись на аналізі літературних джерел, здійснюють опис таких традицій: «Так в Уельсі декілька століть практикують такі змагання, в яких учасники по черзі наносять удари один одному по ногам. У Фінляндії проводять змагання, в якому учасники долають відстань переносячи жінок. В Англії описано змагання з забігів за головкою сиру, яка котиться з пагорбу. Шотландські лісоруби влаштовують змагання з метання стовбурів дерев. В Австрії та Германії організовуються змагання на перетягування кілець пальцями рук» [3, с. 182]. Успішність будь-якої діяльності в стародавні часи у великій мірі залежала від атлетичної підготовки.

С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленєв, В.П. Краснов підкреслюють, що «з давніх часів прогресивні ідеї використання фізичних вправ, у тому числі і гімнастики, для зміцнення здоров'я і протидії хворобам надихало людство» [9, с. 15]. Автори в своїх роботах описують історичні аспекти зародження гімнастичної підготовки в Давньому Китаї («Конг-фу» (умілець-чоловік)), давньоіндуської гімнастики йогів («Аюрведа» (мистецтво лікувати)), розвиток гімнастики у давньому Єгипті, що включала в себе «елементи ігор і танців, розповсюджену у народі, популярну вправу «поза лотоса», різні прийоми з боротьби, стійок на руках і голові, переворотів, вправ на рівновагу, акробатичні піраміди тощо» [9, с. 16]. Справжнього розквіту і систематизації набула гімнастика у Давній Греції. Необхідність виховання здорових людей для служби в армії з одночасно виникненням культу гармонійно розвиненого і красивого тіла надавали атлетичній гімнастиці особливої актуальності.

Як зазначають С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленєв, В.П. Краснов: «В Афінах дітей навчали фізичним вправам у гімнастичних школах-пелестах. Юнаки з незадовільною фізичною підготовленістю не мали права займатися у гімназіях» [9, с. 16].

Історія атлетизму на теренах Російської імперії сягає 19 століття: 1885 р. лікар і педагог В. Краєвський (1841 – 1901) заснував у м. Санкт-Петербурзі перший у Росії гурток аматорів силової гімнастики. Основною ідеєю гуртка було прагнення досягти фізичної досконалості завдяки зміцненню здоров'я, загартуванню організму за допомогою системи різноманітних фізичних вправ. В.Краєвським була закладена методична основа вітчизняного атлетизму, а також розроблена оригінальна система «тіло будови та розвитку сили». Згодом з'явилася гантельна гімнастика І. Лебедєва (1879 – 1950) і т.д.

Створення на територіях які належать на сучасному етапі історії Україні першого атлетичного гуртка фахівці (В.І. Биченко, О.В. Оноприєнко, О.М. Оноприєнко) відносять до 1895 року. У м.Києві лікарем Є. Гарнич-Гарницьким (1834-1908) було засновано такий гурток.

У двадцятому столітті розвиток атлетизму можна розглядати з різних координат бачення. Для прикладу, Іван Піддубний вважався видатним атлетом, що прославився як непереможний борець. В Радянському Союзі набрав розвиток такий спорт як важка атлетика, гирьовий спорт.

На межі 19-20 століття у Західній Європі та США почав розвиватись як спорт бодібілдинг, або культуризм. Ідеологічним керівництвом СРСР цей вид спорту був визнаний неприйнятним для впровадження для офіційного розвитку в країні («буржуазний вплив», «самомилування своїм тілом», «розтліваючі індивідуалістичні характеристики виховання» - це основні критичні тези для блокування цього виду спорту).

У 1972 р. було засновано Комісію з атлетичної гімнастики при Федерації важкої атлетики України (тепер Національна федерація бодібілдингу України). У тому ж році відбулись перші офіційні змагання національного масштабу. Вже у 1974 р. – збірна команда м.Запоріжжя стала чемпіоном у міжнародному турнірі в м. Талліні. У 1987 р. – створена Федерація атлетизму СРСР. 1988 р. – Федерація атлетизму СРСР увійшла до складу Міжнародної федерації бодібілдингу. 1990 р. – з Федерації атлетизму СРСР виокремилася Федерація бодібілдингу та фітнесу і Федерація пауерліфтингу.

Термін «бодібілдинг» здебільшого використовують як синонім терміну «атлетизм». Атлетизм фахівцями розглядається як самостійний вид занять фізичною культурою, як ефективний допоміжний засіб для розвитку спеціальних силових та швидкісно-силових якостей та силової витривалості в обраному виді спорту.

В такому контексті можна розглядати атлетизм (атлетичну гімнастику) і в аспектах професійної підготовки. Фахівцями фізичної культури і спорту широко освітлено спектр застосування атлетичних вправ, особливості їх використання в комплексі професійно-прикладної фізичної підготовки в різних напрямках фахової підготовки.

С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленєв, В.П. Краснов вважають, що до змісту професійно прикладної фізичної підготовки студентів факультетів механіко-технологічного, енергетики і автоматики, конструювання дизайну машин та обладнання сільського і лісового господарства найбільш раціонально включати такі прикладні види спорту: «а) основні – важка атлетика, гирьовий спорт, спортивна гімнастика, автомобільний спорт (з практичною спрямованістю на керування автомобілів); б) допоміжні – лижний спорт, легка атлетика, акробатика, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол), плавання» [9, с. 159]. Для студентів факультетів економіки та аграрного бізнесу, на ряду з вправами основної гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, лижного спорту, автори рекомендують включати: «Силові вправи: вправи зі штангою, гирями, гантелями, на тренажерах атлетичної гімнастики для розвитку сили, швидкості рухів, силової та статичної витривалості, вдосконалення постави» [9, с. 161]. Атлетична гімнастика, як провідний засіб для успішного засвоєння професійних навичок, на думку науковців, має використовуватись для інженерів морського і річкового транспорту [9, с. 256] та багатьох інших професій.

Велику роль атлетична гімнастика відіграє і в системі професійно-прикладної підготовки правоохоронців. У змісті джерел науково-педагогічної літератури фахівцями приділяється ключова роль атлетичній підготовці для успішного виконання завдань як загальної так і спеціальної фізичної підготовки [11, 21 - 23], [10, 61 - 71], [12, С.706 - 711],[7, С.113 - 115].

Так, в ряді загальних завдань, крім підвищення рівня загальної працездатності, усунення недоліків фізичної підготовленості та цілеспрямованого розвитку окремих фізичних якостей, стоять завдання: корекція особливостей будови тіла, вплив фізичними вправами на зміну об'єму м'язів, ваги тіла, корекцію осанки [11, с. 21].

В. Чернєй, Р. Сербін, В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський наголошують, що «під час застосування прийомів фізичного впливу слід виявляти силу в певних рухах, тому при розвитку силових якостей необхідно забезпечувати найвищий вияв силових можливостей у межах рухових навичок, що відповідають правильній техніці виконання прийомів» [10, с. 70]. Високий рівень ефективності під час виконання прийомів фізичного впливу, самозахисту в ситуаціях фізичного протиборства з правопорушником, на думку авторів, здебільшого залежить від взаємозв'язку між силовими якостями і конкретними проявами техніки виконання прийомів фізичного впливу [10, с. 70]. Автори тлумачать зміст поняття «Спеціальна сила» і пояснюють методичні особливості її розвитку. Фахівці наголошують, що «під час тренувань, які спрямовані на вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу, необхідно обов'язково використовувати вправи для розвитку спеціальної сили і працювати над розвитком сили саме тих груп м'язів, які є ключовим при виконанні прийомів фізичного впливу» [10, с. 71]. В освітленні особливостей щодо використання спеціально-підготовчих вправ фахівці рекомендують «одночасний розвиток спеціальної сили й удосконалення техніки прийомів фізичного впливу»: «1) Імітація ударів рукою і ногою з додатковими обважнюваннями (манжетами, накладками, гантелями, гумовими амортизаторами) або у водному середовищі; 2) Махи ногами з додатковими обважнюваннями або подоланням опору гумового амортизатора; 3) Удари молотками поперемінно лівою і правою руками по автопокришці; 4) виконання прийомів фізичного впливу з партнером, який має більшу вагу», а також ряд ізометричних вправ [10, с. 71].

Широкий спектр методичних рекомендацій та розкриття змісту особливостей спеціальної фізичної підготовки в спорті та фізичному вихованні студентів подано авторами педагогічної літератури у великій кількості публікацій [5], [7], [8], [12].

Фредерік Делав'є і Мікаель Гандилл розробили рекомендації щодо розвитку сили як спеціально розвивальних вправ для єдиноборців змішаних стилів. В них освітлено методи збільшення сили, принципи підготовки м'язів до бою, охарактеризовано п'ять типів сили, які використовуються в бою, розкриті особливості адаптації силової підготовки до вимог двобою, проаналізовано дисбаланси сили, які стають причинами травмування [1, с. 2]. Автори зазначають, що силові тренування перетворились у невід'ємну частину підготовки до боїв у ММА тому, що вони дозволяють досягти прогресу в п'ятьох напрямках: 1) збільшення сили удару; 2) підвищення витривалості і стійкості; 3) збільшенню амплітуди рухів (в момент удару); 4) створення «захисної броні» (м'язів); 5) попереджує травматичне перенапруження м'язів і суглобів, які виникають в наслідок виконання сильних ударів [1, с. 7].

Актуальність контексту терміну «Спеціальна сила», що зазначена нами вище і пояснення фахівцями підготовки правоохоронців методичних особливостей її розвитку може найти своє обґрунтування в означенні Ф.Девальє і М. Ганділла: «Бійці не можуть витрачати багато часу на силові тренування. Час на відновлення обмежено, тому той час, який витрачається на силове тренування, в якійсь мірі віднімається від тренувань з відпрацювання бойової техніки». В рекомендаціях щодо створення програм силового тренування, автори наголошують: «1) сфокусуйтесь виключно на тому, що працює найкраще; 2) відштовхуйтесь від того, що необхідно саме вам.» [1, с. 7].

В.М. Платонов, М.М. Булатова, в організації силових тренувань, рекомендують керуватись, як мінімум, одним із наступних факторів : «1) можливістю дотримуватися найефективніших вимог до розвитку того чи іншого виду спорту; 2) підвищенням ефективності управління процесом силової підготовки і контролю за ним; 3) *можливістю реалізації принципу поєднання при розвитку силових та інших рухових якостей і становлення технічної майстерності* ; 4) можливістю вибіркового впливу не лише на конкретну групу м'язів, але й на окремі м'язи та їх складові» [8, с.110]. Автори наголошують: «Специфіка конкретного виду спорту, індивідуальні особливості спортсменів, вихідний рівень розвитку сили диктують необхідність переважного використання одного із шляхів або комплексного застосування в тренувальному прроцесі» [8, с.149].

Розглядаючи зміст атлетичної гімнастики у функціональному застосуванню професійної підготовки фахівців, необхідно окреслити її рекреаційну функцію.

Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня виокремлюють ознаки, які становлять зміст фізичної рекреації: «базується на руховій активності; як головний засіб використовують фізичні вправи; здійснюється у вільний чи спеціально визначений

час; включає культурно-ціннісні аспекти; містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти; має переважно розважальний характер (гадоністичний); здійснюється на добровільних і самодіяльних засадах; має оптимізуючий вплив на організм людини; наявні певні рекреаційні послуги; здійснюється переважно в природних умовах; має визначену науково-методичну базу» [4, с.14]. Автори зазначають: «формування фігури, обхват розмірів частин тіла, регулювання маси тіла є важливою потребою осіб різного віку. Найчастіше такі заняття розпочинають, наслідуючи ідеал, взірець та критично оцінюючи недоліки власної будови тіла. Чоловіки прагнуть мати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру, прибрати живіт тощо. Жінки хочуть бути стрункими, гнучкими, витонченими, мати красиву фігуру, невимушену ходу та поставу. Цього можна досягти індивідуальними і груповими заняттями, які проводять удома, у спортивних тренажерних залах, використовуючи як підручні засоби (власну масу тіла, гантелі, еспандери тощо), так і тренажери» [4, с.235]. Ключовим стимулом до занять фізичними вправами в координатах фізичної рекреації є можливість спілкування, що відбувається у місці групових занять, підвищення працездатності в умовах помірних фізичних навантажень, отримання задоволення від рухової активності. Атлетична гімнастика для різних груп населення має свою функціональну реалізацію на гімнастичних майданчиках в паркових зонах, місцях масового відпочинку та ін.

Окремими аспектами, з нашої точки зору, слід виділити атлетичну гімнастику як вид фізичної реабілітації. Звичайно, людину, яка виконує фізичні вправи для виправлення недоліків фізичного фактору, або відновлює здоров'я після хвороби чи фізичного пошкодження не прийнято називати атлетом. Такий вид занять фізичними вправами прийнято називати терміном «лікувальна фізична культура». В нашому баченні, використання засобів атлетичної гімнастики, з передбаченням методичних особливостей їх застосування з оглядом на програму фізичної реабілітації можна віднести (умовно виділяючи мотиви діяльності як прагнення до корекції тілобудови, відновлення функцій організму, покращення м'язових кондицій, збільшенню силових можливостей) до занять атлетизмом.

«В.М. Мухін вважає, що лікувальна фізична культура є засобом фізичної реабілітації (до яких він також відносить лікувальний масаж, фізіотерапію, *механотерапію,* працетерапію), а саме: «метод лікування захворювань і ушкоджень, попередження їх загострень і ускладнень, відновлення здоров'я і працездатності хворих і інвалідів» [2, с.16], [6].

Можливість оперування терміном «атлетизм» у використанні лікувальної фізичної культури, в нашому баченні умовно можна б було обґрунтувати фізіологічними наслідками занять фізичними вправами, освітленими авторами літератури з фізичної рекреації (М.В. Мухіним (2005 р.), Л.І. Івановою і Л.П. Сущенко (2012 р.): «М'язова діяльність стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси в організмі. У працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровоточу, покращується лімфо обіг. За рахунок цього швидше розсмоктуються продукти запалення, попереджається утворення спайок та розвиток атрофій» [2, с.14],

Прикладом використання атлетичної гімнастики з результатом фізичної реабілітації може бути Валентин Іванович Дікуль, який у 1962 році, виконуючи циркові трюки пошкодив хребет. Розробивши комплекси вправ і виконуючи таку гімнастику відновив власний атлетичний стан і в 1970 році почав працювати в цирку силовим жонглером.

Значні травми хребта були і у важкоатлета Юрія Петровича Власова, Олімпійського чемпіона, неодноразового чемпіона світу та Європи, прапороносця делегації СРСР на Олімпійських іграх 1960 та 1964 років (Голова Федерації важкої атлетики СРСР (1985 – 1987); Голова Федерації атлетичної гімнастики СРСР (1987 – 1989). Ю.П. Власов розробив власну методику фізичних вправ і успішно пройшов реабілітацію від травм.

Посилаючись на вищеозначене, засоби атлетичної гімнастики можливі в баченні практичного використання фізичної реабілітації, фізичній рекреації, професійної та спортивної підготовки.

Окремі особливості використання атлетичних вправ в цих напрямках зокрема, характеристики фізичних навантажень, оптимальний вибір методів та форм занять нами планується освітити в подальших публікаціях. .

Висновки Таким чином, в переосмисленні означених темою змістів, розкриваються погляди на атлетичну гімнастику в світлі підготовки особи до професійної діяльності, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, можливості використання засобів атлетизму в процесі фізичної рекреації та, за окремих умов, – усунення недоліків фізичного стану. Таке бачення може обґрунтовувати напрями досліджень щодо деталізацій та уточнення засобів та методів і особливостей їх використання в кожному напрямку атлетичної підготовки.

Література

1. Девалье Ф. Анатомия боя / Ф. Девалье, Микаэль Гандилл; [пер. с англ. М. Нижерадзе], - М. : РИПОЛ классик, 2018. – 144 с. : ил.

2.Іванова Л.І., Сущенко Л.П. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах : теорія та методика : [навчальний посібник] / Л.І. Іванова, Л.П. Сущенко. – К.: ТОВ «Козарі», 2012. – 214 с..

3. Крик Т.М. і Матвієнко М.І. Інноваційні форми організації спортивно-масової роботи та фізичної рекреації учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» 36. наукових праць/За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К2 (57)15. – С. 181 – 184.

4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : [навчальний посібник] / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с. : іл.. – Бібліогр.

5.Матвієнко М.І. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами : [навчальний посібник] / М.І. Матвієнко, М.Х. Хасанов. – К. : Тов «Козарі», 2014. – 88 с.

6. Мухін В.М. Фізична реабілітація : [підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і

спорту] /В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 471 с.

7. Решко С.М., Матвієнко М.І., Масенко Л.В. Розгляд загальних характеристик заходів фізичного впливу в процесі спеціальної фізичної підготовки студентів під час вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту» Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences: Collection of scientific papers «ΛΌГОΣ» with Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference (Vol. 3), Cambridge, March 19, 2021. Cambridge-Vinnytsia: P.C. Publishing House & European Scientific Platform, 2021. С. 113 – 115. DOI 10.36074/logos-19.03.2021.v3.32

8. Платонов В.М., Булатова М.М Фізична підготовка спортсмена : Навчальний посібник – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

9. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти : [навчальний посібник] /С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленєв, В.П. Краснов. – К.: НУБіП України. 2018. – 571 с.

10. Спеціальна фізична підготовка [Текст] : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернєя, Р. Сербіна. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. – 341 с.

11.Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, О.В. Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2019. – 98 с.

12. Хасанов М.Х. Боротьба самбо та засоби спортивної підготовки єдиноборств в особливостях спеціальної фізичної підготовки студентів в процесі освоєння навчальної дисципліни «Основи самозахисту» /М.Х. Хасанов, М.І. Матвієнко, Л.В. Масенко// Scientific Collection “InterConf”, (43): with the Proceedings of the 2 nd International Scientific and Practical Conference “Global and Regional Aspects of Sustainable Development (February 26 – 28, 2021), Copenhagen, Denmark: Berlitz Forlag, 2021. – P 706 – 711. UDC 001.1; ISBN 978-87-615-0721-1.

References

1.Devalier F. (2018) Anatomy of Battle / F. Devalier, Mikael Gandill; [trans. with English M. Nizheradze], - M .: RIPOL classic, 2018. - 144 p. : ill.

2.Ivanova L.I., Sushchenko L.P. (2012) Physical education in special medical groups: theory and methodology: [textbook] / L.I. Ivanova, L.P. Sushchenko. - Kyiv: Kozari LLC, 2012. - 214 p.

3.Kryk T.M. and Matvienko M.I. (2015) Innovative forms of organization of sports and mass work and physical recreation of students of secondary schools / Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Драгоманова. Series № 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports /" 36. scientific works / Ed. G.M. Arzyutova. - K .: Published by NPU named after MP Dragomanova, 2015. - Issue 3K2 (57) 15. - P. 181 - 184.

4.Krucevich T.Ju. (2010) Rekreacija u fizichnij kul'turi riznih grup naselennja : [navchal'nij posibnik] / T.Ju. Krucevich, G.V. Bezverhnja. – K. : Olimp. l-ra, 2010. – 248 s. : il.. – Bibliogr.

5.Hasanov M.H. (2014) Pidgotovka studentiv do samostijnih zanjat' fizichnimi vpravami : [navchal'nij posibnik] / M.I. Matvіenko, M.H. Hasanov. – K. : Tov «Kozari», 2014. – 88 s.

6.Mukhin V.M. (2005) Physical rehabilitation: [textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports] /V.M. Mukhin. - Kyiv: Olympic Literature, 2005. - 471 p.

7.Reshko S.M, Matvienko M.I, Masenko L.V (2021)Consideration of general characteristics of physical impact measures in the process of special physical training of students during the study of the discipline "Fundamentals of Self-Defense" Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences: Collection of scientific papers Conference (Vol. 3), Cambridge, March 19, 2021. Cambridge-Vinnytsia: PC Publishing House & European Scientific Platform, 2021. P. 113 - 115. DOI 10.36074 / logos-19.03.2021.v3.32

8.Platonov V.M., Bulatova M.M. (1995) Physical training of the athlete: Textbook - K .: Olympic Literature, 1995. - 320 p.

9.Prisyazhnyuk S.I. (2018) Physical education of students as a component of professional education: [textbook] /S.I. Prisyazhnyuk, D.G. Olenev, V.P. Krasnov. - Kyiv: NULES of Ukraine. 2018. - 571 p.

10.Special physical training (2021) [Text]: textbook. way. / [V. Bondarenko, S. Reshko, V. Didkovsky and others]; for the head ed. V. Cherney, R. Serbin. - Kyiv: Nat. acad. internal Affairs, FOP Kandyba TP, 2021. - 341 p.

11.Fizichna pidgotovka pracivnikiv Nacional'noї policiї Ukraïni (2019) [Tekst] : navch. posib. / V.A. Didkovs'kij, V.V. Bondarenko, O.V. Kuzenkov. – Kiïv : Nac. akad. vnutr. sprav, FOP Kandiba T.P. 2019. – 98 s.

12.Khasanov M.Kh. (2021) Sambo wrestling and means of martial arts training in the features of special physical training of students in the process of mastering the discipline "Fundamentals of self-defense" / M.Kh. Khasanov, M.I. Matvienko, LV Masenko// Scientific Collection «InterConf», (43): with the Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Global and Regional Aspects of Sustainable Development» (February 26-28, 2021). Copenhagen, Denmark: Berlitz Forlag, 2021. P 706 - 711. UDC 001.1; ISBN 978-87-615-0721-1