

Scientific Journal

VIRTUS

#42, March, 2020
published since 2014

2020

ISSN 2410-4388 (Print)
ISSN 2415-3133 (Online)

Scientific Journal *Virtus*
Issue # 42, March, 2020
Published since 2014

Recommended for publication by the Council of
NGO "Sobornist" (the proceedings No.7 March 31, 2020).

Founder: Scientific public organization
"Sobornist" (Ukraine).

Publisher: Center of Modern Pedagogy "Learning
Without Borders" (Canada).

Partners:

- + Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine);
- + Lugansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine);
- + Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine);
- + SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);
- + Consortium for Enhancement of Ukrainian Management Education (Ukraine);
- + Pomeranian Academy in Slupsk (Poland);
- + Baku Islamic University (Azerbaijan);
- + University of the town of Nish (Serbia);
- + Zielonogorski University (Poland);
- + Center of Modern Pedagogy "Learning Without Borders" (Canada).

Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba - March # 42, 2020. - 227 p.

Editor-in-Chief:

Zhurba M.A., Ph.D., professor, Head of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Deputy Editor-in-Chief:

Kuzmichenko I.O., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Humanities of SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);

Talishinski E.B., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Public Disciplines of the Baku Islamic University (Azerbaijan);

Starichenko E.V., Head of Analytical Department of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Mainhandling Editor:

Kravchenko Yu.V., Manager on international cooperation of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Journal Indexing:

✓ **Google Scholar** is a freely accessible web search engine that indexes the full text or metadata of scholarly literature across an array of publishing formats and disciplines. The Google Scholar index includes most peer-reviewed online academic journals and books, conference papers, theses and dissertations, preprints, abstracts, technical reports, and other scholarly literature, including court opinions and patents. Google Scholar's database contains roughly 389 million documents including articles, citations and patents making it the world's largest academic search engine.

✓ **Scientific Indexing Services (SIS) (USA)** is academic database which provides evaluation of prestigiousness of journals. The evaluation is carried out by considering the factors like paper originality, citation, editorial quality, and regularity & international presence.

✓ **Citefactor (USA)** is a service that provides access to quality controlled Open Access Journals. The Directory indexing of journal aims to be comprehensive and cover all open access scientific and scholarly journals that use an appropriate quality control system, and it will not be limited to particular languages or subject areas.

✓ **ResearchBib** is open access with high standard indexing database for researchers and publishers. Research Bible may freely index journals, research papers, call for papers, research position.

✓ **Scientific Journal Impact Factor (SJIFactor)** is an international, recognized platform for promoting scientific achievements, as well as supporting publishers and scientific communities interested in state-of-the art research activities in innovation and applied science areas.

Journal «Virtus» has been positively evaluated in the SJIF Journal Master List evaluation process. **SJIFactor = 4,494.**

✓ **Directory of Research Journal Indexing (DRJI)** is to increase the visibility and ease of use of open access scientific and scholarly journals thereby promoting their increased usage and impact. DRJI supply champion has access to global-renowned content in all discipline areas including magazine and journal articles. DRJI advocate, educate, and provide the central resource for indexing.

✓ **International Innovative Journal Impact Factor (IIJIF)** – academic database was organized with the aim of creating an open platform for scientific research around the world. IIJIF provides the necessary communication of scholars, editors, publishers and conference organizers, through its exclusive services: provides indexing of scientific journals (calculates the impact factor), forms a list of national/international conferences and journals.

**Certificate of Mass Media Registration:
KB № 21060-10860P from 24.11.2014 p.**

Journal Editorial Staff Contact Information.
e-mail: virtustoday@gmail.com
website: <http://virtus.conference-ukraine.com.ua>

© Authors of the Articles, 2020.

© Scientific Journal «Virtus», 2020.

ЗМІСТ

ФІЛОСОФІЯ

Димчук А.В.
ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ
ДОКТРИНИ МАСОНСТВА (ЗА МАТЕРІАЛАМИ
ПРАЦІ Й.Г. ФІХТЕ «ФІЛОСОФІЯ МАСОНСТВА.
ЛИСТИ ДО КОНСТАНА») 12

Каськів О.В.
КОБРІНСЬКИЙ СИНОД 1626 РОКУ –
ДЖЕРЕЛО ПАРТИКУЛЯРНОГО ПРАВА УГКЦ..... 17

Самчук Л.С.
СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКИЙ АНАЛІЗ
ТЕНДЕНЦІЙ МОВНОЇ ПІДГОТОВКИ ІНОЗЕМНИХ
ГРОМАДЯН НА ПІДГОТОВЧОМУ ВІДДІЛЕННІ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 20

ПЕДАГОГІКА. ПСИХОЛОГІЯ

Варна夫ська І.В.
КОМУНІКАТИВНІ ЗДІБНОСТІ В КОНТЕКСТІ
ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ СТАРШОКЛАСНИКІВ 24

Біля夫ська Т.М.
АКЦЕНТОЛОГІЧНА ГРАМОТНІСТЬ ЯК УМОВА
ЯКІСНОЇ МОВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ 28

Голо夫ченко О.І.
ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ МАЙБУТНІХ
ФАРМАЦЕВТІВ З ОРГАНІЧНОЇ ХІМІЇ ЗАСОБАМИ
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ..... 32

Дем'яненко О.Є., Раковська М.А.
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-МОБІЛЬНОЇ
ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА
В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ..... 38

Дудко Н.В.
ОСОБЛИВОСТІ МОДЕЛЕЙ ПЕДАГОГІЧНОГО
ПРОЦЕСУ В СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ СИСТЕМАХ 42

Задорожна Л.В.
РЕАЛІЗАЦІЯ КОМПЕТЕНТНІСНОГО ПІДХОДУ
ДО ВИВЧЕННЯ ЖИТТЯ, ДІЯЛЬНОСТІ ТА РОЛІ
ВИДАТНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ В ШКІЛЬНІЙ
ІСТОРИЧНІЙ ОСВІТІ..... 47

Капінус О.С., Окаєвич А.В., Лашта Р.Б.
ПОТЕНЦІАЛ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ
В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ
МАЙБУТНЬОГО ОФІЦЕРА 50

Ковальчук Н.В., Смеречак Л.І.
ЗМІСТ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ ПРОФОРІЕНТАЦІЙНОЇ
РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА 54

Крамаренко Т.В.
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕЛЕКТРОННОЇ ПОШТИ
ПРИ ВИВЧЕННІ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ
СТУДЕНТАМИ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ..... 57

Куренкова А.В.
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ
З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ
У ПРОЦЕСІ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВИХ ІГОР
СОЦІАЛЬНОГО СПРЯМУВАННЯ 61

Передерій О.Л.
ЕФЕКТИВНА КАДРОВА СТРАТЕГІЯ ЯК НЕОБХІДНА
СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ 65

Перепелиця К.Ю.
ВИКОРИСТАННЯ ВЕБ-КВЕСТ ТЕХНОЛОГІЇ
В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ 69

Петрушкевич І.І.
СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЄДИНОБОРЦІВ 73

Попадич О.О.
ПРАВОВЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ: ОСНОВНІ ФОРМИ РОБОТИ ЗАКЛАДІВ
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З БАТЬКАМИ..... 77

Резунова О.С.
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЧИТАННЯ
У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО СКЛАДАННЯ
ЄВІ З АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ 81

Скрицька Н.В., Никифорук Т.М.
ЩОДО МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТА
«ІСТОРІЯ УКРАЇНИ ТА УКРАЇНСЬКОЇ КУЛЬТУРИ»
ДЛЯ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ 85

Соколовська О.С.
В.О. СУХОМЛІНСЬКИЙ ПРО ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 89

Удовиченко І.В.
ПРОБЛЕМИ ІНТЕГРАЦІЇ ПРИРОДНИЧИХ
НАУК НА УРОКАХ ГЕОГРАФІЇ В СТАРШІЙ
ПРОФІЛЬНІЙ ШКОЛІ 94

Філімонова Т.В.
ТЕХНОЛОГІЇ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ
В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ..... 96

Хубетов О.В.
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КОГНІТИВНИХ
ЧИННИКІВ НА АДАПТИВНІСТЬ БЕЗРОБІТНИХ
ПРИ КОРОТКОСТРОКОВОМУ НАВЧАННІ НОВІЙ
ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ..... 100

УДК 796.8.015

Петрушкевич І.І.,

викладач кафедри загальноєкономічної підготовки Херсонського державного аграрного університету,
Fizkultura2018@ukr.net

Україна, м. Херсон

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЄДИНОБОРЦІВ

У статті розглянуто основні напрями спортивної підготовки єдиноборців, також те, що раціоналізація підготовки в єдиноборствах повинна здійснюватися за допомогою зростання ролі індивідуалізації, якщо не в цілому тренувальному процесі, то в його окремих компонентах. Згідно сучасних підходів, індивідуалізація процесу спортивної підготовки здійснюється у відповідності з індивідуальними можливостями спортсмена, охоплює всі сторони його підготовки, а також вибір засобів, способів, методів, форм організації, параметрів тренувального змагального навантаження.

Ключові слова: індивідуалізація, спортивна підготовка, єдиноборці.

Постановка проблеми. Для вдосконалення структури та змісту підготовки спортсменів орієнтація при плануванні та організації тренувального процесу на індивідуальні особливості [2,5]. Згідно з визначенням Л.П. Матвєєва, індивідуалізація – це така побудова процесу фізичного виховання та таке використання його засобів, методів та форм занять, при яких здійснюється індивідуальний підхід до осіб, та створюються сприятливі умови для розвитку їхніх здібностей до навчання [7]. Під індивідуальними особливостями спортсмена необхідно розуміти наявність специфічних властивостей: морфологічних, фізіологічних, психологічних особливостей розвитку та функціонування організму спортсмена у відповідності до його соціальної приналежності [2]. Навантаження, яке запропоноване спортсмену, повинне бути адекватним його індивідуальним особливостям, що дозволить підвищити ефективність тренувального процесу [2].

Високий рівень розвитку сучасного спорту, цілком обґрунтовано, ставить вимогу не тільки до пошуку більш ефективних шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів, але і до більш цілеспрямованого їх використання в ньому [1,4].

Індивідуалізація спортивної підготовки приводить до підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, що, в свою чергу, відбивається на поліпшенні змагальних результатів.

Метою нашого дослідження є удосконалення системи підготовки кикбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи і організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У цілому ряді робіт досить глибоко розглядаються різноманітні питання тренувального і змагального процесу у бойових єдиноборствах (Е.В. Калмиков, 2004; В.Г. Саєнко, 2009; В.Г. Саєнко, 2010), в тому числі і кикбоксингу (П.А. Орел, 2000; М.О. Яремко, 2001). Попередній аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що проблемі застосування індивідуального підходу в тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації було присвячено ряд публікацій (Р.А. Нигмедзянов, 1999; V. Dorgan, V. Manolachi, 2003; А.П. Бондарчук, 2005; Г.С.Туманян,

2006). Індивідуальні комбінації ударів певною мірою висвітлені в дослідженнях з боксу (М.П. Савчин, В.Г. Богуславський, 2000; С.А. Нікітенко, 2001).

Виклад основного матеріалу. До числа пріоритетних напрямків, які відповідають вимозі оптимізації тренувального процесу, потрібно віднести індивідуалізацію. Необхідно відмітити, що ефективність її впровадження в практику залежить від знання своєрідної сукупності рис індивіда, що відображають його індивідуальність.

Важливим для спортивної практики є те, що генетичний фактор визначає не тільки рівень прояву рухових можливостей, але і спадкову норму реакції організму на фізичне навантаження, резервні можливості його функціонального удосконалення.

Науково-методичній літературі виділяють два підходи до дослідження і здійсненню процесу індивідуалізації в контактних видах єдиноборств.

Представники першого (психофізіологічного) підходу акцентують увагу переважно на вивчення і облік впливу властивостей нервової системи, властивостей температури, психомоторних здібностей, психічних станів на індивідуальні особливості змагальної діяльності [3].

Представники другого підходу вивчають особливості впливу генетично обумовлених функціональних можливостей фізіологічних систем організму на рухові здібності спортсмена, їх обліку при розробці методики навчання і тренування [4;6;9].

Змагальна діяльність і в кикбоксингу представляє високі вимоги і до психіки спортсмена і його організму [8]. Тому два підходи не суперечать, а взаємодоповнюють один одного, оскільки розглядають особливості процесу індивідуалізації з різних сторін – психічного розвитку і розвитку функціональних можливостей організму і, насамперед, його рухових функцій.

Спеціалісти відзначають, що індивідуалізація спортивної підготовки припускає, насамперед, облік рівня і динаміки розвитку параметрів рухових функцій. Це обумовлюється тим, що психофізіологічна сфера людини має природну основу і тому вельми консервативна і мало тренувана.

Індивідуалізація повинна передбачати, як облік специфіки індивідуального проявлення різних функцій організму спортсменів, так і орієнтацію їх тренувального процесу на примусову експлуатацію тих рухових здібностей, акцентована стимуляція яких в значній мірі зумов-

лює демонстрацію високих досягнень у виді спорту, вибраного у якості поглибленої спеціалізації. Впровадження даної принципової установки в практику самим безпосереднім чином взаємозв'язане з використанням в процесі підготовки спортсменів різних стилів ведення бою, доцільність застосування якого з ростом спортивної майстерності істотно зростає.

В практичній реалізації індивідуального підходу спеціалістам потрібно розташовувати категорії, опираючись на які можна з високою ступенем надійності здійснювати диференціацію спортсменів по їх індивідуальним ознакам. Перелік критеріїв дуже різноманітний, тому проблема індивідуалізації тренувального процесу спортсменів на даний час не знайшла своє остаточне рішення. При цьому, потрібно відмітити, що в якості таких критеріїв, як правило в різних їх поєднаннях, спеціалістами традиційно використовується наступні ознаки: ступінь біологічної зрілості; структурні особливості моторики; стан психомоторики; фізичний розвиток; конституційні особливості тіла будови; стан різних сторін підготовки; властивості вищої нервової і психічної діяльності; специфіка протікання адаптаційних процесів; морфо функціональні; психофізіологічні; медико-біологічні і інші показники. У видах єдиноборств дослідження даної проблеми найбільш часто здійснювалося в двох напрямках:

– психофізіологічним, де увага акцентується на вивченні психомоторики спортсменів, особливостей властивостей їх нервової системи, темпераменту і т.д.;

– функціонально-педагогічним, який має на увазі вивчення функціональних і морфологічних показників суб'єкта, а також кількість і якість оцінок його рухових можливостей.

Зараз, з впевненістю можна стверджувати, що володіння великою інформації про спортсмена, з метою його використання в практиці, якщо і можливо, то лише теоретично. Саме тому, в таких випадках, коли мова іде про використання індивідуального підходу в реальній практиці спорту, потрібно говорити не про абсолютну, а про відносну індивідуалізацію.

В процесі багаторічних занять кікбоксингом у результаті виборчої морфо-функціональної спеціалізації організму рухової можливості спортсмена набувають спеціалізований характер. Це проявляється в здатності спортсмена до ведення поєдинку у високому темпі, до силового єдиноборства або до обігравання супротивника, а також в переважанні атакуючої або комбінованої форми ведення поєдинку.

Основні причини «відносності» індивідуального підходу: традиційно в практиці враховується індивідуальні властивості не окремо взятого спортсмена, а деякої їх сукупності, що володіє певною схожістю специфічних рис; даний підхід реалізується тренувальному процесі як правило не протягом всієї його роботи, а епізодично в окремо взятих структурах побудови річного циклу або в найбільш значущим видах підготовки спортсмена (індивідуалізація процесу підготовки спортсмена припускає під собою якусь його орієнтацію на переважне стимулювання тільки тих його здібностей або ознак сукупного прояву, акцентованого розвитку яких сприяло би ефективному формуванню необхідного фонду рухових навиків) і т.д. У цілому, причини, по яким індивідуалізація

тренувального процесу не може бути реалізована практиці в повному об'ємі. Спроби вирішення даної проблеми робились спеціалістами неодноразово. Однак, незважаючи на всю її актуальність, вона не получила поки належного наукового обґрунтування.

У зв'язку з вище сказаним, спеціалісти визначили основний напрямок в реалізації індивідуального підходу щодо процесу підготовки єдиноборців (індивідуалізація змісту і побудова процесу підготовки, вибір способів, методів, форм організації і т.д.).

Практика свідчить, що об'єктом педагогічного впливу в рамках індивідуалізації тренувального процесу в спортивних єдиноборствах є переважно рухових здібностей і зумовлені ними техніко-тактичні дії (прийоми), застосовувані спортсменом в ході поєдинку.

У свою чергу, індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в боксі і кікбоксингу здійснюється у двох взаємопов'язаних напрямках:

1) вдосконалення техніки;

2) вдосконалення індивідуального стилю ведення бою.

Важливим фактором, що впливає на формування індивідуальної манери ведення бою боксера (кікбоксера), є психічні особливості і рухові можливості спортсмена, які обумовлені генетично заданими індивідуальними властивостями нервової системи, особливостями темпераменту, нервово-м'язового апарату і систем забезпечення м'язової діяльності спортсмена. У процесі спортивного удосконалення у єдиноборців формуються різні домінуючі здібності, які відображаються на особливостях бойової манери і проявляються в техніці виконання комбінацій і тактиці ведення бою. Зокрема, в результаті досліджень [9] було встановлено, що боксерів можна розділити (за ступенем розвитку швидкісно-силових здібностей) на спортсменів з відносно сильними руками або ногами.

Конкретному розуміння сукупності ознак відображають індивідуальність в контактних єдиноборствах сприяє інтерпретація наступних філософських категорій: загального, особливого, одиничного. Загальна основа на принципі діалектичної цілісності властивостей організму і закономірно поширюється на спортсменів різних видів єдиноборств. Особливе, ж знаходить своє вираження в специфічності, притаманній спортсменам конкретним видам єдиноборств. Одиничне, як правило, має на увазі під собою наявність якісної своєрідності, вираженого в конкретному способі виконання змагальної діяльності. Виходячи з цього, слід відмітити, що саме в техніко-тактичній майстерності знаходить своє відображення індивідуальності єдиноборця.

Протягом тривалого часу прогрес досягнень в боксі і кікбоксингу зв'язувався: з неперервним збільшенням напруженості тренувальних і змагальних навантажень; з збільшенням специфічності тренувальних впливів; раціоналізація їх розподіл в тренувальних циклах різної тривалості; з акцентованою корекцією різних сторін підготовленості; з трансформацією і подальшою оптимізацією рівня атлетичної і функціональної підготовленості в техніко-тактичній майстерності і т.д.

Однак, як свідчать спеціалісти, раціоналізація підготовки в даних видах спорту повинні здійснюватися за допомогою зростання ролі індивідуалізації, якщо не в

цілому тренувальному процесі, то в його окремих компонентах. Не обійшов стороною індивідуальний підхід і різні сторони підготовки кикбоксерів.

Під поняттям «індивідуальна манера» поєдинку прийнято розуміти деяку схильність єдиноборців до певних способів ведення ними змагальної діяльності. Вона, в значній мірі, обумовлена генетичним фактором, який в процесі системного використання цілеспрямованих впливів сприяти «домінуючих можливостей» реалізованих в змагальної діяльності. Характер індивідуального стилю і манери ведення поєдинку, можна з впевненістю говорити про те, що наскільки манера змагальної діяльності відкладає відбиток на формування стилю, настільки стиль впливає на становлення манери. В зв'язку з цим, обґрунтованому слід признати твердження ряду спеціалістів про те, що яку б манеру, вид або форму реалізації змагальної діяльності не приймав кикбоксер, вона буде володіти властиво виключно йому часткою індивідуальності, індивідуальною особливістю стилю. Таким чином, під словосполученням «індивідуальний стиль» ведення бою потрібно розуміти сукупність специфічних рис змагальної діяльності. Стиль ведення поєдинку обумовлений в основному домінуванням тих чи інших, від частини традиційних, підходів в підготовці єдиноборців (методика підготовки), з одної сторони, а з другої, істотно детермінований генетичним фактором [4].

Також потрібно відмітити той факт, що між поняттями «індивідуальний стиль» і «індивідуальна манера» досить часто визнається тотожність. Виходячи з цього, в подальшому будемо використовувати тільки термін «стиль» [4].

На думку авторів, існування єдиноборців, використовуючи в своїй змагальної діяльності переважно якийсь один тактичний стиль, повинно розцінюватись як не достаток методики їх навчання і тренування.

У зв'язку з традиційно існуючим термінологічним запозиченням між такими видами спорту, як бокс і кикбоксинг, в понятійний апарат останнього цілком виправдано «перекочували» і найменування тактичного стилю ведення бою. Однак, із всього їх різноманіття були запозичені лише чотири найбільш часто спостережуваних: «нокаутер», «темповик», «ігровик», «універсал». Дана диференціація кикбоксерів досить умовна, але, в той же час, вона повністю відповідає висунутим до неї вимогам. Відмінні риси вищевказаних тактичних стилів неодноразово були описані в цілому ряді публікацій, в зв'язку з чим, їх детальний розгляд не являється доцільним.

Єдиноборці-універсали досконало володіють усіма різновидностями тактичних дій, тобто з рівним успіхом застосовують в бою тактику нокауту, обіграння і темпу, також тактику комбінаційного бою. Тактика універсала заснована на різнобічній тактичній підготовленості спортсмена і високому рівні розвитку фізичних і вольових якостей. Універсали відрізняються значним ступенем розвитку спеціальних рухових якостей, притаманних представникам інших тактичних стилів. Вони мають більш розвинену спеціальну спритність, тобто здатність справлятися з будь-яким виниклим руховим завданням [9].

Як показують дослідження і практика кикбоксингу та боксу, неможливо домогтися високих результатів на міжнародному рингу, якщо володіють тільки одною які-

стю – мистецтвом обіграння, нокауту або темпу. Необхідно володіти комплексом цих якостей і постійно прагнути до універсалізму [9].

Для вітчизняної школи контактних єдиноборств характерна гнучка, активно-наступальна і різноманітна тактика ведення бою з прагненням до сильного і точному удару, заснована на майстерному обігранні противника і що виключає грубі силові прийоми.

Висновки. Слід відмітити, те що більшість науковців розглядають індивідуалізацію як вузько спрямований процес оптимізації деяких сторін підготовленості спортсменів на основі аналізу невеликої кількості показників підготовленості. При цьому, стрімкий розвиток сучасного спорту вимагає поглибленого комплексного вивчення результативно значущих індивідуальних особливостей спортсменів.

Література

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Воробьев С.В. Индивидуализация тренировочного процесса лыжников-гонщиков 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации: диссертация...кандидата педагогических наук; 13.00.04 Коломна, 2004 133 с.: 61 05-13/357. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://planetadisser.com/see/dis_37007.html
3. Калмыков Е.В. Использование информационно-методической системы в оптимизации психофизического состояния кикбоксеров / Е.В. Калмыков, О.В. Жбанов, А. Карданов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С.62-63.
4. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. М.: ФГАОУ, – 31с.
5. Камаев О.И., Кривенцов А.А. Теоретические и методические основы индивидуализации спортивной подготовки юных лыжников – гонщиков [Электронный ресурс] / О.И. Камаев, А.А. Кривенцов, 2009. Режим доступа: http://www.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/ppmb/texts/2009-04/09koitys.pdf
6. Киселев В.А., Черемисинов В.Н. О показателях нагрузки в соревновательном поединке боксеров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.30-32.
7. Матвеев А.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // А.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133 – 22 - 2
8. Савчин М.П. Исследование динамики работоспособности боксеров высших разрядов в соревновательном периоде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: 1974. – 27с.
9. Филимонов В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров высокой квалификации в связи с особенностями их технико-тактического мастерства: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Филимонов В.И.; Киевский гос.ин-т физ. культуры. – Киев, 1979. – 24 с.

References

1. Bondarchuk A.P. Peryodyzatsiya sportyvnoi trenyrovky. Kyev: Olympyiskaya literatura, 2005. 303 s.
2. Vorobev S.V. Indyvidualyzatsiya trenyrovochnoho protsessu lyzhnykov-honshchykov 12–13 let na etape nachalnoi sportyvnoi spetsyalyzatsyy: dysertatsiya...kandydata pedahohycheskykh nauk; 13.00.04 Kolomna, 2004 133 s.:61 05-13/357.[Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupa: http://planetadisser.com/see/dis_37007.html
3. Kalmykov E.V. Yspolzovanye ynformatsionno-metodycheskoy systemy v optymyzatsyy psykho fizycheskoho sostoiannya kykbo-kserov / E.V. Kalmykov, O.V. Zhbanov, A. Kardanov // Teoriya y praktyka fizycheskoy kultury. – 2001. – № 5. – S. 62-63.

4. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивной единоборствах. М.: РИИФК, – 31с.

5. Камаев О.У., Крывентсов А.Л. Теоретические и методические основы индивидуализации спортивной подготовки юных боксеров – любителей [Электронный ресурс] / О.У. Камаев, А.Л. Крывентсов, 2009. Режим доступа: http://www.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/ppmb/texts/2009-04/09koitya.pdf

6. Киселев В.А., Черемусинов, В.Н. О показателях нагрузки в соревновательном поединке боксеров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 30-32.

7. Matveev L.P. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л.П. Matveev. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133 – 22 -2

8. Савчин М.П. Исследование динамики работоспособности боксеров высшей разрядов в соревновательном периоде: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.: 1974. 27с.

9. Филмонов В.У. Специфика силовой подготовленности боксеров высокой квалификации в связи с особенностями их технико-тактического мастерства: Автореф. дис... канд. пед. наук/ Филмонов В.У.; Киевский гос. ун-т физ. культуры. – Киев, 1979. – 24 с.

Petrushkevich I.I.,

Lecturer of the Department of General Economic Training of Kherson State Agrarian University, Fizkultura2018@ukr.net
Ukraine, Kherson

SPORT TRAINING OF SINGLE COMBAT FIGHTERS

The article is examined the main directions of sport training of single combat fighters and also the fact that rationalization of training in single combats must be done with the help of growth of role of individualization in its separate components but not in the whole training process. According to contemporary approaches individualization of sport training process is carried end in accordance with individual abilities of a sportsman, envelopes all sides of his/her training and also choice of means, methods, and forms of organization, parameters of training and competitive loadings.

Key words: individualization, sport training, single combat fighters.

