

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).18)
УДК

Дідковський В.А.

<https://orcid.org/0000-0002-4327-0823>

Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

Кузенков О.В.

<https://orcid.org/0000-0003-1161-4887>

доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

Матвієнко М.І.

<https://orcid.org/0000-0002-2162-7967>

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор,
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ

Соболенко А.І.

<https://orcid.org/0000-0001-7374-5351>

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ

БОКС, КІКБОКСИНГ, БОЙОВИЙ РОЗДІЛ САМБО ЯК ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ УМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ДО САМОЗАХИСТУ

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на методичні особливості використання спортивної підготовки єдиноборств (бокс, кікбоксинг, бойовий розділ самбо) як спеціальної фізичної підготовки студентів (цивільних осіб) до самозахисту.

В роботі здійснено теоретичний аналіз загальних характеристик і компонентів в напрямках навчально-тренувального процесу різних видів єдиноборств; виділено окремі ознаки спільних рис і відмінностей для синтезу в комплексну підготовку до самозахисту в екстремальних ситуаціях протистояння злочинним посяганням на цивільну особу.

Новизною дослідження слід вважати запропоновані авторами погляди на адаптацію досвіду деяких методичних особливостей в підготовці правоохоронців до протистояння правопорушенням засобами фізичного впливу до процесу підготовки студентів (цивільних осіб) до самозахисту.

Висновки вказують на можливість підготовки студентів до самозахисту засобами спортивних єдиноборств (боксу, кікбоксингу, бойового розділу самбо) з передбаченням тактичної, психологічної, правової підготовки.

Ключові слова: бокс, кікбоксинг, самбо, самозахист, спеціальна фізична підготовка, спортивні єдиноборства.

Didkovskiy V., Kuzenkov O., Matviienko M. & Sobolenko A. Boxing, kickboxing, combat section sambo as means of special physical training in forming students' skills and skills for self-defense. The purpose of the study was to clarify the views of the authors on the methodological features of using sports training in martial arts (boxing, kickboxing, combat section of sambo) as a special physical training of students (civilians) for self-defense.

In the work, a theoretical analysis of general characteristics and components in the directions of the educational and training process of various types of martial arts is carried out; separate signs of common features and differences are highlighted for synthesis into a comprehensive preparation for self-defense in extreme situations of confrontation with criminal attacks on a civilian.

The novelty of the study should be considered the views proposed by the authors on the adaptation of the experience of some methodological features in the training of law enforcement officers to confront offenses by means of physical influence to the process of training students (civilians) for self-defense.

The conclusions indicate the possibility of preparing students for self-defense by means of martial arts (boxing, kickboxing, combat section of sambo) with the provision of tactical, psychological, and legal training.

Key words: boxing, kickboxing, sambo, self-defense, special physical training, martial arts.

Вступ. «Безпека особи як категорія впливу на динаміку економічних, професійних, соціальних, побутових та інших факторів дії на прогресивний розвиток суспільства є предметом вивчення психології, правознавства, соціології, політології, медицини, безпеки життєдіяльності та багатьох інших наукових напрямків» [5]. Захист безпеки особи фахівці розглядають у комплексі напрямків: 1) фізичний; 2) юридичний напрям; 3) технічно-інформаційний; 4) спеціальний; 5) психологічний та ін. [5].

Розглядаючи забезпечення безпеки в частині самостійного протистояння загрози злочинному посягання на особу, актуально зосередити увагу на процес спеціальної фізичної підготовки. Актуальність такої теми підтверджується

предметним розкриттям багатьох напрямків підготовки до самозахисту, що висвітлено у великій кількості наукових публікацій.

Загальні характеристики заходів фізичного впливу в протистоянні злочинним посяганням та скерованість процесу спеціальної фізичної підготовки студентів відносно таких характеристик подано до обговорення в роботах С.М. Решко, М.І. Матвієнко, Л.В. Масенко [8]; особливості освоєння прийомів заходів фізичного впливу в процесі спеціальної фізичної підготовки описані в публікаціях О.В. Кузенкова, М.І. Матвієнко, Л.В. Масенко [6]; розкриття значення спеціальної фізичної підготовки як компоненту освоєння студентською молоддю основ самозахисту реалізовано в роботі В.А. Дідковського, М.І. Матвієнко [1]; тему зародження бойових мистецтв, що є першоджерельними основами розвитку спортивних єдиноборств як основ спеціальної фізичної підготовки розкрито у роботі М.І. Матвієнко, В.А. Дідковського, Л.В. Масенко [2].

Дана робота має розширити бачення загальних методичних особливостей спортивної підготовки у єдиноборствах із зосередженням уваги на аспекти використання такої готовності у самозахисті.

Метою роботи було освітлення поглядів авторів на методичні особливості формування умінь та навичок студентів до самозахисту засобами спеціальної фізичної підготовки боксу, кікбоксингу, самбо та інших спортивних єдиноборств.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо основних тематичних напрямків навчальної підготовки студентів до самозахисту .

2.Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки студентів в освоєнні засобів спеціальної фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах.

Результати дослідження У вивченні проблем процесу спеціальної фізичної підготовки студентів (цивільних фізичних осіб) до самозахисту, слід зважати на розв'язання низки питань. Основний їх зміст викладено у наукових публікаціях [3; 5; 6; 8; 10], але, в нашому баченні, характеристики спортивної підготовленості цивільної особи можуть мати різний прояв в екстремальній ситуації протистояння агресії, а в процесі підготовки слід зважати на ряд особливостей. Такі особливості методично передбачаються в підготовці правоохоронців і цей досвід повинен давати синергетичний позитивний ефект.

Так, В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та інші автори зазначають, що «вид та інтенсивність застосування заходів фізичного впливу поліцейськими визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчиняє правопорушення» [9, с.112]. В аналізі обставин, що створилися під час правопорушення, автори вказують на врахування ряду факторів: «кількість правопорушників або можливості їх збільшення; наявність у порушників зброї або підручних засобів; особливості місцевості...; безлюдність місця або присутність громадян, які можуть надати допомогу...». Правоохоронці наголошують, що необхідно оцінити психічний стан та особливості поведінки правопорушника: «апатичний чи збуджений; рівень агресивності; стан афекту чи депресії; вірогідність застосування зброї; вірогідність нападу або втечі» [9, с. 113].

Несподівана надзвичайна ситуація з агресивною атмосферою беззаперечно відрізняється від спортивного протистояння, де передбачено правила єдиноборства, рівність у вагових категоріях, приблизна рівність кваліфікації спортсменів, гендерний та віковий ценз. Робота реферів в будь-який момент передбачає зупинку поєдинку у випадку, коли одному зі спортсменів загрожує значне пошкодження здоров'я. В екстремальній ситуації протистояння агресивній поведінці правопорушника зазначених обмежень не буває. Тому професійна підготовка правоохоронців, її комплексні складові (тактична, правова, психологічна, фізична, домедична підготовка [4]) кардинально за обсягом напрямів відрізняється від спортивної підготовки єдиноборств. Але для цивільної особи, яка в ситуації небезпеки і ризику, в очікуванні прибуття професіоналів для розв'язання проблем, певний рівень підготовки та досвід занять єдиноборствами допоможе стримати агресивність і, навіть, мати успіх у припиненні правопорушення.

М.Х. Хасанов, М.І. Матвієнко, Л.В. Масенко наголошують, що «позитивний ефект, в баченні результату успішної фізичної підготовки до самозахисту може проявлятися через результат навчально-тренувальних занять: боксом, кікбоксингом, карате, різними видами боротьби, сучасними видами змішаних єдиноборств» [10]. Спортивна підготовка в різних видах єдиноборств має багато спільних характеристик та відмінностей. Так, напрямок розвитку вибухової сили і швидкості (для удару) можуть у тренувальному процесі суперечити з розвитком силової витривалості ізометричного характеру (для утримання та притискання у боротьбі). Також слід враховувати раціональну пропорційність навантаження на м'язи-антогоністи (м'язи розгиначі для ударної техніки та, навпаки – м'язи, які активізуються для підтягування суперника до себе в різних видах утримання та виведення з рівноваги у боротьбі). Кожен вид єдиноборств має особливості в основах техніки (необхідний комплекс спеціальних рухів і гармонійних дій всіх ланцюгів тіла в просторі та часі [7, с. 21]).

В загальних основах характеристик освоєння технічної майстерності в боксі включаються алгоритмічні складові: техніка переміщень; одинарні удари; двох ударні комбінації прямих та різнотипних ударів; трьох та чотирьох ударні серії прямих ударів в голову; удари з різних дистанцій; удари з низу; бокові удари; короткі прямі удари; двох ударні комбінації різнотипних ударів «в тулуб – голову», «в голову – тулуб»; трьох ударні серії різнотипних ударів; чотирьох ударні серії різнотипних ударів; захисні дії в боксі: захист за допомогою рук, захист за допомогою ніг (переміщенням), захист за допомогою тулуба.

Кікбоксинг передбачає вивчення та вдосконалення ударів ногами за окремими класифікаціями: *Прямі удари* (передньою ногою у тулуб з місця, передньою ногою в тулуб з проносом опорної ноги; задньою ногою в тулуб з місця з проносом опорної ноги; задньою ногою в тулуб у стрибкі); *бокові удари*: передньою ногою в тулуб з місця; передньою ногою в тулуб з проносом опорної ноги; задньою ногою в тулуб з проносом опорної ноги; передньою ногою в голову з місця; передньою ногою в голову з проносом опорної ноги; *удари зверху*: передньою ногою в голову з місця; передньою ногою в голову з проносом опорної ноги; задньою ногою в голову з проносом опорної ноги; удари назад з розворотом: задньою ногою в тулуб з місця; задньою ногою у тулуб в стрибкі; *бокові удари*: передньою ногою в стегно з місця;

передньою ногою в стегно з проносом опорної ноги.

У кікбоксингу ефективно використовуються так звані висікання (підсічки): *підсічка підйомом ступні*: передньою ногою з місця; передньою ногою з кроком; *підсічка внутрішньою стороною ступні*: передньою ногою з місця; передньою ногою з кроком; задньою ногою кроком передньої ноги; *підсічка «високий хвіст»* - з розворотом задньої ноги з місця.

В класифікації ударів руками, на відміну від правил у боксі, допустимі удари з коловим розворотом тулуба: задньою рукою в голову у стрибкі; задньою рукою в голову з місця. У захисті передбачено блокування гомілкою і стегном (від ударів ногами).

В основі кінематичної структури тіла спортсмена уявляються осі обертання і опору при нанесенні ударів, висікань. Участь нижньої частини тіла кікбоксерів в механіці ударів і висікань відбувається за трьох суглобовим кінематичним ланцюгом: ступня – гомілка – стегно. Такий кінематичний ланцюг передає поступальний рух тулуба та сприяє прискоренню обертанню таза. При виконанні ударів ногою (підсічок) зусилля передаються від ступні на гомілку і стегно ударної ноги, після цього – на таз, стегно, гомілку і ударну поверхню цієї ноги. При нанесенні ударів рукою зусилля передаються від ступні на гомілку і стегно, потім на таз, тулуб, плече, передпліччя, ударну поверхню кулака.

Характеристики технічної особливості виконання атакуючих та захисних дій в боксі та кікбоксингу мають багато спільних ознак та відмінностей. В будь-якому випадку, в залежності від морфологічних, фізіологічних, психологічних особливостей спортсмена рухи мають свої просторові, часові, швидкісні та динамічні характеристики. За рахунок цих аспектів варіативність вдосконалення технічної майстерності не має обмежень.

У бойовому розділі самбо ефективність враження супротивника за допомогою ударної техніки збагачується широким спектром техніки боротьби (або навпаки). Одним з основних засобів досягнення переваги над суперником вважаються кидки. В методичних особливостях підготовки самбістів ключовим початковим елементом є вивчення основних способів самострахування. Опанування прийомів самострахування при падінні рекомендують після вивчення положень, в якому опиниться самбіст після кидка. Наприклад: спортсмен приймає положення лежачи на боці (голова підведена, ліва рука вгорі, права – на килимі долонею вниз; ліва нога попереду правої на стопі, права лежить зовнішньою частиною на килимі... При вивченні положення виконуються перекати з боку на бік, дзеркально повторюючи положення). Ускладнення вправи здійснюють виконуючи падіння з вихідного положення в присіді і т.д. Після засвоєння початкових елементів виконують систему вправ: «самострахування під час падіння на бік через партнера»; «самострахування під час падіння через тренувальну жердину»; «самострахування під час падіння на бік через руку партнера» і т.і. В подібному алгоритмі (від простого до складного) відпрацьовується навичка падіння на спину. Після освоєння техніки самострахування вивчаються стійки, дистанції пересування, захвати. Фахівці вважають, що захватам у самбо належить вирішальна роль для досягнення перемоги в поєдинку. Вони класифікуються як односторонні та двосторонні. Арсенал прийомів та контр прийомів в боротьбі самбо дуже великий, зважаючи на те, що ця система зібрана з найкращих та ефективних прийомів бойових мистецтв з різних кінців світу [2; 10]. Використання ударної техніки в поєднанні з підніжками, підсіканнями, виведеннями з рівноваги, кидками, зачепленнями та ін., робить процес високоефективним для використання у самозахисті.

Висновки Таким чином, узагальнюючи вище представлені матеріали, слід зазначити, що це лише мізерна доля всебічної підготовки, і лише в частині спеціальної фізичної підготовки. Освоєння таких та інших технік єдиноборств цивільною особою з метою протистояння агресивним посяганням вимагає додаткового освоєння тактичної, психологічної, правової підготовки та отримання на основі цих знань специфічного досвіду.

Наприклад, В.В. Бондаренко, С.М. Решко, В.А. Дідковський, Г.В. Бикова, В.А. Данильченко, Н.Ю. Худякова наголошують, що слід уміти оцінювати багато факторів: «у разі відбиття нападу одяг і взуття правопорушника можуть бути або перешкодою, або ж сприяти успіху протистояння». До критеріїв такої оцінки автори відносять: «можливість виконувати швидкі рухи; захищеність життєво важливих органів та уразливих місць; ефективність застосування ударів і прийомів затримання; придатність взуття для ефективного завдання ударів ногами» [9, с.114]. Фахівці зазначають, що в оцінці супротивника слід враховувати: «зріст, вагу, статуру, рухливість і сформованість навичок рукопашного бою. Наприклад, короткі руки правопорушника дають можливість вести двобій на близькій дистанції. За умови високого зросту правопорушника найефективнішим та доступним будуть удари в нижні кінцівки та нижню частину тулуба. Якщо супротивник невисокого зросту – ефективніше завдавати ударів зверху, або колінами в голову. Вузькі плечі здебільшого свідчать про незначну фізичну силу особи. В такому разі ефективніше використовувати кидкову техніку та застосовувати больові прийоми, прийоми удушення тощо» [9, с.114]. Такі та багато інших аспектів слід враховувати в процесі спортивної підготовки єдиноборств, адаптуючи її в спеціальну фізичну підготовку до самозахисту.

Література

1. Дідковський В.А. & Матвієнко М.І. (2021) Спеціальна фізична підготовка як компонент освоєння студентською молоддю основ самозахисту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2023. – Випуск 3К (131) 21. – С.119 - 123. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).24
2. Матвієнко М.І., Дідковський В.А. & Масенко Л.В. (2023) Погляди на соціальні аспекти зародження бойових мистецтв як першоджерельних основ розвитку спортивних єдиноборств – основи спеціальної фізичної підготовки студентів до самозахисту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2023. – Випуск 3К (162) 23. – С.248 - 253. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).51
3. Матвієнко М.І., Дідковський В.А. & Троценко Д.В. (2023) Особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти в екстремальних умовах військового стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2023. – Випуск 7 (167) 23. – С.122 - 125. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).24
4. Матвієнко М.І. & Дідковський В.А. (2023) Основи домедичної допомоги як галузь знань та навчальна дисципліна вищих навчальних закладів України. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 24(лютий, 2023): за матеріалами

V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.) «International Centre Corporative Management» (Відень, Австрія). С. 561 – 566. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>

5. Матвієнко М.І. & Хасанов М.Х. (2021) Погляди на умови та зміст програми фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти в процесі вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту» // *Scientific Collection «InterConf»*, (42): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Theory and Practice of Science: Key Aspects» (February 19-20, 2021). Rome, Italy: Dana, 2021. С.377 - 384. DOI 10.51582/Interconf.19-20.02.2021. 036

6. Кузенков О.В., Матвієнко М.І. & Масенко Л.В. (2021) Аспекти особливостей освоєння прийомів заходів фізичного впливу в процесі спеціальної фізичної підготовки студентів під час вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Scientific Collection «InterConf»*, (46): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research» (March 19-20, 2021). Orléans, France: Epi, 2021. P.132 - 139. ISBN 978-2-7045-4521-6 DOI 10.51582/interconf.19-20.03.2021 Орлеан, Франція

7. Остьянов В.Н. & Гайдамак І.І. Бокс (навчання і тренування) (2011) [Навчальний посібник] – К : «Олимпийская литература», 2011. – 233 с.

8. Решко С.М., Матвієнко М.І. & Масенко Л.В. (2021) Розгляд загальних характеристик заходів фізичного впливу в процесі спеціальної фізичної підготовки студентів під час вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту» *Intersectoral issues and development of sciences: Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» with Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference (Vol. 3), Cambridge, March 19, 2021* С. 113 – 115. DOI 10.36074/logos-19.03.2021.v3.32.

9. Спеціальна фізична підготовка (2021) [Текст] : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін]; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербіна. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОР Кандиба Т.П., 2021. – 341 с.

10. Хасанов М.Х., Матвієнко М.І. & Масенко Л.В. (2021) Боротьба самбо та засоби спортивної підготовки єдиноборств в особливостях спеціальної фізичної підготовки студентів в процесі освоєння навчальної дисципліни «Основи самозахисту» *Scientific Collection «InterConf»*, (43): with the Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Global and Regional Aspects of Sustainable Development» (February 26-28, 2021). Copenhagen, Denmark: Berlitz Forlag, 2021. С. 706 - 711. UDC 001.1; ISBN 978-87-615-0721-1.

References

1. Didkovskii V.A. & Matvienko M.I. (2021) Special physical training as a component of learning the basics of self-defense by student youth. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*. 2023. – Issue 3K (131) 21. – P.119 - 123. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).24.

2. Matvienko M.I., Didkovskiy V.A. & Masenko L.V. (2023) Views on the social aspects of the birth of martial arts as the original foundations of the development of martial arts - the basis of special physical training of students for self-defense. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*. 2023. – Issue 3K (162) 23. – P.248 - 253. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).51

3. Matvienko M.I., Didkovskii V.A. & Trotsenko D.V. (2023) Peculiarities of influence on the motivational characteristics of physical exercise classes of students of higher education institutions in extreme conditions of martial law. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*. 2023. – Issue 7 (167) 23. – P.122 - 125. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).24

4. Matvienko M. & Didkovskiy V (2023) The fundamentals of pre-medical assistance as a field of knowledge and educational discipline in higher educational institutions of Ukraine. V *Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February 17th, 2023 by NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine) LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria)* <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>.

5. Matvienko M.I. & Khasanov M.Kh. (2021) Views on the conditions and content of the physical training program of students of higher education institutions in the process of studying the educational discipline "Basics of self-defense" // *Scientific Collection "InterConf"*, (42): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference "Theory and Practice of Science: Key Aspects" (February 19-20, 2021). Rome, Italy: Dana, 2021. P.377 - 384. DOI 10.51582/Interconf.19-20.02.2021. 036

6. Kuzenkov O.V., Matvienko M.I. & Masenko L.V. (2021) Aspects of the peculiarities of mastering the techniques of physical impact measures in the process of special physical training of students during the study of the educational discipline "Basics of self-defense". *Scientific Collection "InterConf"*, (46): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference "Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research" (March 19-20, 2021). Orléans, France: Epi, 2021. P.132 - 139. ISBN 978-2-7045-4521-6 DOI 10.51582/interconf.19-20.03.2021 Orléans, France

7. Ostyanov V.N. & Haydamak I.I. Boxing (learning and training) (2011) [Study guide] - K: "Olympic Literature", 2011. - 233 p.

8. Reshko S.M., Matvienko M.I. & Masenko L.V. (2021) Consideration of the general characteristics of physical impact measures in the process of special physical training of students during the study of the educational discipline "Basics of self-defense" *Intersectoral issues and development of sciences: Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» with Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference (Vol. 3), Cambridge, March 19, 2021* P. 113 – 115. DOI 10.36074/logos-19.03.2021.v3.32.

9. Special physical training (2021) [Text]: teaching manual / [V. Bondarenko, S. Reshko, V. Didkovskiy and others]; according to general ed. V. Cherneya, R. Serbina. - Kyiv: National. Acad. internal cases, FOP Kandyba T.P., 2021. - 341 p.

10. Khasanov M.Kh., Matvienko M.I. & Masenko L.V. (2021) Sambo wrestling and means of martial arts training in the special physical training of students in the process of mastering the educational discipline "Fundamentals of self-defense" *Scientific*

Collection "InterConf", (43): with the Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference "Global and Regional Aspects of Sustainable Development" (February 26-28, 2021). Copenhagen, Denmark: Berlitz Forlag, 2021. pp. 706 - 711. UDC 001.1; ISBN 978-87-615-0721-1.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).19)
УДК: 378.018.43:[378.147:37.011.3-051:796]

Єфременко А.М.
к. фіз. вих., доцент
доцент кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків
<https://orcid.org/0000-0003-0924-0281>

Насонкіна О.Ю.
старший викладач кафедри легкої атлетики
Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків
<https://orcid.org/0000-0002-6127-932X>

Жогло В.М.
ст. викладач кафедри фізичної підготовки
Національного університету цивільного захисту, м. Харків
<https://orcid.org/0000-0001-8043-6936>

Колоколов В.О.
викладач кафедри фізичної підготовки
Національного університету цивільного захисту, м. Харків
<https://orcid.org/0000-0002-3501-3499>

Хмелюк О.В.
викладач кафедри фізичної підготовки факультету пожежної
безпеки Національного університету цивільного захисту, м. Харків
<https://orcid.org/0000-0001-8933-4135>

Крайник Я.Б.
к. фіз. вих., доцент
доцент кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків
<https://orcid.org/0000-0003-1567-8570>

АКТУАЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Процес підготовки спортсменів у легкій атлетиці потребує використання новітніх технологій, які сприятимуть його якісному перетворенню. Одним із таких напрямків сьогодні є технології дистанційного навчання, що пов'язано з бурхливою цифровізацією освітнього середовища. Актуальним питанням є визначення можливостей впровадження елементів дистанційного навчання у процес підготовки в легкій атлетиці. Його вирішення спирається на аналіз теоретичних положень та практичного досвіду щодо застосування дистанційних навчальних технологій у сфері фізичної культури та спорту. Встановлено, що наразі досвід дистанційного навчання у спорті не є поширеною практикою, зокрема, у легкій атлетиці. Однак, технологічність даного феномену в результаті його впровадження у тренувальний процес легкоатлетів може створити переваги для окремих сторін підготовки спортсменів. Проте, визначено коло проблемних питань реалізації дистанційного навчання у спортивному тренуванні, які пов'язані організацією належного зворотного зв'язку, контролю та обліку складових процесу підготовки, відстанню між суб'єктами тренувального процесу. Встановлено, напрямки підготовки легкоатлетів у яких можна апробувати елементи дистанційного навчання. Визначено коло засобів, які можна використати при вирішенні завдань тренувального процесу легкоатлетів за видами підготовки. Представлено узагальнене уявлення щодо можливостей застосування цифрових технологій в підготовці легкоатлетів в рамках дистанційного навчання. Визначено подальші напрямки практичної апробації представлених положень у тренувальному процесі легкоатлетів.

Ключові слова: легка атлетика, тренування, спортивна підготовка, онлайн навчання, змішане навчання, цифрові технології.

Yefremenko A., Nasonkina O., Zhohlo V., Kolokolov V., Khmeliuk O., Krainyk Ya. Relevance of implementation of distance learning tools in the process of training of athletes. The process of training athletes in athletics requires the use of the latest technologies that will contribute to its qualitative transformation. One of these directions today is distance learning technologies, which is associated with the rapid digitalization of the educational environment. A topical issue is determining the possibilities of introducing elements of distance learning into the training process in athletics. Its solution is based on the analysis of theoretical provisions and practical experience regarding the application of distance learning technologies in the field of physical culture and sports. It has been established that currently the experience of distance learning in sports is not a common practice, in particular, in athletics. However, the technology of this phenomenon as a result of its introduction into the training process of track and field athletes can create advantages for certain aspects of training athletes. Distance learning allows you to focus on improving