

**Корнійчук Ярослав Анатолійович**, здобувач факультету здоров'я, фізичної культури і спорту, **Приходько Юрій Володимирович**, випускник факультету здоров'я, фізичної культури і спорту (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

## МОДЕЛЮВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ МЕТОДИКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

Заняття бойовими мистецтвами набули великої популярності. Багато з них мають оздоровче спрямування [1]. Однак оздоровчих методик, які могли б сприяти розвитку фізичних якостей за порівняно короткий час з урахуванням індивідуальних особливостей є небагато [2].

Автором були вивчені шістнадцять видів бойових систем та розроблена спеціальна оздоровча методика в основі якої є базовий комплекс, в якому застосовуються усі базові елементи і може виконуватись з урахуванням індивідуальних особливостей.

Нижче наведено коротку характеристику комплексу.

Авторський оздоровчий формально-технічний комплекс

1. Вихідне положення – основна стійка. Кисті рук з'єднати так, щоб великі і вказівні пальці торкались одне одного. Вони утворюють ніби трикутник. Погляд направлений крізь нього. Долоні уперед. Підняти кисті рук по дузі вперед угору, дивлячись при цьому крізь трикутник. У верхній точці різко розвести руки в сторони і опустивши дугами назовні униз, скласти внизу долонями одна до одної. Зробити крок лівою ногою в сторону, повернувшись на носку всередину. Ліву руку перевести в положення перед грудьми. Пальці направлені вгору, центр долоні вправо.

1. Права рука навпроти центра маси тіла долонею вгору.

2. Підтягнути праву ногу до лівої. Ліву ступню розвернути носком вліво, зробивши при цьому крок у ліво. Перенести масу тіла на ліву ногу, праву руку відвести по дузі вліво вгору, не міняючи положення кисті. Кисть на рівні голови.

3. Дзеркально протилежне до попереднього.

4. Витягнути руки уперед розвертаючи кисті рук усередину вперед назовні, ніби штовхаючи м'яч. Після чого повернути руки в попереднє положення.

5. Зробити обома руками вісімкоподібні рухи. Спочатку в одну, а потім в іншу сторону. Так, щоб долоні були направлені постійно вгору.

6. Повернути тулуб в праву сторону на 90 градусів, починаючи з повороту голови. Руки розвести горизонтально в сторони, пальці вгору, долоні назовні. Вернутись у вихідне положення, кисті рук розмістити біля грудей.

7. Те ж саме, але в ліву сторону.

8. Вернутись у вихідне положення, кисті рук розмістити біля грудей, долонями вперед.

9. Нанести удар правою рукою вперед на середньому рівні. В кінцевій фазі долоня вперед, пальці вгору.

10. Із попереднього положення нанести правою рукою удар кистю ззовні всередину, долоня направлена вгору.

11. Із попереднього вихідного положення нанести удар ребром долоні назовні, долоня при цьому направлена всередину. Повернути кисть в положення до грудей. Нанести удар основою долоні угору на рівні підборіддя. В кінцевому положенні пальці вгору долоня вперед.

12. Із попереднього положення нанести удар зверху вниз. Положення кисті при цьому не міняється.

13. Із попереднього положення нанести удар ліктем назад. Кисть повертається долонею вгору.

14. Із попереднього положення нанести удар ліктем вгору кисть виконує переверот всередину і опиняється долонею вгору.

15. Із попереднього положення нанести удар ліктем вниз. Кисть розвернути долонею до себе. Вона повинна бути на рівні плечей.

16. Нанести удар ліктем в праву сторону. Кисть повертається долонею донизу.

17. Круговий удар вперед ліктем ззовні всередину. Вернутись в вихідне положення, кисть біля грудей. Всі удари виконуються на видиху.

Пункти 18–25 аналогічні до пунктів 10–17 виконуються лише іншою рукою, після чого руки повернути в положення кисті біля грудей.

26. Виконати круговий блок, починаючи права рука зверху, долоня вперед, пальці вліво, а ліва рука знизу долоня вперед пальці знизу. Виконати симетричний рух обома руками по колу. Права кисть рухається по дузі справа вгору наліво вниз і опиняється біля правого стегна, долоня вперед пальці вниз, а ліва піднімається знизу по дузі вліво угору. Тобто руки міняються місцями.

27. Нанести подвійний удар долонями вперед із попереднього вихідного положення не міняючи положення кистей рук. Та повернути в вихідне положення.

28–29. Рухи дзеркально протилежні до рухів 26–27. В кінцевому положенні кисті рук розмістити біля грудей.

30. Виконати удар правою ногою вперед.

31. Виконати удар правою ногою назад.
32. Правою ногою виконати дуговий удар ззовні всередину.
33. Правою ногою виконати удар зсередини назовні.
34. Виконати правою ногою удар в праву сторону. Ступня вертикально, пальці угору.
- 35–39. Рухи аналогічні рухам 30-34, але виконуються лівою ногою.
40. Нахил тулуба ліворуч. Руки виконують синхронний рух. Права вгору вліво, долонею донизу, ліва перед грудьми вправо, долонею доверху.
41. Те саме в зворотному напрямі.
42. Виконати максимальний прогин назад синхронно з рухом рук угору назад починаючи з руху голови не згинаючи при цьому ноги в колінах.
43. Виконати нахил уперед не згинаючи колін, руками намагаючись доторкнутися підлоги.
44. Вернутись у вихідне положення.

Для визначення оздоровчого впливу та здатності спортсменом переносити фізичні навантаження використовувалась система контролю КОНТРЕКС II, яка складається з групи тестів спрямованих для визначення ряду фізичних та фізіологічних показників, що дає можливість об'єктивно визначити стан здоров'я людини. Коротко охарактеризуємо систему КОНТРЕКС II [3].

1. Вікові характеристики.
2. Частота серцевих скорочень у спокої.
3. Артеріальний тиск.
4. Маса тіла.
5. Гнучкість.
6. Швидкість.
7. Динамічна сила.
8. Швидкісна витривалість.
9. Швидкісно-силова витривалість.
10. Відновлення частоти серцевих скорочень після навантаження.

У кожному із тестів підбирається відповідна сума балів в залежності від вікової групи. Загальна сума балів додається і за нею визначається стан здоров'я організму та рівень підготовки до фізичного навантаження. Чим більша кількість балів то тим вище рівень підготовки організму. Середній показник у групи, що займалася по авторській методиці зріс від 183 до 305 балів набраних за системою КОНТРЕКС II, що свідчить про високий рівень оздоровчої спрямованості методики.

Для тестування наведемо результати занять гирьовим спортом у класичному двоборстві, в якому прийняли участь спортсмени, що займалися за авторською програмою.

Графік, що характеризує ефективність впливу методики на розвиток фізичних якостей, вказано на рис. 1.



Рис. 1. Модель залежності кількості повторень від терміну тренувань

Наведений графік засвідчує, що середній показник зростання фізичних якостей за 35 днів на 95 балів.

Розроблена методика має загальний оздоровчий ефект, при цьому розвиває фізичні якості за короткий час, що може бути використано під час занять різними видами діяльності, зокрема спортивної.

1. Корнійчук Я. А. Значення слов'янських бойових мистецтв для духовного розвитку особистості. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу у школі та ВНЗ*. 2015. Вип. 1 (13). С. 301–308.

2. Корнійчук Я. А. Значення занять бойовими мистецтвами для духовного розвитку особистості. *Молода спортивна наука України. Збірник наукових праць у галузі фізичної культури та спорту*. 2006. Вип. 10. С. 159.

3. Корнійчук Я. А., Дікіджі К. Ю. Застосування педагогічних інновацій на уроках фізичної культури. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу у школі та ВНЗ*. 2014. Вип. 2(12). С. 304–310.