

4. Терещенко В. І. Здоров'я і фізичне виховання студентів : [навч. посіб. ] / В. І. Терещенко, В. П. Чаплигін ; Держ. податкова адмін. України, Нац. ун-т держ. податкової служби України. – Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2010. – 290 с.
5. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу : [навч. посіб. ] / Нац. авіац. ун-т ; [авт.-уклад.: В. О. Акімова та ін.]. – К. : НАУ, 2011. – 116 с.
6. Шкляев В. В. Формирование физической культуры личности студента [Электронный ресурс] / В. В. Шкляев, Г. А. Рябова // Режим доступа : <http://conf-v.narod.ru/s1d59.htm>
7. Akerlind, G. S. (2003). Growing and developing as a university teacher –Variation in meaning. *Studies in Higher Education*, 28, 375–390.
8. Coffey, M., & Gibbs, G. Measuring teachers' repertoire of teaching methods. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 2002. 27, 383–390.
9. Entwistle, N., Skinner, D., Entwistle, D., & Orr, S. Conceptions and beliefs about «Good Teaching»: An integration of contrasting research areas. *Higher Education Research and Development*, 2000. 19, Pp. 5-26.
10. Gibbs, G., & Coffey, M. The impact of training of university teachers on their teaching skills, their approach to teaching and the approach to learning of their students. *Active Learning in Higher Education*, 2004. 5, Pp. 87–100.

УДК 796.81/85:796.015.134

**Арзютов Г.М., Волошин О.О.**  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### **АТАКУЮЧІ ДІЇ В БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ З УРАХУВАННЯМ ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ (ОГЛЯД ДЖЕРЕЛ ЛІТЕРАТУРИ)**

*В статті наведені данні щодо вдосконалення атакуючих дій в боротьбі на поясах з врахуванням вольової підготовленості. Покращення методики навчання атакуючих дій в процесі проходження курсу боротьби на поясах за даними огляду джерел літератури.*

**Ключові слова:** аलिш, боротьба на поясах, національні традиції, відродження традиції.

**Арзютов Г.М., Волошин А.А. Атакующие действия в борьбе на поясах с учетом волевой подготовки (анализ литературных источников).** Приведены данные относительно усовершенствования атакующих действий в борьбе на поясах с учётом волевой подготовки по данным анализа литературных источников. Приведены результаты изучения исторических аспектов формирования системы спортивной подготовки в борьбе на поясах. Показаны условия максимальной адаптации системы борьбы на поясах для подготовки спортсменов в Украине.

**Ключевые слова:** алыш, борьба на поясах, национальные традиции, восстановление традиций.

**Arziutov G., Voloshin O. Offensive action in wrestling with the volitional training (analyze references).** The data on the improvement of attacking moves in wrestling with the volitional-trained according to the analysis of the literature. In the article are the results of the study of the historical aspects of the formation of athletic training in wrestling. Maximum adaptation of belt wrestling for training athletes in Ukraine are here. To improve the attacking action in the struggle for zones and improve teaching methods attacking actions during the course Belt Wrestling were as follows: - historical aspects of forming the system of sports training in combat zones; - the place and role Belt Wrestling and only in Central Asia, CIS and Ukraine; - provide an indication of the attacking action in the fight for zones with regard volitional training; - maximum adapt Belt Wrestling with the peculiarities attacking actions for training athletes in terms of Ukraine.

**Key words:** alysh, belt wrestling, national traditions, restoring tradition.

**Постановка проблеми.** За допомогою даних знань окреслити шляхи вдосконалення атакуючих дій в боротьбі на поясах з врахуванням вольової підготовленості. Аналіз існуючих методик атакуючих дій в процесі проходження курсу боротьби на поясах. Це дасть змогу спортсменам, які займаються боротьбою на поясах покращити техніку кидків і скоротити час двобою.

**Мета дослідження:** окреслити шляхи вдосконалення та визначення ефективності атакуючих дій в боротьбі на поясах з врахуванням вольової підготовленості. Аналіз існуючих методик та використання елементів даної системи при підготовці спортсменів у боротьбі на поясах в умовах України.

**Постановка завдання.** Для вдосконалення атакуючих дій в боротьбі на поясах та покращення методики навчання атакуючих дій в процесі проходження курсу боротьби на поясах були поставлені наступні завдання:

- історичні аспекти формування системи спортивної підготовки боротьби на поясах;
- місце та роль боротьби на поясах Аліш в країнах Центральної Азії, країн СНД та в Україні;
- надати уявлення про атакуючі дії в боротьбі на поясах з врахуванням вольової підготовленості;

- максимально адаптувати систему боротьби на поясах з врахуванням особливостей атакуючих дій для підготовки спортсменів в умовах України.

**Результати досліджень.** Боротьба на поясах – один із найстародавніших видів боротьби. На підтвердження цього є ряд достовірних доказів, а саме: стародавні рукописи, документи і різні історичні пам'ятники мистецтва. Археологами знайдено безліч наскальних малюнків із зображенням боротьби на поясах в самих різних куточках Землі. Одним з

найвідоміших артефактів – бронзова статуетка двох борців на поясах, знайдена в 1938 році біля міста Багдад археологи датують приблизно шість тисячоліть назад.

На сучасному етапі фізичного виховання молоді та підготовки спортсменів високої кваліфікації все частіше заявляють про себе народні види спорту. До них відноситься стародавня іранська система фізичного виховання «Зурхана», яка своїм історичним корінням сягає багато століть в минуле [4, с.5]. За тисячолітню історію «Зурхана» виробила відповідний кодекс поведінки атлета, в якому разом із правилами поведінки на заняттях, велику увагу приділяли розвитку загально-моральних і культурних цінностей, виховуючи гармонійно розвинену особу [17, с.7]. Заняття зміцнювало не тільки тіло, але й розвивало такі моральні якості, як справедливість, жертва собою, скромність, ввічливість та життєрадісність [15, с.8], завдяки чому спортсмени досягли гармонії між фізичним і духовним розвитком [14, с. 24].

У багатьох народів поясна боротьба була прикладним видом бойових мистецтв. В давнину одним із важливих елементів кінної атаки було вміння викидати суперника з сідла [16, с.8]. Цей елемент бойової підготовки воїнів багатьох армій, від сходу до заходу, старанно відпрацьовувався на тренуваннях, де для імітації кінного бою використовувався пояс. Так, успіх в боротьбі на поясах означав успіх і в справжньому бою, тому в ньому вдосконалювались багато народів [12, с.7]. Наприклад, говорячи про прикладне значення боротьби на поясах в середні віки для кочівників, угорський історик Л. Кун відмічає: «В ході змагань в поясній боротьбі навчалися тому, як у випадку необхідності твердою рукою стягнути з сідла суперника який рятується втечею».

На території Київської Русі поясна боротьба має власну багату історію розвитку. Перша згадка про дану боротьбу на Русі датується 999 роком (Ян Усмарь), а перше відоме зображення – білокам'яна різьба, - 1197 роком (рік закінчення будівництва Дмитровського собору в столиці Володимиро-Суздальського князівства в граді Володимирі, на березі річки Клязьми).

До слов'ян традиція змагань перейшла від тюркських народів. Цей вид боротьби був поширеним в основному на півдні і сході України, в Поволжі, на Південному Уралі, в Західному Сибіру та на півдні Росії. На півдні України це явище обумовлене близьким сусідством з татарами і турками, на сході розвитком боротьби на кушаках українськими запорізькими козаками. В народ поясна боротьба перекочувала як популярна забава.

Пізніше боротьба трансформувалась в святкові змагання. Однак, звичай прищепився не у всіх народів. Головним чином вона збереглась у татар і башкирів. Під час народних гулянь – Сабантуїв – боротьба на поясах є стержнем національних святкових програм. В XVIII столітті російський мандрівник академік І. Лепехін відмічав в своїх спостереженнях, що в своїх змаганнях борці «беруть один одного не за комір, а за кушаки і використовують звичайні при боротьбі захвати». Боротьба на поясах згадується в мемуарах орловського поміщика М.І. Толубеева (кінець XVIII століття). В тому ж столітті мандруючи Росією англійський художник Джон-Августін Аткинсон, а в 1837 році його російський колега І.С. Щедровський зобразили на полотнах селян, які борються за тими ж правилами. Описує боротьбу на поясах в своєму романі «Діло Артамонових» О.М. Горький. Такий відомий борець як Іван Піддубний виступав, зокрема, і в поясній боротьбі – і був тут непереможним [11, с.82].

Алиш виник на початку XXI століття – це силовий вид єдиноборств, призначений об'єднати різноманітні види національних єдиноборств у єдину структуру. Слово «алиш» тюркського походження і означає «чесна боротьба до визначення найсильнішого із суперників» [2, с.3]. Від інших видів поясної боротьби Алиш відрізняється способом тримання поясу: перед захватом борці повинні обгорнути пояси один одного навколо зап'ястків (в інших різновидах такий тип захвату не є обов'язковим). Також існує 2 стилі, в яких дозволяється чи забороняється проведення прийомів ногами. Останній - менш популярний, а більшість змагань проводяться у першому стилі, який ще називають вільним. Алиш регулюється Міжнародною федерацією боротьби на поясах і визнається Міжнародною федерацією асоційованих видів боротьби ФІЛА. Алиш - "вертикальний" вид боротьби (немає боротьби у партері). На офіційних змаганнях учасники одягнені в єдину форму, яка складається з куртки синього або зеленого кольору і білих брюк. Поверх куртки зав'язують пояс червоного кольору, за який супротивники повинні постійно тримати один одного. Правила досить прості: суперники, ухопившись за пояси, намагаються кинути один одного на спину. При цьому дозволяється робити кидки, підніжки, підсікання, звалювання і активні накриття з положення стійка при захваті двома руками за пояс суперника [2, с.4].

По правилах боротьби на поясах Алиш (узгоджені з ФІЛА і діють з 2009 року) поєдинок складається з 3-х періодів. Люба технічна дія, яка змусила противника торкнутись килима 3-ю точкою, зараховується як перемога в періоді. Перемога в 2-х періодах рахується як перемога в поєдинку. Три виходи борця за межі килиму зараховується як поразка. При нічийному закінченні періоду призначається боротьба в короткому захваті і любе порушення правил чи оцінка приводить до закінчення поєдинку. [18, с.14].

Всеукраїнська федерація поясних видів боротьби почала свою діяльність з 2003 року, коли була зареєстрована Міністерством Юстиції України 12.06.2003 року і має статус національної спортивної федерації України. Відродження почалося саме з боротьби Алиш, адже вона відкривала найбільші перспективи для міжнародного розвитку, дозволяла нашим спортсменам демонструвати свою майстерність на міжнародному рівні, отримувати спортивні звання.

З 2008-го року боротьба на поясах Алиш визнана в Україні як вид спорту. Це дозволило нашим спортсменам за свої досягнення отримувати офіційні спортивні звання. Сьогодні наша федерація має майстрів спорту, в тому числі Міжнародного класу і Заслужених майстрів спорту України. Також, федерація докладає багато зусиль, щоб відродити та визнати в Україні офіційно українську боротьбу на поясах. За її правилами боролися наші пращури - українські козаки. [2, с. 4].

З моменту реєстрації Міжнародної федерації боротьби на поясах (МФБП) Алиш проведено 5 чемпіонатів світу в яких приймали участь спортсмени понад 40-ка країн з чотирьох континентів. В даний час, МФБП Алиш об'єднує 36 членів, які визнані в своїх країнах національними олімпійськими комітетами або державними інституціями [12, с.8].

Для покращення результатів борців на поясах необхідно глибше вивчати атакуючі дії з урахуванням їх вольової підготовленості. Постійно вивчати та покращувати методики навчання атакуючих дій спортсменів в процесі тренування даного єдиноборства.

На основі цього слід розглянути ряд публікацій, що відносяться до розробок та вдосконалення відомих методик підготовки спортсменів різних видів боротьби. Після детального вивчення їх та апробації кращі з них доцільно доповнити і пристосувати для підготовки спортсменів по боротьбі на поясах.

Ряд вчених звертають велику увагу на проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців. Пропонується на окремих заняттях, макроциклах та інших структурних утвореннях надавати спортсмену оптимальні тренувальні навантаження, що відповідають одному з реально існуючих типів стану:

оперативному – змінюється в ході окремого тренувального заняття та у найближчому відновлювальному періоді;

поточному – змінюється від заняття до заняття і тим самим є наслідком тренувальних навантажень різного обсягу, інтенсивності, спрямованості;

етапному – є наслідком кумулятивного тренувального ефекту, що виявляється в результаті більших утворень – річних, чотирирічних, етапах багаторічної підготовки, в результаті довготривалих, систематичних занять спортом [6, с.12].

Останнім часом, ряд науковців і тренерів все більше уваги приділяють науковому обґрунтуванню системи індивідуальних особливостей борця як основи власного стилю боротьби. Характеристики, по яким визначали та розрізняють стилі боротьби, виділені на основі аналізу змагальної діяльності і розділені на чотири групи: антропометричні характеристики, характеристики фізичної підготовленості, характеристики тактико-технічної підготовленості, характеристики змагальної сутички. В сутичці поведінка кожного спортсмена високого класу може бути віднесена до одного із виділених стилів: 1. Темповик, який працює на дистанції; 2. Темповик, який працює в щільному захопленні; 3. Силовик; 4. Ігровик; 5. Зав'язочник; 6. Високнадійний; 7. Рівнорозвинутий (тут використані терміни, найбільш зрозумілі для спортсменів і тренерів). [9, с.265].

Одне з основних напрямків вдосконалення підготовки борців пов'язане з максимальним орієнтуванням на індивідуальні задатки та здібності кожного конкретного спортсмена. В своїх роботах автор [10, с.83] пропонує досліджувати об'єкт, як систему індивідуалізації поетапної підготовки борців. В даній системі автор виділяє три підсистеми: система тренувальної діяльності; система змагальної діяльності; система позатренувальної та позазмагальної діяльності. Ці підсистеми забезпечують формування стилю і змагальний результат спортсмена.

В останні роки, все більше дослідників єдиноборств звертають увагу на вивчення оптимізації фізичного та психічного стану борців. При раціональному психічному настрої на наступні змагання підвищене збудження повинно бути направлено не на переживання і небезпеку, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах тактико-технічних та функціональних виявлень, врахування яких забезпечить успішний виступ на змаганнях. Такий настрої формують впевненість в своїх силах, викликає активне бажання боротися за перемогу [1, с.171].

Для вивчення фізичного розвитку спортсменів успішно використовується методика фіксації фізіологічних та біохімічних зрушень в організмі, яка настає під впливом тренування. Для цього використовують оцінювання за показниками ергометричного степ-тесту, Гарвардського степ-тесту і максимального споживання кисню. Реакцію організму на тренувальне навантаження визначалось по вмісту лактату, аміаку та сечовини в змивах з долонної поверхні і в слині. Після проведення досліджень встановлено, що показники працездатності та вплив дозованих навантажень на організм у борців більш високої кваліфікації дані показники значно вищі [8, с. 51].

Одним із пріоритетних напрямів підготовки спортсменів, які спеціалізуються у єдиноборствах, є поліпшення їх швидкісно-силових якостей. Для вдосконалення між'язової координації корисно застосовувати вправи схожі з основними змагальними вправами у боротьбі самбо. Для тренування власної реактивності м'язів застосовують силові вправи, де величина обтяження коливається в межах 7-13 повторних максимумів [13, с.22].

В роботі [5, с.4] успішно застосована методика ручного ергометрування для визначення спеціальної фізичної працездатності, яка найбільш адекватно відтворює специфіку видів спортивного єдиноборства.

Досить цікавим, з точки зору розвитку стародавніх українських видів єдиноборств, є досвід вивчення оцінки функціональної підготовленості студентів, які займаються українським рукопашом «Спас». Для цього успішно використовувалась комп'ютерна програма «ШВСМ» Н.В. Маликова [7, с.87].

Для покращення спеціальної підготовки атакуючих дій борців на поясах вперше був вивчений характер змін показників вибухової сили у хлопців-спортсменів з боротьби на поясах 14-17 років під впливом використаної методики спеціально-силових вправ з обтяженнями різної величини і визначено оптимальну величину обтяжень для розвитку швидкісно-силових якостей. В процесі чотиритижневого циклу підготовчого періоду кожна експериментальна група три рази на тиждень виконувала комплекси спеціально-силових вправ з обтяженнями, що включали:

1.Присідання і вставання зі штангою на плечах.

2.Жими штанги ногами лежачи на спині, виконуваний на спеціальному тренажері.

3.Напівприсіди зі штангою на плечах.

Вправи виконувались максимально швидко з акцентом на долаючий характер роботи м'язів. Вибір величини обтяжень повинен відповідати завданням швидкісно-силової підготовки спортсмена [3 с.163].

**ВИСНОВКИ.** Розглянуті питання відродження національних традицій народів світу через традиційні види боротьби. Наведені достовірні дані про багатотисячну історію розвитку боротьби на поясах та значне поширення даного виду єдиноборств в самих різних кутках Землі. Об'єднання традиційних видів боротьби в єдину струнку систему аматорського спорту – боротьба на поясах Алиш, з узгодженням правил із ФІЛА (2009 рік). Представлено дані про історичний розвиток

даного єдиноборства на теренах України та трансформацію її на сучасному етапі в боротьбу на поясах Алиш. Організація Всеукраїнської федерації поясних видів боротьби (2003 рік) та подальший її розвиток.

Для вдосконалення атакуючих дій в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості проаналізовано існуючі методики підготовки спортсменів. Серед яких найбільший інтерес викликають методики науково обґрунтованої системи індивідуальних особливостей стиля борця, раціональної оптимізації психічного стану спортсмена, проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців, методики фіксації фізіологічних та біохімічних зрушень в організмі під впливом тренування, застосування методики ручного ергометрування, методики поліпшення швидкісно-силових якостей.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** будуть пов'язані із вивченням історичних аспектів формування системи спортивної підготовки боротьби на поясах, адаптуванням системи боротьби на поясах з урахуванням атакуючих дій для підготовки спортсменів в умовах України, розробкою методик для покращення підготовки та вивчення фізичного розвитку борців на поясах.

#### ЛІТЕРАТУРА

- 1.Абдуллаев А.К. Оптимизация физического и психического состояний борцов / А.К. Абдуллаев // Теорія і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк: Вид-во ДНУ. - 2011. - № 3. - С. 168 -176.
- 2.Арзютов Г.Н. Борьба на поясах (историческое эссе) / Г.Н. Арзютов, Г.Вилейта, В.Н. Грищенко и др. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)» - К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2010. – Випуск 5. – С. 3 – 10.
- 3.Арзютов Г.М. Моделювання спеціальної підготовки у спортивній боротьбі на поясах «Алиш» для юнаків 14-17р. / Г.М.Арзютов, Л.Ф. Андропова, Д.Л. Орен та ін. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)» – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2007 . – Випуск 3. - С. 160 – 166.
- 4.Арзютов Г.М. Перспективи покращення фізичної підготовки студентів за допомогою народної іранської боротьби «Зурхана»/ Г.М. Арзютов, О.О. Волошин, Н.Ю. Чахадзе //Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)» - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2013. - Випуск 6. – С.5 – 9.
- 5.Бакиев З. Методика и критерии оценки физической работоспособности в спортивной борьбе / З. Бакиев, Н. Керимов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково – теоретичний журнал. –К.: Вид-во НУФВСУ. - 2012. - № 1. - С. 3 – 6.
- 6.Конох А.П. Оценка функциональной подготовленности студентов, занимающихся украинским рукопашом «Спас»/ А.П. Конох, А.Л. Притула // Теорія і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. –Донецьк: Вид-во ДНУ.– 2010. – № 1. - С. 86 -91.
- 7.Кудрявцев П.А. Функциональные характеристики учебно-тренировочного процесса студентов различной квалификации занимающихся единоборствами / П.А. Кудрявцев, Н.В. Латышев, В.В. Воробьев // Теорія і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк: Вид-во ДНУ. -2013. - №2. - С. 50-55.
- 8.Латышев С.В. Система индивидуальных особенностей борца как основа собственного стиля противоборства /С.В. Латышев// Теорія і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк: Вид-во ДНУ.– 2010. – № 1. – С. 263-271.
- 9.Ляхно Д.М. Розвиток української боротьби на поясах в Україні / Д.М. Ляхно, Л.Я. Рябчун// Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (Фізичне виховання і спорт)» - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2013. - Випуск 6. - С. 81-84.
- 10.Тронь Р. Особливості швидкісно-силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо / Р.Тронь, В. Ільїн//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково – теоретичний журнал. – К.: НУФВСУ. – 2013. - № 1. – С.20 -23.
14. A Study of the Structure and Customs of Iran's traditional sports. International Zurkhaneh Sports Federation,2004,24 h.
15. Nekoogar, Farzad (1996). Traditional Iranian Martial Arts (Varzesh Pahlavani) pahlvani. Com: Menlo Park. Accessed: 2007-02-08
16. CHN News (November 25, 2005). Iran's Neighbours to Revive Iran's Varzesh Pahlevani. Accessed: 2007 – 02-08
17. Bashiri, Irag (2003). Zurkhaneh. Accessed: 2007-02-08.
18. Fila. NEWS . – 2009. - №4. - С. 12 – 15.

УДК 351.83(468)

Артюшенко А.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

#### ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЧИКІВ 11-14 РОКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

В статті доведено, що існують відмінності у прирості показників швидкісно-силових здібностей у хлопчиків середнього шкільного віку різної статури. Мета дослідження – проаналізувати величину приросту швидкісно-силових здібностей у хлопчиків 11-14 років з різним рівнем фізичного розвитку. Виділені типологічні групи хлопчиків за тотальними розмірами тіла. Проведено порівняльний аналіз рівня швидкісно-силової підготовленості хлопчиків 11-14