

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет фізичної культури та здоров'я людини  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**ВПЛИВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ  
ЗАСОБІВ НА ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ  
З РУКОПАШНОГО БОЮ**

**Кваліфікаційна робота  
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:  
студент 2 курсу, 611 групи  
**Вільчак Сергій Петрович**  
Керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент **Наконечний І. Ю.**  
Рецензент: д. н. фіз.вих. і спорту,  
проф. **Гакман А.В.**

**До захисту допущено  
на засіданні кафедри**

Протокол №\_\_ від “\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Ігор НАКОНЕЧНИЙ

## АНОТАЦІЯ

**Вільчак С. П. Вплив активного відпочинку та рекреаційних засобів на підготовку спортсменів з рукопашного бою..** Кваліфікаційна робота магістра. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. м. Чернівці, 2023 р.

Проаналізована специфіка ігрової діяльності під час активного відпочинку в процесі спортивного тренування спортсменів з рукопашного бою. Аналіз літературних джерел дозволив зробити висновок про те, що, традиційні засоби і організація тренувального процесу в групах початкової підготовки юних спортсменів з рукопашного бою не дозволяють повною мірою оптимізувати навчально-тренувальний процес. Здійснений аналіз рекреаційних засобів з спортсменами рукопашного бою. Розроблені у навчально-тренувальному процесі ігрові методики, які спрямовані на розвиток фізичних здібностей спортсменів з рукопашного бою.

**Ключові слова:** рукопашний бій, тренувальний процес, рекреація, методика.

### (ABSTRACT)

Vilchak S. The influence of active rest and recreational facilities on the training of hand-to-hand combat athletes. Qualifying thesis for the masters degree in specialty 017 Physical culture and sport;, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; Chernivtsi, 2023. The specifics of game activity during active recreation in the process of sports training of hand-to-hand combat athletes are analyzed. The analysis of literary sources made it possible to conclude that the traditional means and organization of the training process in groups of initial training of young athletes in hand-to-hand combat do not allow to fully optimize the educational and training process. Analysis of recreational facilities with hand-to-hand combat athletes was carried out. Game techniques developed in the educational and training process, which are aimed at developing the physical abilities of hand-to-hand combat athletes.

Key words: hand-to-hand combat, training process, recreation, technique

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ НА ПІДГОТОВКУ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ З РУКОПАШНОГО БОЮ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Теоретико-методичні засади підготовки спортсменів з рукопашного бою .....	8
1.2.Потреба у вдосконаленні тренувального процесу в рукопашному бої.....	17
1.3. Поняття «рекреації» та її вплив на підготовку спортсменів з рукопашного бою .....	21
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>31</b>
2.1. Методи дослідження .....	31
2.1. Організація дослідження.....	33
<b>РОЗДІЛ 3.РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ НА ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ .....</b>	<b>35</b>
3.1. Застосування активного відпочинку та запропонованої програми для спортсменів з рукопашного бою експериментальної групи дослідження .....	35
3.2. Результати дослідження впливу активного відпочинку на розвиток фізичних якостей спортсменів з рукопашного бою .....	50
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>58</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>60</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Тенденції розвитку суспільства розширюють можливості для інтелектуального вдосконалення, поряд зі зниженням фізичної активності. Тому фізична рекреація необхідна всім верствам населення, оскільки без цього неможливо домогтися гармонійного розвитку особистості без шкоди для здоров'я. Залежно від рекреаційних потреб заняття можуть бути у формі посиленої фізичної активності, аматорського спорту або фізичної культури. У кожному віці вплив гіподинамії на організм людини є негативним і спричиняє низку фізіологічних порушень, наслідком яких можуть бути, у кращому разі, низькі адаптаційні можливості організму, а в гіршому – різні захворювання. Оскільки фізична рекреація не є обов'язковою для виконання, а належить до занять, які організують тільки з огляду на інтереси та потреби людини, рекомендується своєчасно доводити до відома населення інформацію про необхідність, різноманітність і корисність засобів фізичної рекреації.

На наш погляд, фізична рекреація – це комплекс заходів, який відповідає потребам особи в активному відпочинку та неформальному спілкуванні поза професійною, навчальною та іншою сферами діяльності. Цей комплекс спрямований на відновлення сил після професійного навантаження, приносить задоволення та сприяє зміцненню та збереженню здоров'я. Проте, розглядаючи фізичну рекреацію як вид діяльності, важливо враховувати всі аспекти рухової діяльності, оскільки саме їх взаємодія створює необхідні умови для досягнення бажаних результатів.

Оскільки рекреація охоплює різноманітні проблеми, їх вирішення вимагає комплексного та системного підходу. Вивчення, класифікація, систематизація, організація та планування рекреаційної діяльності становлять важливу частину теорії та методики фізичної рекреації.

Рекреаційна діяльність – це напрям життєдіяльності людини в неробочий час, спрямований на відновлення фізичних сил, працездатності,

саморозвитокі самовдосконалення, що формує всебічний розвиток і характеризується позитивним психоемоційним сприйняттям рекреанта. Однією з важливих цілей рекреаційної діяльності є зняття стомлення, спричиненого повсякденними заняттями (робота або навчання).

У навчально-тренувальному процесі, рухливі ігри та ігрові завдання можна застосовувати майже на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів з рукопашного бою. На початкових етапах підготовки спортсменів з рукопашного бою, ігри в процесі навчально-тренувальних занять виступають як комплексні вправи, які сприяють розвитку фізичних і психічних якостей підростаючих спортсменів. Ситуаційні завдання ігри та ігрові вправи, в процесі яких борець навчається відчувати килим, партнера, маневрувати, своєчасно вибирати момент для виконання дії, точно оцінювати складність ситуації у сутичці, виконувати прийоми з різних рухових ситуацій в процесі тренувань. Ми вважаємо, що застосування ігор та ігрових завдань дозволить тренеру з рукопашного бою підвищити рівень фізичної і технічної підготовки, а також змоделювати будь-яку ситуацію спортивної сутички в змаганнях з рукопашного бою.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес спортсменів з рукопашного бою.

**Предмет дослідження:** вплив активного відпочинку та рекреаційних засобів на підготовку спортсменів з рукопашного бою

**Мета дослідження:** теоретично і експериментально обґрунтувати методики використання ігор та різноманітних вправ у навчально-тренувальному процесі спортсменів з рукопашного бою.

Відповідно мети були поставлені такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати специфіку ігрової діяльності під час активного відпочинку в процесі спортивного тренування спортсменів з рукопашного бою.
2. Здійснити аналіз рекреаційних засобів з спортсменами рукопашного бою .

3. Розробити і впровадити в навчально-тренувальних процес ігрові методики, які спрямовані на розвиток фізичних здібностей спортсменів з рукопашного бою.

4. Описати результати проведеного експериментального дослідження, вплив активного відпочинку та рекреаційних засобів на підготовку спортсменів з рукопашного бою.

**Методи дослідження:** 1) Аналіз літературних джерел тематики активного відпочинку та рекреаційних засобів і узагальнення передового практичного досвіду провідних тренерів з рукопашного бою області та України; 2) Педагогічні спостереження зі спортсменами з рукопашного бою; 3) Лікарсько-медичний огляд згідно графіку проходження зі спортсменами. 4) Рухове і ігрове тестування фізичних якостей спортсменів з рукопашного бою; 5) Педагогічний експеримент; 6) Використані методи математичної статистики.

Однією з провідних характеристик спортивного типу ТРС є функція фізичного розвитку, оскільки передбачається застосування фізичних занять з певним навантаженням і режимом. Для спортивних занять необхідні інженерні рекреаційні споруди, а туристичні походи неможливі без природних комплексів, як і мисливсько-рибальська діяльність. Тут прикладами спортивної змагальної спрямованості ТРС можуть слугувати спорткомплекси, спортмайданчики, обладнані місця в парках і скверах для занять фізичною культурою, спортивно-розважальні комплекси тощо. ТРС спортивного туристичного і мисливсько-рибальського підтипу має окремий характер і нескінченно-величезну кількість прикладів.

Основоположною функцією рекреаційно-пізнавального типу ТРС є духовний розвиток людини, у процесі споживання інформації під час огляду та вивчення культурних і природних цінностей, без вимог до комфортності кліматичних умов, але з високими вимогами до інформаційного обслуговування, комфортності пересування, харчування та проживання з відмінними рисами короткочасності та рухливості. У процесі пізнавальної

рекреації використовується весь спектр природного культурного комплексу, особливу цінність тут мають унікальність, екзотичність, розмаїття пейзажу, незмінність архітектурних споруд, оцінюється у поєднанні гідність і значущість окремих елементів і комплексу в цілому.

**Структура магістерської роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, підрозділів, висновків, списку використаних джерел.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ НА ПІДГОТОВКУ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІЗ РУКОПАШНОГО БОЮ

#### **1.1. Теоретико-методичні засади підготовки спортсменів з рукопашного бою**

Рукопашний бій як вид спорту представляє собою високо-координаційний вид єдиноборства, який об'єднує різноманітні технічні та тактичні аспекти з ударних дисциплін, таких як бокс та кікбоксинг, а також інших видів спортивної боротьби. Регулярні заняття цим видом спорту сприяють підвищенню фізичної витривалості, вестибулярної стійкості, гнучкості, розвитку силових та швидко-силових якостей, а також поліпшенню екстраполяційних здібностей [15].

Цей вид спорту пройшов значні зміни та удосконалення протягом тривалого часу, еволюціонуючи від спеціального напрямку для збройних сил та поліції до загальнонаціонального виду спорту, яким сьогодні займаються атлети різних вікових категорій. У сучасному спортивному рукопашному бою існують правила, які обмежуються з метою попередження травматизму. Механіка рукопашного бою, як фізичного явища, полягає у механічній взаємодії об'єктів, що знаходяться у рівновазі. Таким чином, як і будь-яке фізичне явище, рукопашний бій підпорядкований об'єктивним законам класичної механіки. Відповідно, знання, яке використовується в підготовці спортсменів, і закони механіки мають бути використані для пошуку найраціональніших методів удосконалення рухових дій.

Основною метою рукопашного бою є виведення суперника із стану рівноваги. Аналіз умов рівноваги тіла розглядається в розділі «Механіка – статика». Під поняттям «рівновага» розуміється стан тіла, при якому воно перебуває в спокої, рухається прямолінійно та рівномірно, або обертається



рівномірно навколо нерухомої осі. Цей стан рівноваги зберігається до того моменту, поки будь-яка взаємодія не виведе тіло із цього стану.

Рівновага представляє собою стан спокою, у якому тіло перебуває під впливом рівних, але протилежно напрямлених сил. Існує два типи рівноваги: стійка і нестійка. Межа між цими станами відома як байдужа рівновага. У рукопашному бою на спортсмена можуть впливати як статичні, так і динамічні сили, що спільно виводять його із рівноваги. Завданням спортсмена є обрати правильну стійку, використовувати найбільш раціональні дистанції в умовах поєдинку, а також виконувати рухи, що гарантують стабільність чи, навпаки, призводять суперника до втрати рівноваги.

Тому важливе значення в рукопашному бою приділяється поняттям стійкості і рівноваги. Стійкість можна описати як здатність стояти твердо, утримуючись і не втрачаючи рівновагу. У контексті рукопашного бою, стійкість означає, що боєць може ефективно утримувати своє положення рівноваги, уникнувши падіння під впливом зовнішніх сил, які виникають під час контакту з суперником.

Для успішного виступу на змаганнях у рукопашному бою спортсмени повинні мати відповідні фізичні та психологічні якості. Тренування в цьому виді спорту включає в себе вправи, спрямовані на розвиток швидкості, сили та силової витривалості, що створює значні навантаження для організму спортсменів. Це вимагає постійного контролю за функціональним станом спортсменів під час тренувальних циклів та передбачення змін, які можуть відбутися внаслідок зростання навантажень протягом підготовчого періоду. Останнім часом рукопашний бій став особливо популярним в нашій країні.

Тренування з рукопашного бою мають на меті формування навичок ведення ближнього бою, виконання прийомів і дій, необхідних для подолання або підкорення супротивника [14]. Основний акцент робиться на розвитку спритності, рішучості, сміливості, психологічної стійкості та впевненості в своїх силах. Також важливо розвивати швидкість, спритність

та силу. Виконання технічних прийомів рукопашного бою, які об'єднують захисні дії рук та ніг із захопленнями, больовими прийомами, задушеннями та кидками, висуває високі вимоги до адаптаційних здібностей спортсмена щодо ациклічних проявів динамічних та статичних зусиль. Успіх в цьому виді занять пов'язаний не лише із достатнім розвитком необхідних фізичних та психологічних якостей, але й із збереженням та зміцненням здоров'я спортсменів.

Типове тренувальне заняття як ефективний засіб навантаження не завжди приводить до максимального підвищення результативності спортсменів, рівня технічної майстерності й тактичної підготовки. У наш час для контролю та корекції функціонального стану спортсменів можна використовувати моделі, які прогнозують зміни в організмі під впливом різноманітних тренувальних навантажень. Одночасно необхідно враховувати індивідуальні аспекти, такі як зміна структури занять, їхобсяг, спрямованість чи інтенсивність, а також види відпочинку та засоби відновлення. Іншими словами, використання прогнозуючих моделей для визначення можливого впливу на функціональний стан спортсменів дозволяє індивідуалізовано та ефективно керувати процесом спортивної підготовки і при цьому запобігати негативним наслідкам для здоров'я.

На даний момент не існує єдиного підходу до тренування спортсменів у рукопашному бою. Кожен фахівець використовує власні методи визначення структури та змісту тренувань, напрямку та обсягу фізичних навантажень, а також оцінки результативності та адаптаційних змін. Внаслідок цього складно визначити загальну модель тренування, яку можна було б використовувати як тестове навантаження для створення прогнозу змін функціонального стану спортсменів та ефективних механізмів корекції технічної, тактичної та фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

Спортивна підготовка в рукопашному бою є довготривалим та спеціально організованим процесом, спрямованим на всебічний розвиток,

навчання і виховання особистості. Основна мета цієї підготовки полягає в досягненні максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної готовності для кожного учня, враховуючи особливості рукопашного бою, задля досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Завданнями спортивної підготовки в рукопашному бою визначено:

- «зміцнення здоров'я, пропаганда здорового способу життя серед населення;
- опанування техніки і тактики рукопашного бою;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовки;
- розвиток рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, які несуть основне навантаження;
- виховання моральних і вольових якостей;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, які необхідні для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- комплексне удосконалення: технічна, фізична, тактична, психологічна та інтегральна підготовки, які мають свої конкретні завдання» [38].

Структура навчально-тренувального процесу будується на об'єктивних закономірностях, які визначають формування спортивної майстерності. Ці закономірності обумовлені різноманітними факторами, такими як ефективність у змагальній діяльності, оптимальна структура підготовки, адаптаційні можливості організму, педагогічні засоби і методи впливу, індивідуальні особливості організму, терміни змагань, вік спортсмена, етап тренування, період макроциклу та інші фактори.

Річний цикл навчально-тренувального процесу визначається основним завданням, на вирішення якого зосереджено тренування на певному етапі багаторічного вдосконалення. Незважаючи на те, що рукопашний бій має

практичний спрямований характер, його розвиток та популяризація визначаються спортивним компонентом.

Останні наукові дослідження зосереджуються на вивченні різних аспектів спортивного рукопашного бою [9; 14] та конвертації спортсменів з різних видів єдиноборств у рукопашний бій [33]. Практично завжди рукопашний бій розглядається як ефективний засіб формування психоемоційної стійкості спортсменів, що стверджується в численних дослідженнях [51]. Специфіка організації тренувань з рукопашного бою, визначена Глазуновим С., включає в себе використання імітації реального бою під час тренувань [15].

Іванов А. висуває ідею проведення тренувань з рукопашного бою для спортсменів у рамках системи професійної підготовки, з урахуванням їхніх категорій, віку та статі [20]. Цей підхід включає уточнення змісту рукопашного бою для спортсменів різних рівнів підготовки, а також для перекваліфікованих атлетів з різних видів єдиноборств, які переходять на рукопашний бій.

Таким чином, поліпшення спортивних результатів спортсменів в значній мірі залежить від ефективності системи виховання та багаторічної підготовки. Цьому питанню приділено увагу в наукових працях багатьох провідних вчених, в яких обґрунтовані фундаментальні принципи теорії та методики рукопашного бою [1; 45].

Для ефективного керівництва тренувальним процесом у рукопашному бою важливе об'єктивне вивчення та розуміння особливостей та тенденцій його розвитку. Без цього знання тренер не може адекватно визначити завдання підготовки та чітко сформулювати вимоги до тренувального процесу.

Основною метою підготовки спортсменів у рукопашному бою є досягнення для кожного атлета максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, що визначається

специфікою і вимогами досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Довготривалий досвід підтверджує, що річний цикл навчально-тренувального процесу визначається характеристиками підготовки на конкретних етапах навчально-тренувального циклу: підготовчому, змагальному та перехідному.

У підготовчому періоді встановлюється функціональна основа для ефективного виступу на головних змаганнях, забезпечується розвиток різних аспектів підготовленості. Цей період поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

Під час змагального періоду продовжується вдосконалення різних аспектів підготовки, забезпечується комплексна підготовка, а також проводиться пряма підготовка і участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного і психологічного потенціалу спортсменів від попередніх тренувальних і змагальних навантажень та включає заходи, спрямовані на підготовку до наступного макроциклу.

Спортивна підготовка, що триває протягом багатьох років, розділяється на наступні етапи:

1. Навчальна підготовка (оволодіння основами техніко-тактичної та психологічної підготовки спортсменів для вирішення технічних, тактичних і психологічних аспектів тренування).

2. Попередня базова підготовка (розширення основної бази техніко-тактичних і психологічних навичок для зміцнення та вдосконалення навичок, вивчених на попередньому етапі).

3. Спеціалізована базова підготовка (глибоке вивчення технічно-тактичних аспектів та підготовка до специфіки рукопашного бою для формування спеціалізованих навичок і набуття глибоких знань у сфері рукопашного бою).

4. Максимальна реалізація індивідуальних можливостей (досягнення найвищих результатів шляхом максимального використання індивідуальних здібностей для розкриття потенціалу спортсмена, адаптація тренувань до його унікальних можливостей).

5. Збереження вищих досягнень (підтримання та удосконалення досягнутих результатів через розвиток та утримання спортивних досягнень через оптимізацію тренувального процесу).

Кожен із цих етапів передбачає вирішення конкретних завдань, відповідно до фази розвитку спортсмена та вимог рукопашного бою.

Фізичне навантаження можна розглядати як двосторонній процес, включаючи зовнішню та внутрішню сторони. Зовнішня сторона визначається інтенсивністю та обсягом фізичних вправ. Внутрішня сторона охоплює функціональні зміни в організмі, що відбуваються під впливом зовнішніх навантажень. Ці дві сторони навантаження мають тісний зв'язок між собою.

Для ефективної підготовки висококваліфікованих спортсменів важливо проводити тренування з великими навантаженнями. При плануванні тренувальних циклів, які включають багато занять та великий сумарний обсяг роботи, врахування конкретного типу втому виявляється ключовим принципом. Збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної діяльності призводить до значних змін у функціональному стані різних систем організму.

Інтенсивність фізичного навантаження вказує на силу впливу конкретної вправи на людський організм. Щільність впливу описує відношення між часом виконання фізичних вправ та загальним часом тренування або його окремим етапом. Інтенсивність виконання фізичних вправ визначає масштаб та напрямок тренувального впливу на спортсмена.

Регулювання інтенсивності навантаження можливе шляхом зміни швидкості виконання, величини прискорення, координаційної складності вправ, темпу виконання, кількості повторень за одиницю часу, величини напруження у відсотках, амплітуди рухів, опору від навколишнього

середовища, розміру додаткового обтяження та психологічної напруги під час виконання вправи. Обсяг навантаження визначається тривалістю окремих вправ, серій вправ та загальною кількістю вправ.

Рівень підготовленості та тренуваності спортсменів постійно змінюється на різних етапах тренування та періодах підготовки.

Техніка рукопашного бою включає ударну, кидкову техніку та боротьбу в партері. При виникненні проблем, наприклад, з перекваліфікацією «чистих» борців чи ударників на змішаний стиль рукопашного бою, тренер повинен володіти теоретичною та практичною стороною техніки рукопашного бою. Від глибини знань тренера залежить тривалість методичної підтримки для спортсмена, який переходить на новий стиль для успішного виступу на змаганнях високого рівня.

Розглядаючи основні прийоми рукопашного бою, можна визначити стратегії найбільш ефективного проведення поєдинку для спортсмена, який має базову підготовку у боротьбі або ударах.

Оцінка психофізіологічних та психологічних характеристик спортсмена-рукопашника проводиться через психодіагностику, що служить основою для створення психологічного профілю. Психологічний профіль спортсмена-рукопашника відображає розвиток його характеристик, включаючи професійні інтереси та природжені здібності.

При аналізі психологічного профілю спортсмена-рукопашника вважається, що психологічна стійкість в бою та сила волі є найважливішими умовами для досягнення перемоги. Навіть при високих фізичних показниках та вмінні використовувати різноманітну техніку, все це може стати неважливим, якщо спортсмен не володіє вмінням контролювати тривогу та не може сам подолати страх.

Успішний виступ спортсменів на змаганнях з рукопашного бою ґрунтується на системі комплексної спортивної підготовки. Ця система включає науково обґрунтовані методики техніко-тактичної підготовки,

розвиток оперативного мислення та етапну адаптацію до проведення поєдинків із суперниками різних стилів єдиноборств.

Психологічна підготовка відіграє ключову роль у виступі, оскільки бій є визначальним випробуванням для спортсмена і виступає як засіб для подальшого вдосконалення його майстерності.

Один із найважливіших психологічних чинників у покращенні перекваліфікації спортсменів різних стилів на рукопашний бій та реалізації техніко-тактичної підготовки спортсменів-рукопашників у поєдинках із суперниками – це психологічна підготовка та психомоторика.

Отже, підготовка спортсменів з рукопашного бою є важливим та складним процесом, який включає в себе різні аспекти, такі як фізична підготовка, техніка та тактика, психологічна стійкість і багато інших чинників. Основними ключовими елементами підготовки спортсменів з рукопашного бою є:

Фізична підготовка, яка включає в себе розвиток загальної фізичної сили, витривалості, швидкості, гнучкості і координації рухів. Також важливою є аеробна та анаеробна витривалість, яка дозволяє спортсменам витримувати тривалі змагання на високому рівні і швидко відновлюватися після них.

Техніка та тактика: спортсмени повинні володіти технікою рукопашного бою, включаючи різні прийоми, блоки, удари та захисти. Вони також повинні розвивати тактичні навички, такі як розуміння стратегії бою, вміння читати супротивника і використовувати його слабкі місця.

Спаринг і змагання: проведення спарингів і участь у змаганнях є важливою частиною підготовки. Це дозволяє спортсменам отримати практичний досвід, а також випробувати свої навички під тиском реального бою.

Психологічна підготовка: психологічна стійкість є важливою для рукопашного бою. Спортсмени повинні вчитися керувати стресом, залишатися концентрованими під час бою і вірити у свої здібності.



Стратегія і планування: тренери та спортсмени розробляють стратегії для конкретних боїв, враховуючи сильні та слабкі сторони супротивників. Планування є важливою частиною підготовки до кожного змагання.

Фізична реабілітація та відновлення: після важких тренувань і змагань важливо давати спортсменам можливість відновити фізичні сили та здоров'я через фізичну реабілітацію та відпочинок.

Таким чином, загальний успіх під час підготовки спортсменів з рукопашного бою залежить від комплексності підходу та врахування всіх цих аспектів. Тренери та спортсмени працюють разом, щоб досягнути найкращих результатів на змаганнях.

## **1.2. Потреба у вдосконаленні тренувального процесу в рукопашному бої.**

Спортивний і практичний вид рукопашного бою виник завдяки узагальненню теоретичного і практичного досвіду фахівців з бойової та фізичної підготовки. Цей вид спорту гармонійно об'єднав технічний арсенал різних спортивних єдиноборств, ставши новим і вдосконаленим напрямком. Завдяки високій оцінці і визнанню практикуючих фахівців, рукопашний бій став ключовим компонентом в системі фізичної підготовки військовослужбовців, представників органів безпеки та правоохоронних органів України [10].

Існує дві категорії рукопашного бою в залежності від рівня контакту з суперником: легкий і дозований контакт. На етапі проведення змагань відбувається класифікація за цими розділами: легкий контакт, дозований контакт і демонстрація техніки. Після кваліфікаційного етапу, де оцінюється рівень засвоєння учасниками базової техніки рукопашного бою, основний етап змагань поділяється за вказаними категоріями.

У змаганнях з рукопашного бою використовується контрольований рівень сили ударів, що спрямовані на усі залікові зони, і не призводять до травм або викликання нокауту чи нокдауну. При цьому передбачено зупинку

часу для нарахування балів. Боротьба вважається неприпустимою у цей час. Учасникам дозволено використовувати удари кулаком, гомілкою, стопою. Залікові зони включають голову (з виключенням потилиці) та верхню частину тулуба вище пояса (крім спини).

Тривалість бою для юнаків та жінок становить 2 хвилини, а для фінальних поєдинків – 3 хвилини чистого часу. У чоловіків та юніорів тривалість поєдинку становить 3 хвилини, а для фінальних поєдинків – 5 хвилин чистого часу. Важливим є чистий час поєдинку, який фіксується як сумарний час між командами рефері про початок поєдинку «Бій» та про його завершення «Стоп».

Основні технічні дії у рукопашному бою включають удари руками та ногами, з приділенням більшої ваги удару ногою в голову у стрибку (3 бали), удару ногою в голову (2 бали) та удару ногою в тулуб (1 бал). Також можна отримати по одному балу за удари рукою в голову або тулуб. Тому під час підготовки до змагань особлива увага приділяється вдосконаленню техніки ударів ногами, так як саме вони приносять більше балів під час змагань.

Підготовка спортсменів у рукопашному бою проводиться відповідно до типової програми [38], при цьому тренер корегує її, враховуючи індивідуальні особливості конкретного спортсмена. У цьому процесі враховуються його морфо-функціональні особливості, темперамент, швидкісно-силові якості та найбільш ефективна тактика ведення поєдинків. Зміст тренування спрямований на засвоєння та вдосконалення відповідних навичок, а також на розвиток фізичних якостей, які гарантують точне виконання необхідних рухів [**Error! Reference source not found.**].

Для удосконалення фізичної підготовки спортсменів у рукопашному бою застосовують різні види тренувань. Тривалі тренування сприяють розвитку та удосконаленню різних систем організму (дихальної, серцево-судинної, вестибулярної і т. д.), а також підвищенню метаболічних реакцій та загальної витривалості.

Навіть якщо для перемоги в рукопашному бою необхідна значна сила, силові тренування сприяють не лише розвитку м'язової сили, але й зміцненню суглобово-зв'язкового апарату. Для досягнення цієї мети використовують різні види вправ: статичні та динамічні з навантаженням, вправи з використанням власної ваги та вправи, спрямовані на опір м'язів-антагоністів.

Швидкісно-силове тренування сприяє поліпшенню обмінних процесів, розвитку серцево-судинної та дихальної систем, а також збільшенню силової та швидкісно-силової витривалості. Одним із видів такого тренування є виконання стрибків, які сприяють спеціальній витривалості ніг. Оскільки у рукопашному бою найбільше балів призначається за удари ногами, особливо у стрибку, важко переоцінити значення стрибкових тренувань. Вправи на розвиток швидкості поліпшують сприйняття та осмислення ситуації у короткий термін, збільшують швидкість стартового імпульсу та окремого руху, а також частоту рухів. Для успішної участі у змаганнях з рукопашного бою спортсмен повинен швидко оцінити ситуацію, обрати оптимальну тактику поєдинку, нанести максимальну кількість ударів та змінити траєкторію рухів.

Швидкісні характеристики спортсменів обмежуються вродженими особливостями переважання різних типів волокон у м'язах [8]. З цієї причини компенсація вроджених здібностей відіграє важливу роль у тренуваннях і використанні додаткових методів, таких як особлива стійка, раціональна траєкторія руху кінцівок і т. д., має важливе значення. Крім того, швидкісні якості спортсмена залежать не лише від вроджених здібностей м'язової системи, але також від індивідуально-типологічних особливостей центральної нервової системи [16].

Швидкість рухових дій під час поєдинку залежить від швидкості сприйняття усього можливого сценарію розвитку поєдинку, аналізу з концентрацією уваги на важливих деталях, а також можливості швидко переключатися та оцінювати ситуацію у випадках, коли об'єкт рухається.

Саме ці особливості центральної нервової системи спортсменів можуть значно впливати на результативність, тому оцінка рівня розвитку цих якостей за допомогою дослідження психофізіологічних показників (часу простої і складної зорово-моторних реакцій, показників реакції на рухливий об'єкт та просторової орієнтації) стає важливим етапом у спортивному відборі. У процесі тренувань може відбуватися підвищення рівня розвитку швидкісних якостей спортсменів.

Психофізіологічні характеристики спортсменів є ключовими властивостями їхньої центральної нервової системи і, піддаючись впливу тренувань, майже нестійкі до значущих змін. Ці характеристики включають силу, динамічність, функціональну рухливість, стійкість та лабільність нервової системи [11].

Вроджені властивості центральної нервової системи мають значний вплив на швидкість оброблення інформації, прийняття рішень та їх втілення у вигляді конкретних дій. Для цього потрібна ефективна швидкість передачі, сприйняття та оброблення інформації у вищих відділах центральної нервової системи. Швидкість цих процесів у центральній нервовій системі може бути підвищена шляхом формування у спортсменів автоматизму в технічних діях та рухових реакціях, що можна отримати завдяки тривалій спортивній підготовці [19].

Тренування на розтягування сприяють поліпшенню еластичності м'язів і зв'язок, розширенню амплітуди рухів кінцівок тіла та підвищенню гнучкості. Це не лише сприяє вдосконаленню спортивної майстерності, але також є ефективним заходом для запобігання травм. До тренування гнучкості слід обов'язково включити інтенсивне розігрівання суглобово-зв'язкового апарату. Після цього рекомендується виконувати динамічні (махові) рухи кінцівками, а також статичні вправи, що можуть бути виконані на тренажерах або з партнером [8; 12].

Важливим етапом в підготовці спортсменів з рукопашного бою є поліпшення якості виконання технічних і тактичних елементів поєдинку. Це

не лише підвищує кваліфікацію спортсменів, але також сприяє розвитку спритності й тактичного мислення [12].

У програмах для ДЮСШ, спортивних секцій і клубів, стандартна структура тренувань у рукопашному бою надається без конкретизації виду поєдинку (з легким або дозованим контактом) [6]. Ці програми не передбачають індивідуалізацію тренувань в залежності від статі, рівня розвитку фізичних якостей, вроджених здібностей та медико-біологічного стану спортсменів. Крім того, вони не враховують вид рукопашного бою, що вимагає від тренера не лише знань і практичного досвіду, але й здатності прогнозувати результативність спортсменів та враховувати можливі наслідки тренувальних навантажень, такі як виникнення станів перевтоми та перетренованості.

### **1.3. Поняття «рекреації» та її вплив на підготовку спортсменів з рукопашного бою**

Загалом будь-які види тренувальних навантажень призводять до втоми. Основною метою тренування є раціональне приведення організму спортсмена до стану втоми та ефективне управління цим станом. Керування проявами втоми включає у себе вміння використовувати ефективні засоби для швидкого подолання цього стану. Один із найпростіших і природних засобів – це відпочинок. Показником поступового зменшення втоми після тренувальних навантажень є готовність організму до повторного виконання роботи такої ж або навіть більшої інтенсивності.

Як показує досвід, управління відпочинком є складним завданням, і це може викликати зниження результативності або навіть погіршення результатів під час змагального періоду при збільшенні планованих навантажень. На наш погляд, ефективним засобом подолання втоми під час змагального періоду є відпочинок, що має дві фази. Перша фаза передбачає швидке відновлення до вихідного стану, тоді як друга – вимагає більш тривалого періоду відпочинку. З цієї причини рекомендується

використовувати короткочасні перерви для відпочинку частіше, ніж кілька довших перерв. Фізична активність може призвести до зниження працездатності, навіть на кілька днів, проте з часом організм може відновитися до вихідного стану. Після періоду відпочинку відбувається фаза суперкомпенсації, яка також триває декілька днів і сприяє поступовому відновленню працездатності організму до вихідного стану перед повторенням навантажень.

Фізичне здоров'я є невід'ємною частиною загального здоров'я спортсмена-рукопашника і визначається станом його фізичного, духовного та соціального благополуччя. Це ключовий аспект успіху для високої результативності в спорті. Фізичне здоров'я не лише є важливою складовою продуктивних сил, але і вважається суспільним надбанням, обдарованим матеріальною та духовною цінністю. Незважаючи на те, що спортсмени-рукопашники, які прагнуть досягти високих результатів і перемог на міжнародних змаганнях, включають значні фізичні навантаження у свої програми підготовки, іноді можуть не думати про профілактику захворювань та про здоров'я загалом, особливо коли симптоми хвороби відсутні, а відчуття болю відсутні [46].

На жаль, часто молоді люди задумуються про своє здоров'я лише у той момент, коли воно вже почало погіршуватися. Коли це стається, все інше здається незначним і пустим. Тому для кожного спортсмена, що займається рукопашним боєм, важливо не лише мислити про перемоги на змаганнях і високий рівень в спорті, але також дбати про те, як зберегти здоров'я, працездатність і активність для повноцінного життя після завершення спортивної кар'єри. Одним з ключових методів досягнення цієї мети є виховання фізичної культури й формування цінностей здорового способу життя з дитинства.

Теорія рекреації, як і будь-яка нова галузь знань, вимагає чіткого та докладного визначення ключових понять (дефініцій), які є основою для розуміння та інтерпретації основних закономірностей, процесів, явищ тощо,

що характерні для сучасного етапу розвитку рекреації як важливої складової фізичної культури. Термін «рекреація» походить від латинського слова «recreatio» (повернення до життя, оживлення, зміцнення, підкріплення, відновлення, а також створення заново; recreation (французькою) – відпочинок, розвага).

Рекреація як науковий термін і соціальне явище, безсумнівно, вже ввійшла в науковий обіг і є зрозумілою та відомою концепцією.

Слід відзначити, що у минулому термін «рекреація» використовувався для позначення післяобіднього відпочинку учнів, які навчалися в школах-інтернатах і проводили свій вільний час, займаючись рекреаційними іграми та розвагами разом зі своїми вчителями. Дослідники системи освіти в Україні, Литві та Польщі в історичному контексті підкреслюють, що рекреаційні подорожі, різноманітні рухливі ігри та розваги, якими займалися учні і вчителі, регулярно відбувалися по вівторках та четвергах після навчального часу [42].

Згодом поняття «рекреація» стало застосовуватися для охоплення інших видів дозвілля, навіть тих, які, на перший погляд, не виявляли рекреаційних ознак.

У тлумачних словниках більшості мов термін «рекреація» охоплює кілька аспектів. По-перше, це проміжок часу, призначений для відпочинку. По-друге, це сам відпочинок та відновлення сил після трудової діяльності. По-третє, термін співвідноситься із канікулами або тривалою перервою між навчальними заняттями.

Сучасне трактування поняття «рекреація», незважаючи на певні розбіжності в семіотиці, семантиці, філософських та концептуально-теоретичних аспектах серед фахівців, в основному визначається тим, що процес рекреації об'єднує всю різноманітність видів діяльності людини, яка реалізується у вільний від праці, навчання та виконання обов'язків час на дозвіллі, і включає забезпечення фізіологічних функцій [48].

Суттєвим аспектом є той факт, що визначення рекреації не обмежується конкретним видом або формою людської діяльності; воно визначається особистим способом трактування та усвідомленням кожною окремою особою.

У результаті аналізу наукової літератури з теми бачимо, що термін «рекреація» використовується принаймні в декількох концепціях. У першому з них «рекреація» визначає різновид людської діяльності, що визначається цільово-результативними відносинами. З цієї точки зору, рекреація розглядається як процес, спрямований на реституцію, відновлення та регенерацію природних здібностей людини, витрачених під час трудової (навчальної) діяльності, у вільний від основних обов'язків час. Також рекреація розглядається як процес задоволення природних потреб людини в психофізичній активності, у зміцненні та відтворенні здоров'я, отриманні задоволення від психофізичної активності під час дозвілля та вдосконаленні духовних, психічних і тілесних (фізичних, соматичних) складових особистості людини.

Польський теоретик рекреації Т. Волянська подає таке визначення «рекреація – це різноманітні заняття, які добровільно реалізуються у вільний час з метою отримання задоволення, автоекспресії, формування власної особистості, відновлення і збільшення психофізичних сил» [17]. Автор вказує на те, що визначальним фактором у класифікації вказаних форм психофізичної активності не є їхні види, але, скоріше, психосоціальний контекст. Основним питанням є, чи мають ці заняття характер відпочинкової діяльності, а саме, чи є вони добровільними, чи приносять задоволення, чи відповідають інтересам конкретної особи, яка займається, а також яка мотивація цієї особи відносно даного виду активності та чи впливають ці заняття позитивно на розвиток особистості.

Науковець Г. Бутлера подає досить цікаве визначення терміну «рекреація», трактує її як «певну форму активності (діяльності), яка реалізується не з погляду досягнення визначеної мети чи певних ефектів, але



для самої діяльності, яка створює людині можливості для прояву її фізичних, розумових та творчих сил».

Важливо відзначити, що рекреаційна активність може мати дві спрямованості: вона може слугувати для задоволення особистих інтересів та самореалізації (автотелічний аспект рекреації), або бути інструментальною, спрямованою на досягнення конкретних цілей (підвищення та оптимізація фізичної підготовленості, зміцнення та відтворення здоров'я, формування естетичної постави тіла і т.д.). У науках про фізичне виховання і спорт часто використовується термін «рекреація» для опису явища, подібного «спорт для всіх».

Сучасне розуміння «рекреації» неможливо відокремити від поняття фізичної культури, яка, у свою чергу, є складовою загальної культури. Фізична і рекреативна культура створюють умови для формування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя і фізична рекреація спрямовані на конкретну особу та мають гуманістичний підхід. Здоровий спосіб життя є важливою складовою культури людини, сприяє формуванню здоров'я та визначається формами та засобами повсякденного життя, що відповідають гігієнічним принципам, підтримують розвиток резервних можливостей організму і допомагають виконанню соціально-професійних функцій.

Фізична рекреація представляє значний інтерес як теоретично, так і практично. Її визначають як відпочинок та відновлення енергії за допомогою різних засобів фізичного виховання, таких як фізичні вправи, рухливі та спортивні ігри, туризм тощо. Також враховується вплив природних сил, який призводить до поліпшення самопочуття і настрою, задоволення, а також відновлення розумової і фізичної працездатності.

Рекреація виконує різні функції: медико-біологічну, економічну й виховну. Однак чітко визначити межі між цими функціями складно, оскільки вони взаємодіють і доповнюють одна одну.

До понятійного апарату рекреації можна віднести такі складові як:

1) рекреаційна система: включає будинки відпочинку, санаторії, туристичні бази пансіонати, спортивно-оздоровчі табори та інші об'єкти активного відпочинку;

2) рекреаційне районування: передбачає виділення спеціальних зон для активного відпочинку, визначення ступеня розвитку рекреаційних функцій і щільності рекреаційних об'єктів;

3) розміщення і співвідношення об'єктів активного відпочинку в рекреаційному середовищі: включає територіальне розміщення рекреаційних об'єктів та їх взаємодію в спеціальних середовищах.

При гігієнічній оцінці якості територій, призначених для рекреації, важливо враховувати клімат і якість природного середовища (вода, повітря, ґрунт) для розвитку різних видів рекреації та стійкості середовища до антропогенного впливу.

Під час проведення рекреаційної діяльності слід використовувати різні форми занять, такі як фізична культура, туризм, спорт, художня самодіяльність та технічна творчість. Умовою для розвитку цієї діяльності є наявність в людини вільного часу. Також важливим фактором є прагнення зменшити негативний вплив на людину завдяки способу її життя.

При висвітленні характеристики результатів занять фізичною рекреацією слід розглядати функції цього виду діяльності. Основною функцією є адаптивно-рекреаційні заняття, що сприяють підвищенню якості адаптації людини до умов життя. Ця ключова функція реалізується через вирішення таких аспектів, як формування благополуччя особистості в різних сферах її життєдіяльності: фізичній (поліпшення і відновлення здоров'я, фізичної форми, рухових якостей); особистісній (розвиток адаптивно-важливих якостей особистості, формування позитивного ставлення до реальності); соціальної (поліпшення взаємин з оточенням, професійний розвиток, підвищення соціального статусу).

Грамотно організована праця та ретельно спланований графік тренувань для спортсменів-рукопашників приносять їм не лише задоволення

та радість, але й позитивно впливають на настрій, що, в свою чергу, має також позитивний ефект на їхнє здоров'я. Однак праця на роботі та на тренуваннях накладає фізичне і психічне навантаження на організм. Без раціонального відпочинку рано чи пізно настає втома: знижується працездатність, сповільнюється реакція, рухи стають менш точними. Тому важливо робити перерви кожні 2–2,5 години фізичної роботи на 7–10 хвилин. Якщо особа виконує розумову роботу, ці хвилини можна використовувати для занять фізичними вправами оздоровчих єдиноборств. Це сприяє стимуляції роботи головного мозку, поліпшенню кровообігу до серця, мозку та всіх органів і тканин організму.

Глибокий і здоровий сон є важливим для відновлення сил. Їжа, спожита неспішно і приблизно за 1,5–2 години до сну, сприяє спокійному сну, уникаючи відчуття голоду чи переповненого шлунка. Здорова та різноманітна їжа, а також достатня кількість рідини забезпечують організм необхідною енергією для росту та розвитку. Рекомендується їсти в один і той же час, спокійно і без поспіху, так як це сприяє кращій перетравлюваності та засвоєнню їжі. Розумно їсти 3–4 рази на добу з перервами у 4–4,5 години. Після прийому їжі перед тренуваннями з рукопашного бою повинно пройти 1,5–2 години, оскільки переповнений шлунок може завдати дискомфорту під час фізичної активності та тренувань, і також може вплинути на ефективність виконання бойових прийомів.

Куріння може здатися безшкідливим, на перший погляд, і багато курців вважають його заспокійливим, яке підтримує працездатність і розумову діяльність. Проте це уявлення є помилковим. Вплив шкідливих речовин, які утворюються під час згоряння тютюну, призводить до швидшого старіння і зношування організму, скорочує тривалість життя, підвищує ризик захворювань на рак і туберкульоз. У спортсменів з рукопашного бою куріння може призводити до втрати уваги, погіршення пам'яті та зменшення успішності в виконанні та освоєнні прийомів. Вони також можуть відстати в фізичному розвитку, програвати на змаганнях та припинити займатися

спортом. Важливо зауважити, що алкоголь також має негативний вплив на здоров'я, порушуючи роботу печінки та нирок, викликаючи фізичні проблеми, такі як набряки, жовтіння шкіри, випадіння волосся, і впливаючи на фізіологічний розвиток та пам'ять.

Заняття рукопашним боєм є ключовим елементом виховання фізичної культури та встановлення цінностей здорового способу життя. Кожна особа має бажання відчувати себе добре та мати привабливий зовнішній вигляд – здорову шкіру та естетичні форми. Проте не всі зразу розуміють, що для досягнення бажаних результатів необхідно вкласти багато зусиль у розвиток сили волі, формування вольових якостей та працю над собою. Часто можна почути однотипні скарги від тих, хто не готовий взяти себе в руки та працювати над власним покращенням. Деякі постійно скаржаться на своє здоров'я, інші вважають, що у них зайва вага. Загалом, у кожної людини є свої недоліки, і це абсолютно природне явище.

Під час тренувань з рукопашного бою, спортсмени поступово усвідомлюють, що вони відповідають за збереження здоров'я свого організму. Без систематичних зусиль для його удосконалення може статися його непомітне занепадання, що може призвести до різних негативних наслідків, таких як хвороби, проблеми зі шкірою, ураження внутрішніх органів та стоматологічні захворювання. Для уникнення цих проблем важливо не лише приділяти час тренуванням з рукопашного бою, але також відводити час для відпочинку та приділяти увагу здоровому способу життя. З раннього дитинства нам відомо, що фізична культура та збереження здоров'я тіла важливі, і це закладається ще в дитинстві, в садочку, де діти відвідують уроки фізичної культури та їм прищеплюється любов до здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя вважається суттєвою частиною зайнятості у рукопашному бої. Сучасні джерела часто помилково розглядають фізичні навантаження як потенційно шкідливі для організму. Це концепція абсолютно хибна. Фізична активність не лише продовжує тривалість життя,

але й довго зберігає молодість та здоров'я. Регулярні тренування у рукопашному бої значно знижують ризик інсультів і певних видів раку. Фізичні вправи під час тренувань у рукопашному бої сприяють підтримці стрункої фігури, переважаючи будь-які дієти. Справжні тренування, відпрацювання прийомів у рукопашному бої та спеціальні спортивні вправи здатні значно покращити фізичну форму згідно з належними методиками. Під час тренувань у рукопашному бої спортсмени розвивають витривалість і силу, що подальше забезпечує їхній організм необхідною енергією. Крім того, рукопашний бій сприяє зміцненню кісток, особливо якщо спортсмен комбінує тренування з плаванням, спортивною ходьбою, бігом, катанням на велосипеді, прогулянками у лісі та іншими видами активності.

Людам у сучасному суспільстві часто бракує вільного часу для занять спортом. Тим не менше, спортсмени-рукопашники включають зарядку в свою ранкову рутину. Це надзвичайно просто, головне – не вагатися. Зарядка наповнює організм енергією на весь день і піднімає настрій, активізуючи органи відчуттів. Замість користування громадським транспортом, спортсмен може легко пройтися пішки додому з роботи. Це також корисно для розвитку всіх груп м'язів. У вихідний день спортсмени-рукопашники уникнуть монотонного сидіння перед екраном телевізора чи комп'ютера, віддаючи перевагу активним заняттям, таким як гра у футбол чи теніс, або додаткові тренування з рукопашного бою для вдосконалення техніки прийомів.

Отже, вплив активного відпочинку та рекреаційних засобів на підготовку спортсменів з рукопашного бою є досить важливим у сучасному спортивному середовищі. Активний відпочинок та рекреаційні методи можуть значно покращити якість тренування і загальну фізичну підготовку спортсменів. Активний відпочинок допомагає спортсменам відновити фізичні і психічні ресурси після важких тренувань і змагань. Відпочинок зменшує ризик перевтоми та травм, дозволяючи м'язам і суглобам відновити силу та гнучкість. Активний відпочинок може підняти настрій і підвищити

мотивацію спортсменів. Він допомагає зняти стрес і сприяє загальному психоемоційному здоров'ю.

Активний відпочинок може включати в себе різні види фізичної активності, такі як плавання, велосипед, біг, гірськолижний спорт тощо. Це сприяє покращенню загальної фізичної підготовки спортсменів, зміцнює серце та легені, покращує витривалість та силу. Активний відпочинок сприяє підтримці оптимальної ваги спортсменів, що важливо для рукопашного бою, де вага може мати значення.

Під час активного відпочинку спортсмени можуть вивчати нові види активності або розвивати свої навички в інших видах спорту, що може позитивно позначитися на їх загальній підготовці.

Рекреаційні засоби, такі як спа-центри, масаж, фізіотерапія, також можуть допомогти відновити фізичні сили та зняти стрес. Вони стають важливою складовою загальної програми підготовки спортсменів і допомагають підтримувати їх в хорошій фізичній формі та психоемоційному стані.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань нашої магістерської роботи були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел тематики активного відпочинку та рекреаційних засобів і узагальнення передового практичного досвіду провідних тренерів з рукопашного бою області та України.
2. Педагогічні спостереження зі спортсменами з рукопашного бою
3. Лікарсько-медичний огляд згідно графіку проходження зі спортсменами.
4. Рухове і ігрове тестування фізичних якостей спортсменів з рукопашного бою.
5. Педагогічний експеримент.
6. Використані методи математичної статистики.

Під час написання роботи нами здійснений аналіз літературних джерел і узагальнення передового практичного досвіду провідних тренерів з рукопашного бою. Аналіз літературних джерел проводився на всіх етапах дослідження з подальшим виявленням стану проблеми дослідження і визначення основних шляхів у вирішенні проблеми вдосконалення системи підготовки спортсменів з рукопашного бою з використанням спеціальних ігрових завдань, змісту базової техніки і послідовності її формування на початковому етапі підготовки.

У навчально-тренувальному процесі проводилися тренувальні заняття з метою визначення реакції організму юних спортсменів на фізичні навантаження, а також для особливостей використання ігрових, ситуативних завдань і стан техніко-тактичної підготовленості.

Метою рухового і фізичного тестування - визначення схильності та прояву якостей, здібностей, які впливають на спортивний успіх: швидкісно-силові якості, гнучкість, здібність виконувати короткочасну, високоінтенсивну роботу.

Характеристика рівня прояву швидкісно-силових якостей спортсменів з рукопашного бою в одноборствах залежить не тільки від власно швидкісних та силових можливостей, але й від рівня розвитку спритності, вміння керувати силовими характеристиками а також орієнтуватися в екстремальних обставинах.

## **2.1. Організація дослідження**

Педагогічний експеримент проводився протягом 5 місяців з січня по травень 2023 р., та був вибраний з урахуванням раціонального відбору в групах, оскільки кількість спортсменів в групах стабілізується після 4-х, 5-х місяців занять. Респондентами дослідження виступали юні хлопці з рукопашного бою Чернівецької обласної федерації рукопашного бою. Зокрема, у проведеному нашому дослідженні наш педагогічний експеримент, був здійснений розподіл контрольної і експериментальної групи, і формувався на основі навчально-тренувальних груп. У експерименті брало участь 60 спортсменів чоловічої статі, віком 10-11, 12-13 і 14-15 років.

Ми вважали за доцільним проводити експеримент за розкладом занять, що діяв: три рази на тиждень - понеділок, серeda, п'ятниця, субота. Заняття проводилися в залі рукопашного бою обласної федерації рукопашного бою.

Було проведено два види діагностики на початку навчально-тренувального року (вересень 2022 р.) – початкове і етапне (кінець навчального року, травень 2023 р.). Підбір спортсменів здійснювався з рівними, сильнішими і слабкішими партнерами. Ігри з елементарними формами боротьби проводилась на килимі, їх можна проводити так само як і ігри з торканнями і ігри із захватами, розподіливши спортсменів з рукопашного бою по парах.



У початковому періоді застосувались спеціалізовані ігрові завдання потрібно учасників навчити правилам гри, часто відбувається так, що гра переходить в серйозне з'ясування хто з спортсменів з рукопашного бою сильніший.

На етапі (вересень–жовтень 2022 р.) вивчалися літературні джерела різних науковців та практиків рукопашного бою, які відображали проблематику дослідження, визначався загальний напрям роботи, формувалися і уточнювалися мета, завдання і гіпотеза дослідження. Проводилося початкове експериментальне тестування.

На етапі (листопад–грудень 2022 р.) визначались значення, зміст ігрового методу в процесі спортивного тренування з рукопашного бою за допомогою анкетування, інтерв'ювання фахівців і провідних тренерів, а також аналізу відеоматеріалів діяльності змагання висококваліфікованих спортсменів з рукопашного бою.

Експеримент застосовувався влітку під час літніх навчально-тренувальних зборів у СМТ Мигово з спортсменами рукопашного бою 10 – 15 років.

Зокрема, при обрахунку та обробці отриманих експериментальних даних з використанням математичної статистики з урахуванням рекомендацій спеціальної літератури.

Одним з основних напрямів обробки отриманих результатів було використання метода середніх величин, вихислялись:

- середнє арифметичне значення ( $\bar{x}$ ), за формулою:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

(2.1)

где  $\bar{x}$  - значення варіант ряду;  $n$  - об'єм сукупності;  $i$  - номер варіанти;

- дисперсія варіаційного ряду ( $\sigma^2$ ) за формулою:

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}$$

(2.2)

- стандартне відхилення ( $S_{\bar{x}}$ ) по формуле:

$$S_{\bar{x}} = \sqrt{\sigma^2}$$

(2.3)

- критерій Стьюдента (t):

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

(2.4)

Для аналізу вірогідності змін поміж вибірковими даними задавався рівень надійності  $P = 95\%$  ( $\alpha = 0,05$ ), який визначав критерій Стьюдента при заданому  $\alpha$   $t_\alpha$

Ці методи реалізовувались за стандартними комп'ютерними програмами Excel-7.

### РОЗДІЛ 3

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ НА ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ

### 3.1. Застосування активного відпочинку та запропонованої програми для спортсменів з рукопашного бою експериментальної групи дослідження

При визначенні рекреаційних потреб важливо враховувати їхню спрямованість на підвищення рівня життя, збереження здоров'я населення, комплексний розвиток і формування особистості відповідно до суспільних ідеалів. Рекреаційні потреби можна класифікувати як групові, суспільні, сімейні та особисті. Враховуючи тісні взаємозв'язки між цими потребами, така класифікація є умовною і змінюється відповідно до еволюції суспільства. З розвитком суспільства змінюються суспільні рекреаційні потреби, що призводить до модифікацій в задоволенні сімейних, групових та особистих потреб.

У розвинених економічно суспільствах спостерігається постійне розширення кола рекреаційних потреб, що стимулює розробку та впровадження інноваційних рекреаційних проєктів. Це призводить до поліпшення комфорту та різноманітності матеріально-технічної бази рекреаційних об'єктів.

Отже, рекреаційні потреби – це бажання, що потребує задоволення, і пов'язане із соціальною, психічною, і (або) економічною сферою життя рекреанта.

Завдання фізичної рекреації залежать від особистісних і групових потреб рекреантів.

1. Активний відпочинок (фізкульт-хвилинки, заняття у спортивних секціях).

2. Зміна характеру та типу занять (зміна характеру розумової або фізичної діяльності; включення нового виду спорту, яким рекреант раніше не займався або робив це не систематично та інше).

3. Трансформація фігури в цілому або робота над окремими її частинами, регулювання ваги (формування фігури, розвиток атлетичної статури, утримання плоского живота, нарощування рельєфних біцепсів тощо).

4. Уповільнення процесів старіння організму.

5. Шанс неформального спілкування.

6. Розвиток індивідуально привабливих фізичних здібностей (робота над гнучкістю, силою, спритністю, швидкістю і витривалістю).

Отримання оздоровчого, емоційного або культурно-пізнавального ефекту.

Аспекти фізичної рекреації:

1. Біологічний (вплив фізичної рекреації на оптимізацію стану здоров'я рекреанта).

2. Соціальний (включає інтеграцію людей у соціальну єдність, обмін досвідом, ідеями та інші соціальні взаємодії).

3. Психологічний (враховує мотивацію рекреанта до занять фізичною рекреацією та психологічні аспекти, пов'язані із заняттями).

4. Освітньо-виховний (спрямований на формування всебічно розвиненої особистості, розширення інтелектуального, творчого, морального кругозору та фізичних здібностей).

5. Культурно-аксіологічний (включає вивчення культурних цінностей у процесі фізичної рекреації та формування особистісно-суспільних цінностей).

6. Економічний (спрямований на аспекти організації фізичної рекреації, використання ресурсів та визначення організаторів діяльності).

Теорія фізичної рекреації (ТФР) – це наукова дисципліна, що охоплює міждисциплінарні дослідження закономірностей, пов'язаних з організацією

педагогічного відновлення працездатності за допомогою засобів фізичної культури.

Функції фізичної рекреації: оздоровчо-відновлювальна, адаптаційна, профілактична, валеологічна, компенсаторна, психолого-стабілізуюча, соціальна, виховна, комунікативна, аксіологічна, гедоністична та економічна.

Оздоровчо-відновлювальна функція спрямована на відновлення та розвиток психофізіологічного стану рекреанта за допомогою варіації тренувальних навантажень, змін у спортивному інвентарі, модифікації спрямованості та видів діяльності з метою регенерації працездатності рекреанта.

Адаптаційна роль фізичної рекреації полягає у переході від щоденної основної діяльності до вільного часу, що сприяє активізації адаптаційних функцій організму рекреанта.

Профілактична функція передбачає боротьбу з гіподинамією та її ускладненнями через активну рухову рекреаційну діяльність.

Валеологічне виховання за допомогою фізичної рекреації спрямоване на формування мотивації та цілеспрямованих установок на підтримку здоров'я та прийняття здорового способу життя.

Компенсаторна функція виявляється у прийнятті активного способу життя, зміні видів діяльності, задоволенні потреб у русі, спілкуванні, розвагах та розвитку особистості, сприяючи задоволенню вищезазначених потреб.

Психолого-стабілізуюча функція базується на досягненні позитивних емоцій та розвитку психологічної стабільності під час рекреаційної діяльності.

Соціальна функція сприяє інтеграції рекреантів у суспільні відносини та розвитку колективізму, розширюючи рамки відпочинку та організації дозвілля. Це сприяє соціалізації особистості та соціальній інтеграції людей у суспільне життя.

Виховна функція фізичної рекреації полягає в формуванні у рекреанта етичних цінностей, спрямованих на здобуття різноманітних знань та навичок.

Комунікативна функція базується на сприянні міжнародним взаємозв'язкам, взаєморозумінню та культурній співпраці, що виникають внаслідок взаємодії невербальних та вербальних аспектів спілкування.

Аксіологічна функція передбачає залучення рекреанта до культурних цінностей у процесі рекреаційної фізичної активності та сприяє створенню нових особистісно-суспільних цінностей.

Гедоністична функція виявляється у перевазі комфортних психофізіологічних відчуттів під час здійснення рекреаційної активності.

Економічна функція охоплює закономірності розвитку системи рекреаційних послуг, які вирівнюються відновленням працездатності та збільшенням тривалості життя.

Існує ряд видів (класифікація) рекреаційної діяльності:

1. Лікувально-курортний, заснований на застосуванні природних та кліматичних ресурсів (море, повітря, лікувальні грязі, соляні шахти, мінеральні води та ін.)

2. Спортивно-оздоровчий, що включає спортивні заняття, туризм, альпінізм, полювання, риболовля, плавання, віндсерфінг, дайвінг, яхтинг, рафтинг та ін.

3. Розважальний вид рекреаційної діяльності, як найрізноманітніший включає народні свята, ярмаркові гуляння, фестивалі та спортивно-масові ігри та розваги, спартакіади, карнавали, шоу, танці у клубах та все що може запропонувати індустрія розваг.

4. Пізнавальний, охоплює екскурсійна, музейна, виставкова індустрія, що включає відвідування архітектурних та історичних пам'яток, паломництво та ін.

Як правило, види рекреаційної діяльності взаємно доповнюються та переплітаються один з одним. Це пов'язано з природним прагненням

рекреантів максимально заповнити вільний час і отримати якнайбільше емоційного та фізичного розвантаження.

За місцем організації рекреаційна діяльність ділиться на приморську (рекреаційні заняття узбережжя моря), горну. (альпінізм, гірський туризм та ін.), степову (рекреація в степовій зоні), лісову (туристські походи лісами, орієнтування та ін.).

За підвидами рекреаційна діяльність ділиться на оздоровчу (заняття оздоровчої спрямованості), санаторно-курортну (заняття фізичною активністю на базі санаторіїв та на курортах), туристичну (походи, орієнтування та ін.), екскурсійну (рекреація в процесі екскурсійної програми), спортивну (любитель заняття спортом з інтересів). За характером залучених рекреаційних ресурсів рекреаційна діяльність ділиться на природні (відпочинок та заняття фізичною рекреацією на природі в лісі, біля водойм, у горах та ін.), соціально-виробничі (заняття виробничою гімнастикою, заняття фізичною активністю у місцях навчання, роботи), культурно-історичні (відвідування пам'яток, музеїв, шедеврів архітектури та ін., відтворення історичних подій, так звана реконструкція подій (фестивалі реконструкції битв різних епох, національні традиційні ігри та ін.).

За віковою характеристикою рекреантів фізична діяльність буває: доросла (заняття фізичною активністю для дорослих), дитяча (заняття фізичною активністю для дорослих) дітей з урахуванням їх вікових особливостей) та змішана (заняття фізичною активністю для різних вікових груп, найбільш складно, оскільки має на увазі облік особливостей для всіх вікових груп).

У кожному віковому діапазоні рекреантів є свої специфічні цикли занять, які вирішують рекреаційні потреби рекреантів. Так у дитячому віці при заняттях фізичною активністю перевагу віддають різноманітним за тривалістю, величиною та характером високо емоційним навантаженням. Для людей старшого та похилого віку бажані стандартні фізичні навантаження рівномірного характеру з невеликою емоційною складовою. Виходячи з

вищеописаних аспектів медико-біологічних функцій рекреаційної діяльності можна сформулювати правила виконання фізичної рекреації:

- Різноманітність діяльності, зміна основного виду діяльності фізичною активністю за інтересами для відновлення здоров'я;

- облік рекреаційних потреб, окремих груп рекреантів (вікові, психофізіологічні, соціально-професійні та ін. особливості) для адекватності дозування фізичного навантаження;

- свобода вибору різноманітних видів рекреаційної діяльності, поєднання максимальної кількості різновидів фізичної активності для задоволення рекреаційних потреб та оптимального відновлення здоров'я та сил рекреантів.

На думку Е.Г. Буніч вплив рекреаційної діяльності кардинально відрізняється від впливу спортивного тренування на функціональні можливості організму. Соціально-культурні функції рекреаційної діяльності спрямовані не так на відновлення здоров'я та працездатності, як на формування всебічно розвиненої гармонійної особистості рекреантів.

Розподіл рекреаційної діяльності за кількістю учасників: індивідуальна (рекреант особисто з тренером або без займається фізичною активністю, групова (група осіб об'єднана за якоюсь ознакою займаються рекреаційною діяльністю), масова (організовані масові заходи «день здоров'я», «крос нації» тощо) .в рамках яких рекреанти займаються фізичною активністю.

Серед засобів рекреаційної діяльності присутня низка видів діяльності. Фізичні вправи є основним засобом фізичної рекреації. Вправи відомі в теорії спорту як загально-підготовчі (загально-розвиваючі, загально-стимулюючі), дихальні, ідеомоторні, спеціально-підготовчі, змагальні вправи, а також специфічні засоби фізичної рекреації – всілякі види рухової активності, у тому числі екстремальні види спорту.

Рухливі ігри – це усвідомлена активна гра, що включає точне та своєчасне виконання завдань через реалізацію різноманітних рухових дій.(повзання, лазіння, ходьба, стрибки, метання, ловля, кидки, біг), що



ґрунтуються на виконанні певних правил, і які базуються на виконанні певних правил. специфіка рухливих ігор полягає у ярко вираженій емоційності, миттєвості відповідної реакції, а також можливість прояву ініціативи та творчості.

Рухливі ігри бувають елементарні (сюжетні, безсюжетні, естафети, атракціони, з елементами змагань, перебіжки) і складні (емоційно-сенсорні, сюжетно-рольові, наслідувальні, будівельні, театралізовані, а так само спортивні ігри: городки, бадмінтон, теніс, баскетбол, волейбол, футбол та ін.).

Для вирішення рекреаційних завдань, ігрові заняття є важливими, оскільки їхні особливості відповідають на численні рекреаційні потреби, такі як рух, комунікація, пізнання, а головне – зміна основної повсякденної діяльності.

Малорухливі ігри використовуються для плавного переходу від активної фізичної діяльності до зменшення збудження і спокійного відпочинку. Ці ігри в основному націлені на розвиток різних аспектів, таких як пам'ять, мислення, логіка, кмітливість, увага, спритність, спостережливість, орієнтування в просторі тощо. При цьому, захоплююча ігрова атмосфера та конкуренція викликають емоційний вибух, допомагаючи рекреанту відволіктися від основної діяльності, знімати загальне втомлення, знижувати моторну напруженість м'язів і отримувати задоволення та позитивний настрій. Пасивні розваги в приміщенні (перегляд телепередач, кіно, читання, Інтернет, логічні ігри, театр, колекціонування тощо) також відносяться до рекреаційних видів відпочинку, які дозволяють приємно провести час, спрямовуючись на інтереси рекреанта.

В основі цієї діяльності лежить цілеспрямоване заняття обраним видом хобі спрямоване отримання позитивних емоцій чи нових знань, які можна отримати під час заняття обраним хобі. До цієї категорії належать рекреанти, що сильно захоплюються певними видами пасивних занять у приміщенні, що вже давно існують такі поняття як театрал, кіноман, інтернет залежність або

інтернет-манія, телеманія, ігроманія, інформація (бажання читати все, що трапляється інформаційного у вигляді тексту). Це все говорить про те, що дані види рекреаційної діяльності мають високо привабливі характеристики для окремих категорій громадян, їм необхідно жорстко регламентувати свої заняття за витратами часом, щоб позитивні наслідки від цих дій не перейшли в негативні.

Водні процедури, такі як душ, лазня, плавання є корисними профілактичними засобами, що задовольняють рекреаційні потреби і вимагають дотримання певних правил при прийнятті цих процедур. Кожна процедура має конкретну мету і спрямована на вирішення певних завдань, проте існують загальні цілі, такі як поліпшення самопочуття, підвищення працездатності, корекція статури, підвищення загального емоційного тону, звісно, досягнення відчуття задоволення, релаксації та гарного настрою. Існує різноманіття душевих процедур, таких як голчастий, пиловий, віяловий (душ Флері), душ-Шарко, циркулярний, шотландський душ, гідромасаж тощо, виконання яких має на увазі наявність або спеціального обладнання або фахівця, та неодмінне дотримання певних правил. Банні процедури так само різноманітні волога сауна, баня або парова сауна, суха сауна або фінська сауна, парова баня або турецький хамам; інноваційні: інфрачервона сауна, фітобочка, парогенератор), така безліч дозволяє вибрати процедуру з урахуванням можливості, особливостей здоров'я та переваг.

Рекреаційне плавання включає: плавання в басейні, природних джерелах, аквафітнес, аквааеробіку. Незважаючи на нешкідливість, плавання вимагає дотримання конкретних правил. Наприклад, при тривалому аматорському плаванні на грудях протягом години може відбуватися втома м'язів ший. Для уникнення подібних негативних явищ рекомендується змінювати стилі плавання (брас/кріль, на спині), використовувати техніки вдиху з піднятою над водою головою, видиху у воду та інші заходи. Рекреаційний туризм – це поширений і масовий вид вільного дозвілля

людей з метою відпочинку, заснований на пересуванні та спрямований на відновлення фізичних, духовних сил та працездатності людини.

Туризм ділиться на чотири типи: пізнавальний, спортивний, оздоровчий та комбінований. Кожен тип передбачає наявність системуючих чинників: посилене фізичне навантаження, зміна обстановки, зміцнення здоров'я. З урахуванням постійного розвитку туристичної індустрії неможливо перелічити всі види туризму, оскільки попит генерує пропозицію, і нові види постійно з'являються. Залежно від інтересів та уподобань людей існують різні види, такі як пішохідний, велосипедний, кінний, автомобільний, лижний, гірський, етнічний (з пізнавальною метою), водний (катер або яхта), спелеологічний (підземний, печерний), дайвінг, рафтинг, дигерінг (дослідження підземних споруд та конструкцій), агро-туризм або тур-реалізм (у сільській місцевості за участю в житті аборигенів) та еко-туризм (у заповідниках та ін. цікавих природних ландшафтах), сафарі, гастрономічний (поїздка на фестивалі фруктів, ягід, пива), медичний туризм (оздоровчий), (подалі від цивілізації без електрики тощо), індустріальний (огляд будівель, інженерних споруд, заводів) та багато інших.

Екскурсії колективні чи індивідуальні прогулянки, поїздки, відвідування пам'яток, музеїв та ін., з освітньою, науковою, культурно-просвітницькою чи розважальною метою. Оскільки екскурсії, так само як і туризм є частиною розважального бізнесу, різноманітність та різноспрямованість їх настільки високі, що існують спеціальні класифікації (за змістом, складом та кількістю учасників, місцем проведення, способом пересування, тривалістю та формою проведення). Екскурсії часто є складовою рекреаційного туризму.

Спортивні ігри та вправи – це види ігрових змагань, засновані на виконанні рухових дій певної спрямованості згідно розроблених техніко-тактичних прийомів, які суворо регламентовані певними правилами. Більшість спортивних ігор припускають використання при протиборстві спортивного снаряда (м'яча), а як мету поразка їм воріт (сітки, майданчики)

суперника. Відмінною особливістю спортивних ігор є безперервна зміна ігрової ситуації, що провокує миттєву реакцію гравців, що виявляється у різноманітних, неповторних, заздалегідь не визначених рухах. Спортивні ігри займають важливе місце серед засобів фізичної рекреації, оскільки займатися ними можна на аматорському рівні і вони допомагають не тільки розвивати силу, спритність та витривалість, а й завжди несуть високоемоційний позитивний спортивний настрій.

Рекреаційні заходи туристичної спрямованості зазвичай здійснюються для розширення кругозору, знайомства з навколишньою природою, з історичною спадщиною або життям місцевих жителів (аборигенів). Такі походи організовуються як у райони із збереженим екологічно чистим ландшафтом/озером/річкою, так і в регіони з високо урбанізованими та технологічно сучасними пам'ятками і навіть у місця з занедбаною, але раніше активно розвивається інфраструктурою (території занедбаних міст, заводів, шахт тощо).

При виборі району проведення рекреаційного походу рекреанти, як правило, керуються наявністю/відсутністю інтересу до наявних рекреаційних ресурсів конкретної місцевості, наявністю доріг (маршрутизаторів, карт), стоянок або пунктів харчування, ночівлі, доступу до води, важливими аспектами є: фізична підготовка, наявність спорядження, досвід, вік та вартість походу.

Розробка «нитки маршруту рекреаційного походу» – це творчий процес, пов'язаний з вивченням максимально точних та докладних карток місцевості, з метою вибору місць старту, фінішу, біваків тощо). Якщо на шляху прямування передбачаються водні перешкоди, заболочені ділянки, складний рельєф місцевості та важкопрохідні ліси, необхідно заздалегідь на етапі картографічного знайомства з місцевістю виявити такі ділянки для узгодження з учасниками походу питань щодо їх подолання або змінити маршрут та обійти такі місцевості. Також важливо відзначити точки можливого поповнення продовольчих запасів.

Крім нитки маршруту, необхідно скласти план-графік походу, який включає дату та час прибуття до старту маршруту, режим руху туристичної групи (кількість годин/днів пересування з однієї точки в іншу, тривалість малих та великих привалів, ночівлі), терміни відвідування рекреаційних об'єктів .

Необхідно дозувати фізичне навантаження у поході, як і будь-яке фізичне навантаження. Оздоровчий режим навантаження рекреаційного походу передбачає як рівномірне, так і поступово зростаюче навантаження в залежності від контингенту і бажання рекреантів. Режим харчування в поході, як правило, триразовий, разом із сухим пайком. Іноді замість обіду роблять перекушування з чаєм і сухим пайком, але повноцінний сніданок і вечеря при цьому зберігається.

У поході важливим є облік динаміки вагових навантажень. Оскільки вага рюкзаків з витратними матеріалами (живленням, паливом) протягом походу може змінюватися, а зі стандартним груповим спорядженням (намети, матраци, посуд) незмінна, бажано, щоб у жінок вага була від 5 до 9 кг, а у чоловіків від 10 до 12 кг. Також видаткові вантажі в першу чергу рекомендується вилучати у найменш підготовлених рекреантів.

Для зниження вагового навантаження рекреантів можна запланувати поповнення продовольчих запасів під час походу.

Перед відправленням у похід рекреаційної спрямованості, якщо його проводить якась туристична організація, необхідно заповнити «маршрутний лист», який є документом, що підтверджує організованість групи. У маршрутному листі необхідно зазначати: склад групи (ПШБ, домашню адресу або телефон), маршрут, терміни проведення походу, план-графік походу, із зазначенням дат старту/фінішу, відстані та методу пересування, у висновку додається схема маршруту.

Під час активного відпочинку застосовувались різні варіанти ігор. Вправа СУМО, передбачала перемогу для того, хто вивів суперника за межі

круга, доторкнувся до заздалегідь визначеної частини тіла, зайняв позицію ззаду, вивів на коліна або повалив на землю.

Перетягування канату використовувалося для розвитку силових якостей. Це включало парні і групові перетягування з захопленням за руки або палицю, перетягування каната, а також перетягування, сидячи і стоячи.

*Ігри з випередженням та боротьбою за вигідне положення* сприяли розвитку умінь швидко знаходити та виконувати атаки з незручних стартових позицій. Наприклад, лежачи на спині, животі чи боці, ногами один до одного, гравець мав завдання вийти вгору і притиснути суперника лопатками до підлоги. Також проводились ігри, де учасники стояли на колінах, сидячи або лежачи, і за сигналом повинні були встати та зайти за спину партнера.

З експериментальною групою використовували *ігри на збереження рівноваги в різних вихідних положеннях*: 1) спортсмени стоячи на лавці, сидячи на гімнастичному коні, парами з партнером, що сидить на плечах, – поштовхами руками добитися втрати рівноваги суперника; 2) у положенні руки за спину стоячи на одній нозі – поштовхами плечем (тулубом) виштовхнути партнера з певної площі або добитися втрати рівноваги; 3) у положенні сидячи, сидячи навпочіпки, стоячи на одній нозі спортсмен з рукопашного бою – поштовхами долонями в долоні партнера виштовхнути його з певної площі або змусити втратити рівновагу;

*Гра Регбі* за оволодіння обумовленим предметом (м'ячем) для формування навичок маневрування, збереження пози, вдосконалення атакуючих і захисних дій, розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.

В процесі нашого дослідження нами виділено 2 напрями техніко-тактичної підготовки:

1) напрям, що передбачає формування обмеженого кола прийомів (часто 1-2) з достатньо великою кількістю входів, – способів тактичної підготовки (до десяти і більш). Тобто різностороння тактична підготовка, що дозволяє привести супротивника в зручну для себе позицію для точного,

своєчасного і ефективного виконання прийому, є особливістю цього напрямку;

2) напрям, що характеризується формуванням цілого комплексу прийомів з одним загальним початком, при цьому, як показали спостереження і аналіз діяльності змагання, поширеніший перший напрям, перевага якого полягає в тому, що різноманіття входів дозволяє обмежити дію збиваючих чинників своєчасно і з великою точністю, а значить ефективно виконати прийом. Його недолік полягає в тому, що навіть при всій різноманітності дуже важко підвести супротивника до прийому, заздалегідь йому відомому. У зв'язку з цим технічна майстерність борця знаходиться в жорстких рамках, звільнитися від яких дуже важко.

В процесі тренування основним завданням: сформувати основні стійки, розвинути відчуття дистанції і виробити навички маневрування і пересування.

*Ігрове завдання:* торкнутися долонею певної частини тіла суперника. Хід гри: спортсмени з рукопашного бою стоять лицем один до одного на відстані одного-двох метрів. Тренер дає завдання, знаходячись весь час лицем один до одного, торкнутися заздалегідь певної частини тіла суперника. Гра починається по сигналу тренера, відповідно дозволено довільно переміщатися, збільшувати і скорочувати дистанцію, перемагає той, хто торкнеться обумовленої частини суперника. При одночасному торканні спроба не зараховується і гра продовжується.

#### *Ігри з атакуючими захватами*

Навчальні завдання: навчити правильно виконувати захват, захищатися і звільнитися від захвату. Ігрове завдання: провести певний захват частини тіла суперника. Спортсмени знаходяться напроти один одного на відстані двох метрів. Тренер дає завдання провести захват певної частини тіла супротивника. Під час гри гравці повинні знаходитися весь час лицем один до одного після проведення захоплення гравці займають початкове положення, гра починається по сигналу тренера. Спортсменам з рукопашного

бою дозволяється довільно переміщатися, збільшувати і скорочувати дистанцію, проводити і захищатися від захвату. Перемагає той, хто здійснить обумовлений захват суперника.

Наступною ігровою задачею було виштовхувати спортсмена, витіснити за межі умовного квадрата або кола. Спортсмени з рукопашного бою стоять в квадраті або колі, по команді тренера вони починають виштовхувати один одного за межі. Виштовхувати можна з положення спиною або обличчям один до одного, без допомоги і за допомогою рук. При зштовхуванні без допомоги рук гравці знаходяться весь час в контакті. Розпочинати можна тільки по сигналу тренера. Спортсменам з рукопашного бою дозволяється довільно переміщатися, збільшувати і скорочувати дистанцій та перемагає той, хто витіснить суперника за межі квадрата.

Експериментальна група дослідження спортсменів з рукопашного бою розбивається на однакові пари по зросту і вазі тіла, тренер пояснює правила і ставить завдання. Тренер стежить за правильним виконанням завдання і по ходу гри змінює партнерів, якщо вони не мають однакову підготовленість, слідкує, щоб гравці не поверталися боком і спиною один до одного, щоб не стосувалися підлоги якою-небудь частиною, тіла.

Полегшена активна форми боротьби, які спрямовані на формування простих навичок ведення одноборства в стандартних умовах з обмеженим числом дозволених дій у спортсменів з рукопашного бою. Під час роботи з експериментальною групою ми застосовували декілька варіантів ігор з елементарними формами боротьби.

Вправа «Третя крапка», де необхідно змусити торкнутися килима рукою або коліном. Спортсмени напроти один одного на відстані одного-двох метрів. По команді тренера розпочинають штовхати, звалювати один одного для того, щоб змусити супротивника торкнутися третьою точкою тіла. Заборонено кидати і бити супротивника. Не можна робити больові



захоплення. Виграє той, хто більша кількість разів змусить супротивника торкнутися третьої точки килима.

*Вправа «Звали дерево»* захопити ногу і змусити торкнутися рукою килима, де гравець "А" стоїть на одній нозі і дає вільно захопити іншу ногу гравцеві "Б". По команді тренера гравець "Б" старається штовхаючи, звалюючи, збиваючи, змусити торкнутися рукою татамі гравця "А". Гравець "А" прагне зберегти рівновагу і залишитися в стійці. Не можна проводити кидків, можна тільки, зачіпляти ногою ногу супротивника. Не можна ударяти супротивника і робити больові захвати. Зміна положення відбувається по команді тренера. Виграє той, хто більша кількість разів змусить торкнутися килима суперника.

Наступною ігровою вправою було *«Відірви від килима»* навчити проводити початок кидка, спортсмени з рукопашного бою знаходяться один проти одного і після входження в захват намагаються відірвати один одного від килима, при цьому не можна проводити кидків, ударів і больових захватів.

Проведені ігрові завдання з спортсменами рукопашного бою експериментальної групи та отримані дані наукових досліджень свідчать про те, що включення спеціалізованих ігор в тренувальний процес під час активного відпочинку значно сприяє розвитку фізичних здібностей, відповідно до врахування тих специфічних умов, що моделюються ігровими ситуаціями, в яких вони формуються.

Навчально-тренувальний процес в періоді активного відпочинку, передбачає використання ігрових засобів безпосередньо в сутичці з різними спортсменами і в різноманітних умовах, при цьому використовуються необхідні прийоми такі як захвати, захисні дії і пересування у поєднанні з досягненням необхідної мети, поступово входять в арсенал технічних і тактичних засобів у спортсменів з рукопашного бою.

### **3.2. Результати дослідження впливу активного відпочинку на розвиток фізичних якостей спортсменів з рукопашного бою**

Під час написання магістерської роботи фіксувались результати педагогічних спостережень порівнювались з результатами початкового і етапного контролю. Результати етапного контролю досліджень свідчать про значні зміни у показниках педагогічних спостережень (зображені в таблиці), а саме в стані нервових процесів спостерігалось збільшення процесів гальмування над процесами збудження як в контрольній так і в експериментальній групах: відповідно на 7,0% і 11,3%. Зокрема, в контрольній групі покращилась координація рухової діяльності на 19,9%, а в експериментальній на 16,8%. Відсоткові прирости покращення були визначені в контрольній і експериментальній групах мали такі відповідні значення: 37,3% і 38,1%.

Визначена оцінка досліджуваних показників свідчить про позитивну адаптаційну сферу організму і окремих її функції спортсменів з рукопашного бою на фізичні навантаження в результаті річного етапного контролю. Дані педагогічних спостережень стали основою для розробки навчально-тренувальних програм для спортсменів з рукопашного бою різних вікових груп.

В результаті експериментальної програми фізичних вправ ігрового характеру в навчально-тренувальний процесі спортсменів з рукопашного бою ми спостерігали позитивні зміни показників розвитку фізичних якостей як в контрольній так і в експериментальних групах нашого дослідження. Ми спостерігали збільшення швидкісних якостей спортсменів з рукопашного бою різних вікових груп. Динаміка розвитку швидкісних здібностей мали вірогідний характер ( $P < 0,05$ ), а зокрема процентний приріст результатів етапного контролю свідчить про незначні збільшення в показниках

швидкісних здібностей в контрольних групах, а в експериментальній групі процентний приріст знаходився в межах від 5,0% до 5,6%.

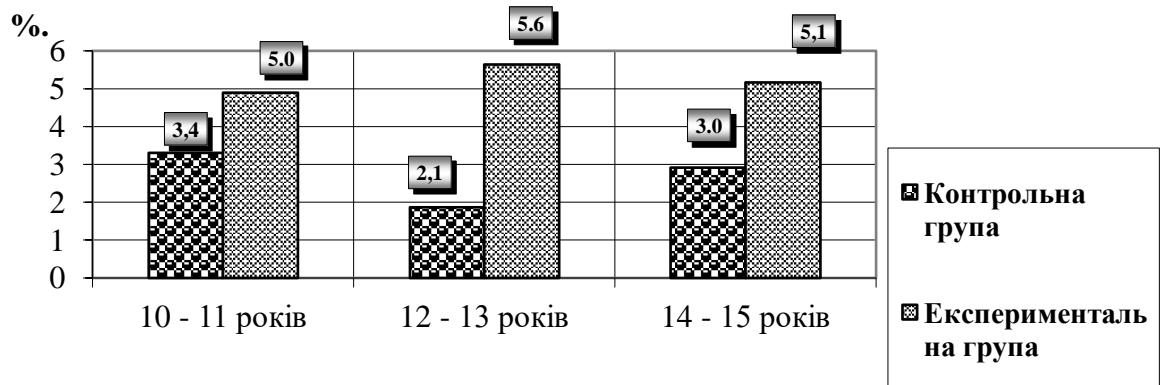
**Таблиця 3.1. Показники швидкісних здібностей спортсменів з рукопашного бою (біг 30 м) в контрольній групі**

з/п	Вік спортсменів	Одиниці виміру	Етап контролю	Статистичні показники			
				Середнє арифметичне	Стандартне відхилення	Середній бал	Вірогідність змін
				$\bar{X}$	$Sx$	$\bar{X} \pm Sx$	P
1.	10-11 років	с	поч.	5,1	0,14	2,5±0,09	<0,05
			кін.	4,93	0,16	4,1±0,04	
2.	12-13 років	с	поч.	4,81	0,15	2,6±0,07	<0,05
			кін.	4,72	0,10	3,5±0,08	
3.	14-15 років	с	поч.	4,45	0,13	3,1±0,07	<0,05
			кін.	4,32	0,14	4,3±0,05	

**Таблиця 3.2. Показники швидкісних здібностей спортсменів з рукопашного бою (біг 30 м) в експериментальній групі**

з/п	Вік спортсменів	Одиниці виміру	Етап контролю	Статистичні показники			
				Середнє арифметичне	Стандартне відхилення	Середній бал	Вірогідність змін
				$\bar{X}$	$Sx$	$\bar{X} \pm Sx$	P
1.	10-11 років	с	поч.	5,2	0,15	2,6±0,07	<0,05
			кін.	4,81	0,11	5,0±0,04	
2.	12-13 років	с	поч.	4,78	0,11	3,5±0,05	<0,05
			кін.	4,51	0,08	4,9±0,08	
3.	14-15 років	с	поч.	4,41	0,12	3,2±0,06	<0,05
			кін.	4,22	0,07	4,8±0,05	

Аналіз результативності швидкісно-силових здібностей спортсменів з рукопашного бою оцінювались за нормативними даними і свідчать про такі процентні прирости: у віковій групі 10-11 років на 13,7%; у 12-13 років – на 14,1%; у 14-15 років – на 11,9%. Загальний процентний приріст збільшення показників швидкісно-силових здібностей в результаті етапного контролю в експериментальній групі становив 40,1%.



**Рис.3.1** Порівняльні показники швидкості в результаті етапного контролю контрольних і експериментальних груп.

В контрольній групі, яка займалась за традиційною методикою (звичайні естафети та ігрові завдання, збільшення швидкісно-силових показників знаходився в діапазоні від 8,1% до 10,2%. Сумарний річний приріст швидкісно-силових показників становив 26,9%. Бальні зміни оцінки прояву швидкісно-силових здібностей в контрольній групі знаходилась в межах від 2,9 до 3,4 балів (10-11 років), від 3,4 до 4,7 балів (12-13 років), від 3,2 до 4,6 балів (14-15 років). В той же час в експериментальній групі ці ж показники мали такі середні бальні зміни: у віковій групі 10-11 років від 2,8 до 4,2 балів; у 12-13 років – від 3,4 до 4,9 балів і у віковій групі 14-15 років – від 3,1 до 4,8 балів. Середня загальна бальна оцінка змін показників швидкісно-силових здібностей в результаті етапного контролю становила: в контрольній групі – 1,06 балів, в експериментальній групі – 1,53 бали. Кількісні зміни швидкісно-силових здібностей в результаті етапного контролю мали вірогідний характер в контрольній і експериментальній групах ( $P < 0,05$ ).

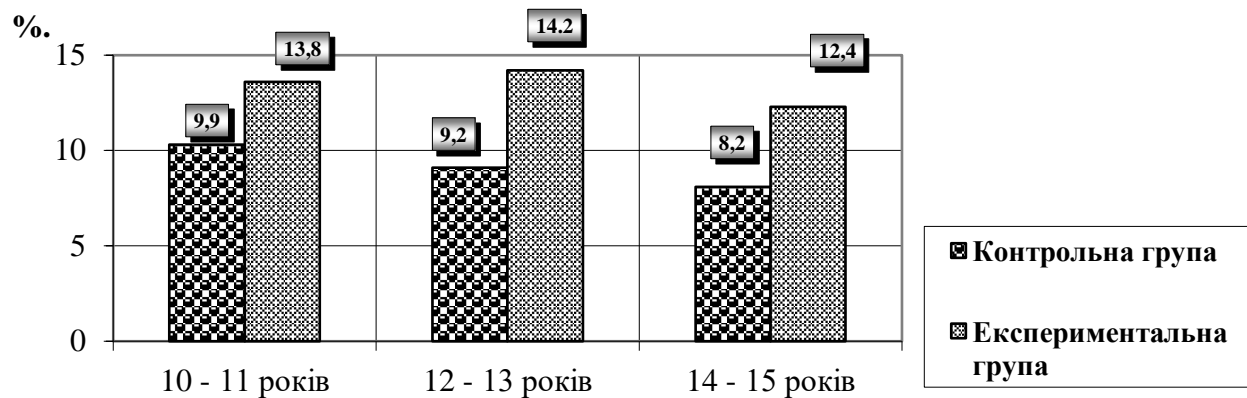
**Таблиця 3.3. Результати показників швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) в контрольній групі спортсменів з рукопашного бою.**

з/п	Вік спортсменів	Одиниці виміру	Етап контролю	Статистичні показники			
				Середнє арифметичне	Стандартне відхилення	Середній бал	Вірогідність змін
				$\bar{X}$	$Sx$	$\bar{X} \pm Sx$	P
1.	10-11 років	см	поч.	151,2	2,18	2,8±0,18	<0,05
			кін.	156,8	1,92	3,5±0,24	
2.	12-13 років	см	поч.	175,7	2,18	3,5±0,35	<0,05
			кін.	191,5	1,97	4,6±0,18	
3.	14-15 років	см	поч.	195,4	2,13	3,1±0,26	<0,05
			кін.	211,2	4,08	4,5±0,25	

**Таблиця 3.4. Результати показників швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) в експериментальній групі спортсменів з рукопашного бою.**

з/п	Вік спортсменів	Одиниці виміру	Етап контролю	Статистичні показники			
				Середнє арифметичне	Стандартне відхилення	Середній бал	Вірогідність змін
				$\bar{X}$	$Sx$	$\bar{X} \pm Sx$	P
1.	10-11 років	см	поч.	152,1	2,23	2,8±0,18	<0,05
			кін.	162,8	1,52	4,2±0,21	
2.	12-13 років	см	поч.	175,5	2,28	3,4±0,37	<0,05
			кін.	200,5	1,86	4,9±0,15	

3.	14-15 років	см	поч.	196,1	2,05	3,1±0,15	<0,05
			кін.	220,3	2,17	4,8 ±0,5	



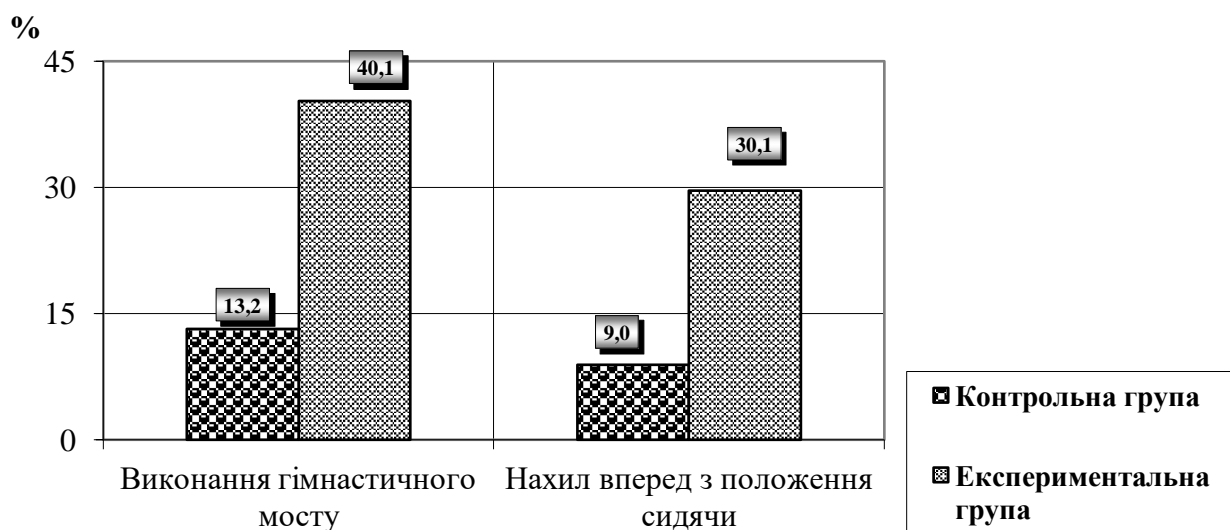
**Рис. 3.5. Порівняльні показники швидкісно-силових здібностей в результаті етапного контролю контрольних і експериментальних груп.**

*Таблиця 3.5. Результати показників гнучкості (виконання гімнастичного мосту, нахил вперед з положення сидячи) в контрольній групі спортсменів з рукопашного бою.*

з/п	Тестове завдання	Одиниці виміру	Етап контролю	Статистичні показники		
				Середнє арифметичне	Стандартне відхилення	Вірогідність змін
				$\bar{X}$	$Sx$	P
1.	Виконання гімнастичного мосту	бали	поч.	3,5	1,02	<0,05
			кін.	4,11	0,93	
2.	Нахил вперед з положення сидячи	бали	поч.	3,82	1,22	<0,05
			кін.	4,16	0,83	

**Таблиця 3.6. Результати показників гнучкості (виконання гімнастичного мосту, нахил вперед з положення сидячи) в експериментальній групі спортсменів з рукопашного бою.**

з/п	Тестове завдання	Одиниці виміру	Етап контролю	Статистичні показники		
				Середнє арифметичне	Стандартне відхилення	Вірогідність змін
				$\bar{X}$	$Sx$	P
1.	Виконання гімнастичного мосту	бали	поч.	3,56	0,08	<0,05
			кін.	5,0	0,11	
2.	Нахил вперед з положення сидячи	бали	поч.	3,53	1,12	<0,05
			кін.	4,52	0,92	

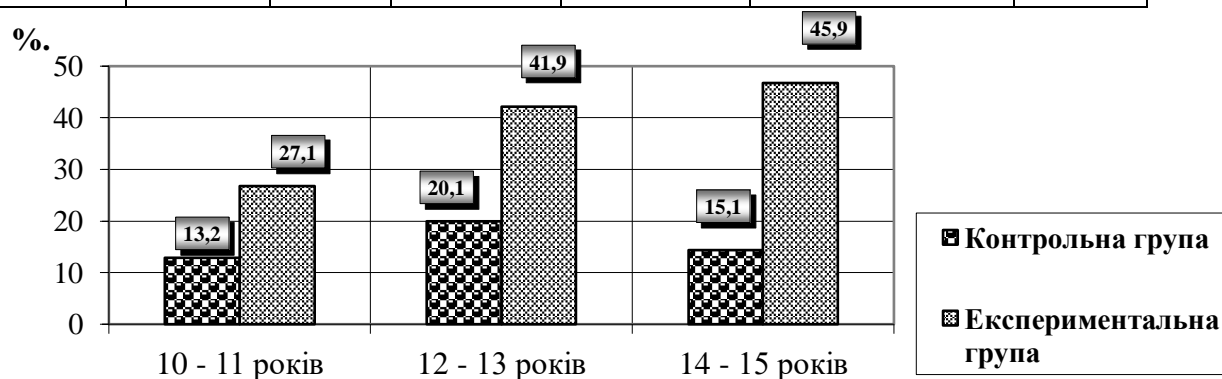


**Рис. 3.3. Порівняння показників гнучкості (виконання гімнастичного**

мосту, нахил вперед з положення сидячи підтягування у висі) в результаті етапного контролю контрольної і експериментальних груп.

**Таблиця 3.7. Результати показників прояву здібностей боротьби (боротьба за оволодіння м'ячем) між спортсменами з рукопашного бою контрольної і експериментальної груп**

з/п	Вік спортсменів	Одиниці виміру	Етап контролю	Статистичні показники			
				Середнє арифметичне	Стандартне відхилення	Середній бал	Вірогідність змін
				$\bar{X}$	$Sx$	$\bar{X} \pm Sx$	$P$
<b>Контрольна група</b>							
1.	10-11 років	К-сть перемог	поч.	2,25	0,35	4,1±0,38	<0,05
			кін.	2,54	0,91	4,5±0,25	
2.	12-13 років	К-сть перемог	поч.	2,01	0,12	4,0±0,26	<0,05
			кін.	2,41	0,11	4,4±0,12	
3.	14-15 років	К-сть перемог	поч.	2,05	0,26	4,1±0,18	<0,05
			кін.	2,34	0,12	4,3±0,05	
<b>Експериментальна група</b>							
1.	10-11 років	К-сть перемог	поч.	2,35	0,17	4,4±0,18	<0,05
			кін.	2,98	0,15	4,9±0,05	
2.	12-13 років	К-сть перемог	поч.	2,11	0,10	4,1±0,12	<0,05
			кін.	3,0	0,01	5,0±0,01	
3.	14-15 років	К-сть перемог	поч.	2,03	0,18	4,1±0,16	<0,05
			кін.	2,98	0,15	4,9±0,07	



**Рис.3.4. Порівняння показників комплексу фізичних здібностей (боротьба за оволодіння м'ячем) між спортсменами з рукопашного бою контрольної і експериментальної групи.**



Також, в процесі роботи нам вдалось визначити середню загальну оцінку змін показників в результаті контролю: в контрольній групі – 0,6 бали, в експериментальній групі – 1,12 балів. Кількісні зміни показників в результаті етапного контролю мали вірогідний характер в контрольній і експериментальній групах ( $P < 0,05$ ).

## ВИСНОВКИ

Підсумки нашого дослідження впливу активного відпочинку та рекреаційних засобів на підготовку спортсменів з рукопашного бою передбачають застосовувати рухливі ігри та ігрові завдання на всіх етапах багаторічної підготовки у навчально-тренувальному процесі. Під час роботи з юними спортсменами на початкових етапах підготовки з рукопашного бою, доцільно застосовувати ігри в процесі навчально-тренувальних занять що сприятиме розвитку фізичних і психічних якостей підростаючих спортсменів. Робота тренера з спортсменами в різних умовах має містити ситуаційні завдання, ігри та ігрові вправи, в процесі яких спортсмен з рукопашного бою навчається відчувати килим, партнера, маневрувати, своєчасно вибирати момент для виконання дії, точно оцінювати складність ситуації у сутичці, виконувати прийоми з різних положень по ходу ведення поєдинку.

1. Під час написання роботи нами проаналізована специфіка ігрової діяльності під час активного відпочинку в процесі спортивного тренування спортсменів з рукопашного бою. Аналіз літературних джерел дозволив зробити висновок про те, що, традиційні засоби і організація тренувального процесу в групах початкової підготовки юних спортсменів з рукопашного бою не дозволяють повною мірою оптимізувати навчально-тренувальний процес.

2. Здійснений аналіз рекреаційних засобів з спортсменами рукопашного бою. У результаті аналізу наукової літератури бачимо, що термін «рекреація» використовується принаймні в декількох концепціях. У першому з них «рекреація» визначає цільово-результативні відносини. Також рекреація розглядається як процес задоволення природних потреб спортсмена в психофізичній активності, у зміцненні та відтворенні здоров'я, отриманні задоволення від психофізичної активності під час багаторічної підготовки спортсменів з рукопашного бою, дозвілля та вдосконаленні

духовних, психічних і тілесних (фізичних, соматичних) складових особистості людини.

3. Розроблені у навчально-тренувальному процесі ігрові методики, які спрямовані на розвиток фізичних здібностей спортсменів з рукопашного бою. Застосування ігрової методики в навчально-тренувальному процесі шляхом включення спеціалізованих рухливих ігор, що відображають найбільш ситуації, що часто зустрічаються, в спортивних поєдинках з рукопашного бою, дозволяє: розробити методику розвитку рухових якостей, навчання техніко-тактичним діям з рукопашного бою із застосуванням спеціалізованих рухливих ігор.

4. Опрацьовані та описані в таблицях та проілюстровані на гістограмах результати проведеного експериментального дослідження, зокрема вплив активного відпочинку та рекреаційних засобів на підготовку спортсменів з рукопашного бою.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамович РГ, Штефюк ІК, Кочін ОВ. Прогнозування потреби у реабілітації спортсменів, що займаються рукопашним боєм. В: Матеріали ІV Всеукраїнського з'їзду фахівців із спортивної медицини та лікувальної фізкультури «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації та реабілітаційної медицини – 2019»: 2019 Квіт 11-13; «Дніпропетровська медична академія Міністерства охорони здоров'я України», Дніпро. Дніпро; 2019. С. 11-13.
2. Ананченко К.В, Пакулін СЛ. Підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців Національної академії Національної гвардії України. Траєкторія науки. 2016. № 2(9). С. 21-28.
3. Андрєєва О., Благій О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. Матеріали 4 Всеукраїнської конференції « Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». Львів.2004. С. 244-245.
4. Андрєєва О., Чернявський М. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2004. № 15. С. 4-9.
5. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: Методологія та методика аналізу, термінологія, районування. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет». 2001. 395 с.
6. Бойченко Н.В. Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15-16 років. Єдиноборства. 2018. № (10). С. 4-12.
7. Бойченко Н.В., Чертов І.І., Пирог Ю.А., Алексєєв А.Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства, 2020. С. 4-12.
8. Вако І., Сухаревський А. Основи рукопашного боя для сотрудников силових структур України: монографія, 2020. 172 с.

9. Вако І.І. Теоретико-методологічні засади формування техніки рукопашного бою курсантів у процесі спеціальної фізичної підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. № 5. С. 174-179.

10. Вако І.І. Удосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців Служби безпеки України [автореферат]. Київ; 2016. 20 с.

11. Виноградов П.А., Савин В.А. ,Спорт для всех на пороге 21 века. ТиПФК. 1999. № 5. С.34-39.

12. Вербицький, В.В. Необхідність організації проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять за місцями проживання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 33-37.

13. Гартвич О.Г., Радченко Ю.А., Седукін В.В., Радченко А.А. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з рукопашного бою. Робоча програма. К: МАУП; 2005. 76 с.

14. Гірак А. Навчально-тренувальні програми бойових мистецтв як відображення їх концепції. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2013. № 2. С. 121-125.

15. Глазунов С.І. Оптимізація змісту рукопашного бою для офіцерів оперативно-тактичного рівня підготовки. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 4. С. 51-54.

16. Дорофеева ОЄ. Комплексна оцінка та корекція функціонального стану і резервних можливостей організму спортсменів. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2016. № 2. С. 25-30.

17. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Луцьк: Вежа. 2000. 240с.

18. Зантаря Г., Арканія Р., Ананченко К. Формування техніко-тактичних дій таеквондистів 11-12 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 3 (77). С. 49-55.

19. Захожий В., Фукс Л. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. У 3-х т. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 116–120.

20. Іванов О.Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. педагогічних наук: 13.00.02. Хмельницький, 2013. 16 с.

21. Ільїн В.М., Жила Р.С., Черкес Л.І., та ін. Особливості функціонального і психофізіологічного статусу спортсменів високої кваліфікації з ознаками хронічного стомлення. Спортивна медицина. 2007. № 1. С. 42-45.

22. Колотуха О.В. Рекреаційно-спортивна діяльність, її особливості та класифікація. *Наукові записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Географія»*. 2011. Том 24 (63). №. 2. Ч. 2. С. 178–182.

23. Кольцова ОС, Вансович В. Дослідження специфіки змагальної діяльності й ефективності спеціальної підготовки в рукопашному бої з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. В: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація»: 2018. Квіт 25; Херсон. Херсон; 2018. с. 119-125.

24. Коробейніков Г.В., Дуднік О.К. Комплексна діагностика функціональних станів борців високої кваліфікації. Спортивна медицина. 2007. № 2. С. 65-68.

25. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: «Планер»; 2007. 273 с.

26. Крапівіна Г.О. Особливості механізмів прийняття державних рішень з розвитку рекреації спорту. Соціальний менеджмент і управління

інформаційними процесами: зб. наук. праць. Сер. Державне управління. Вип. №9(95). Донецьк: Донецький держ. ун-т управління, 2008. С.165–168.

27. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. 392 с.

28. Круцевич Т.Ю., БезверхняГ.В.Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2010. 248 с.

29. Кулік І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь. Вісник КДУ ім. Михайла Остроградського. 2010. Вип. 5, № 64. Ч. 1. С. 208–210.

30. Маєвська С.М., Гриньків М.Я., Вовканич Л.С., Старостюк Г.К. Модельні характеристики спортсменів окремих видів спорту із швидкісно-силовою спрямованістю тренувального процесу. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 3. С. 36-41.

31. Мунтян В.С. Fight-fitness: навчально-методичний посібник. Харків, 2018. 326 с.

32. Мунтян В.С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів [автореферат]. Харків; 2006. 20 с.

33. Мунтян В.С., Пономарьов В.О. Особливості перепідготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків. 2018. С. 41-44.

34. Нікітенко О.В. Розвиток спритності та координації спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі та бойових мистецтвах (на матеріалі рукопашного бою): дис. ... кандидата наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. Київ, 2019. 203 с.

35. Панов П.П., Тропін Ю.М. Модельні характеристики фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів-рукопашників. Єдиноборства. 2019. № 3(3). С. 35-45.

36. Піча В.М. Культура вільного часу. Львів: Світ, 1990. 237с.

37. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К: Олимпийская литература; 2015. Кн2. 752 с.

38. Правила змагань з рукопашного бою. Київ 2004. Правила затверджені Президією Федерації від 18.05.2004 р. Укладачі: А. Г. Гартвич А. Н. Горяев Н. П. Капустин Ю. А. Радченко В. В. Седукин. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://khofrb.com.ua/documents/Pravila-zmagan-2004>.

39. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.

40. Радченко Ю.А., Коробейніков Г.В., Чернозуб А.А., Данько Г.В., Коробейнікова Л.Г. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку. Теорія та методика фізичного виховання. 2018. Вип. 18(1). С. 23-30.

41. Серебряк В.В., Попов С.В., Колосов З.В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів рукопашного бою. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 6. С. 105-108.

42. Стафійчук В.І. Рекреалогія : навчаль-ний посібник. Херсон : ОЛДІ ПЛЮС, 2017. 428 с.

43. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання, Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

44. Федорчук С, Лысенко Е. Характер реакции на движущийся объект у спортсменов высокой квалификации в условиях психоэмоционального напряжения. Спортивна наука України. 2017. № 3(79). С. 47-54.

45. Фігура О.В. Рукопашний бій. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ; 2004. 131 с.

46. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з рукопашного бою : Робоча прогр. / Підгот. : О. Г. Гартвич та ін. К.: МАУП. 2005: 76 с.

47. Чернозуб А.А., Адамович Р.Г., Штефюк І.К. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів,



які спеціалізуються у рукопашному бої. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. № 5(21). Т. 4.С. 395-402.

48. Чернозуб А.А., Потоп В., Адамович Р.Г., Штефюк І.К., Шерстюк Л.В. Особливості структури тренувального заняття з рукопашного бою та механізмів його корекції. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, № 4 (26). С. 484–491.

49. Чеховська Л. Теоретико-філософські аспекти рекреації [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/11794/1/%d0%a7%d0%b5%d1%85%d0%be%d0%b2%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0%20%d0%9b..pdf>

50. Чудік А.В. Методика навчання прийомів застосування сили та рукопашного бою в системі фізичної підготовки персоналу державної прикордонної служби України. Збірник наукових праць Національної Академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. 2015. № 1. С. 248- 261.

51. Шинкарук ОА. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К: Поліграф експрес. 2013. 136 с.

52. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. Т. 3. Розділ 3.1. С. 57–62.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ Сергій ВІЛЬЧАК

(підпис)