

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Klaipėda University
Lithuanian Olympic Academy
Gdansk University of Physical Education and Sport
German Sport University Cologne
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ:
НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ**

Матеріали
Міжнародна онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих
вчених

м. Миколаїв
28-29 жовтня 2022 року

УДК 796:37.091.12:005.745"2022"

Р 64

Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. 238 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту.

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і достовірність наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

їхнього здійснення. Це сприяє залученню в роботу максимальної кількості м'язових груп спортсмена.

Біг на середні дистанції, як правило, характеризується повною інтенсивністю пробігу усїєї дистанції в анаеробному режимі. На відстанях до 800 м бігуни волітимуть за мінімальний час прийняти максимальну швидкість бігу і підтримувати її до фінішу. Біг на середні дистанції символічно підрозділяється на чотири фази: початок бігу (старт), стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

При навчанні бігу на середні дистанції варто з перших же занять присвячувати більшу увагу навчанню правильності бігових рухів, застосовувати різні вправи для цього, вживати вправи для розвитку точної постановки стопи на опір під час бігу. Варто постійно наглядати за технікою високого старту.

Списки використаної літератури

1. Биологические механизмы срочного тренировочного эффекта беговых нагрузок различной мощности / В. Григорьев, В. Загранцев, А. Гребенников // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: Сб. Науч. Тр. – Волгоград, 1995. – С. 178–184.
2. Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Радченко А.С. Технологические пути использования анаэробного порога в тренировках бегунов на длинные дистанции // Современное состояние и актуальные проблемы физиологии спорта: Межвуз. Сб. Науч. Тр./ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л. – 1989. – С. 155 – 163.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. / С.М. Вайцеховский. – М., Физкультура и спорт, 2005. – 310с.
4. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. / Б.В. Валик. – М., Физкультура и спорт, 2004. – 144с.
5. Легкая атлетика : учебник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н.Н. И др., под общ. Ред. В. И. Бобровника, С. П. Сovenко, А. В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 759 с.

ВІДБІР ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КІКБОКСИНГУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Гусєв В., Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна

Досягнення високого рівня результатів у спорті сьогодні взаємопов'язане з багатьма факторами. Серед основних можна виділити наступні: використання високотехнологічного обладнання під час тренування, впровадження інноваційних методів в тренувальний і змагальний процес, введення нових досягнень спортивної фармакології та інші. Але найголовнішим фактором

залишається вивчення індивідуальних характеристик спортсмена та розробка ефективних прийомів їх використання.

Цей фактор набуває особливого значення у такому виді спорту, як кікбоксинг. У кікбоксингу спортсмен мусить мати унікальні морфологічні данні, особливе поєднання розумових та фізичних здібностей, що повинні бути розвинуті на високому рівні.

Проблема відбору юних спортсменів саме у кікбоксингу стала об'єктом дослідження наступних вітчизняних та зарубіжних науковців: Бакулев С. [1], Володченко О. [2], Гончаров С. [3], Копилов В. [4], Окіфф Пат [5].

Мета – здійснити науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи. Для вирішення поставлених завдань нами було використано наступні *методи*: теоретичний аналіз і синтез наукової літератури та мережі Інтернет; анкетування тренерів та батьків юних кікбоксерів з метою виявлення проблем спортивного відбору та перспективності на етапі попередньої базової підготовки; моделювання з метою створення комплексної методики відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Результати. У процесі відбору науковці рекомендують користуватися поняттям методики відбору, під яким розуміють прийоми для вимірювання критеріїв. У практиці відбору використовують наступні групи методик: експертні, апаратні та тестові.

Велику роль у відборі спортсменів відіграють контрольні тести, за результатами яких зазвичай оцінюють наявність і розвиток спеціальних фізичних якостей окремого спортсмена, необхідних для успішної спеціалізації в обраному виді спорту. Існує система тестів для виявлення рівня розвитку фізичних якостей спортсмена, а також нормативи для відбору дітей на певних етапах підготовки.

У нашому дослідженні було здійснено спробу розробити комплексну методику відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. Етапи комплексної методики висвітлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Комплексна методика відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки

І етап	
Мета	Результати оцінок
Встановлення загальної придатності дитини до занять кікбоксингом	<ul style="list-style-type: none">- Схильності до даного виду спорту;- Здібності;- Інтереси,- Стан здоров'я;- Антропологічні показники- Ставлення батьків до занять спортом- Мотивація до занять спортом.

II етап	
Прогнозування можливостей опанування програмою фізичної підготовки юних кікбоксерів	Тестування для виявлення рівня рухових якостей спортсменів: - Загальна фізична підготовка - Спеціальна фізична підготовка
III етап	
Узагальнення результатів поглибленого вивчення особистості спортсмена	- Технічна підготовка; - Тактична підготовка; - Теоретична підготовка; - Психологічна підготовка.

В основу комплексної методики було покладено три етапи відбору, що ми пропонуємо здійснювати протягом першого року попередньої базової підготовки юних кікбоксерів. Пропонуємо залучити до реалізації методики юних спортсменів віком 10-13 років, що відносяться до групи попередньої базової підготовки. Нами було розроблено комплекс тестів, направлених на оцінку розвитку провідних фізичних якостей, що формуються в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки. Інструментарій комплексного тестування висвітлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Комплекс тестування фізичних якостей юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки

№	Види підготовки	Провідні фізичні якості	Тести
1	Загальна фізична підготовка	Швидкість	Біг на 60 м.
		Сила	Станова тяга
		Витривалість	Біг на 500 м.
		Гнучкість	Нахил уперед
		Координація, здатність до рівноваги	Експертна оцінка спарингу
		Сила	Кистьова динамометрія за сильнішою та слабшою рукою
2	Спеціальна фізична підготовка	Вибухова сила	кидок набивного м'яча з-за голови
		Швидкісно-силові	стрибок у довжину з місця
		Сила	віджимання за 30 сек.
		Прудкість	6 повторів вправи упор присів, упор лежачи, упор присів
		Витривалість	Згинання тулубу до торкання ліктем коліна

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів було залучено показники окремих

проявів фізичних якостей. Спираючись на навчальну програму підготовки в ДЮСШ з кикбоксингу було підбрано відповідні тести.

На другому етапі використовуються тестові та апаратні методики.

На третьому етапі відбувається узагальнення результатів поглибленого вивчення особистості спортсмена. Здійснюється оцінка всіх видів підготовки: технічної, тактичної, теоретичної та психологічної.

Висновки. Постановка мети і завдань тренувального процесу та їх реалізації на етапі попередньої базової підготовки можлива лише на основі чіткого уявлення того, які якості, здібності та сторони підготовки необхідно формувати кожному спортсмену для досягнення високих спортивних результатів. Запропонована нами комплексна методика організації та здійснення відбору юних кикбоксерів на етапі попередньої базової підготовки направлена на покращення якісної оцінки та придатності спортсменів до продовження тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки. Наступним етапом наших досліджень буде експериментальна перевірка даної комплексної методики відбору юних спортсменів на етапі початкової базової підготовки.

Література

1. Бакулев С. Е. Кикбоксинг: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учебное пособие / С. Е. Бакулев, Г. И. Мокеев, К. В. Шестаков, В. А. Чистяков. – Санкт-Петербург : СПбГПУ, 2010. – 112 с.
2. Володченко О.А. Огрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності у кикбоксингу. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт/ О.А. Володченко. Харківська держана академія фізичної культури, 2018 р. 23 с.
3. Гончаров С. В. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки / С. М. Гончаров, В. Г. Саєнко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 12 : У 4-х т. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2008. – Т. 1. – С. 315 – 318
4. Копилов В. О. Види спортивної діяльності у кикбоксингу / В. О. Копилов, В. Г. Саєнко, М. О. Гурмаженко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : 89 Сб. науч. трудов VII Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2010. – С. 151 – 154
5. Pat O’Keeffe. Kick boxing – a framework for success / O’Keeffe Pat // Summersdale Publishers Ltd. Chichester. – 2002. – 160 p.