

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені АДМІРАЛА МАКАРОВА

ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК НУК

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 17

Миколаїв
2024

Редакційна колегія збірника:

Бобіна О. В., канд. іст. наук, доц. (Миколаїв)
Вашкевич В. М., д-р філос. наук, проф. (Київ)
Гогоренко О. В., д-р філол. наук (Миколаїв)
Деркач В. М., заслужений тренер,
канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц. (Миколаїв)
Карсканова С. В., канд. психол. наук, доц. (Миколаїв)
Коваль С. С., канд. фіз.-мат. наук, доц. (Миколаїв)
Матійко О. В., заслужений діяч мистецтв (Миколаїв)
Міняйлова А. В., канд. пед. наук, доц. (Миколаїв)
Наливайко В. С., канд. техн. наук, проф. (Миколаїв)
Трибулькевич К. Г., д-р пед. наук, доц. (Київ)
Філатова О. С., д-р філол. наук, проф. (Миколаїв)
Філіппова Н. М., канд. філол. наук, проф. (Миколаїв)
Чугуєва І. Є., канд. психол. наук, доц. (Миколаїв)
Яцунський О. С., заслужений тренер, доц. (Миколаїв)

Відповідальний за випуск: **Бобіна О. В.**

*Друкується за рішенням Вченої ради
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова
(протокол № 3 від 24.10.2024 р.)*

Гуманітарний вісник НУК: збірник наукових праць. — Випуск 17. —
Г 94 Миколаїв : Іліон, 2024. — 122 с.

У віснику опубліковані статті, що узагальнюють досвід роботи та результати досліджень у сфері вищої освіти та інших галузях знань. Основні рубрики вісника відповідають напрямам гуманітарної підготовки та соціально-гуманітарної освіти, яка здійснюється Навчально-науковим гуманітарним інститутом Національного університету кораблебудування. Вісник розрахований на викладачів, наукових працівників, фахівців, молодих науковців у сфері вищої освіти.

УДК 001(062.552)

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2024

УДК 796.835

Бровко А. С.

студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), polialina2804@gmail.com

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

КІКБОКСИНГ СОЛЬНІ КОМПОЗИЦІЇ (МУЗИЧНІ ФОРМИ)

Кікбоксинг – один із самих молодих бойових видів єдиноборства, який дуже вдало поєднує техніку боксу (техніка роботи руками) і карате (техніка роботи ногами). Завдяки своїй яскравості, відносній простоті та високій ефективності елементів техніки, які реально можна застосувати для самооборони, можливості вибрати для себе одну з найбільш привабливих дисциплін, він завоював значні симпатії серед молоді. Завдяки наполегливості наших спортсменів, підтримці влади, злагодженій роботі президії та тренерського складу Україна входить у десятку найсильніших команд світу з кікбоксингу ВАКО, які прикрасять Олімпійські ігри вже у 2028 році.

Ключові слова: кікбоксинг, єдиноборства, навичок самооборони, музика.

Мета: передумови виникнення кікбоксингу та формування специфічного виду «сольні композиції».

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел інформаційної мережі Інтернет.

Історія кікбоксингу налічує кілька десятків років. На відміну від стародавніх традиційних східних єдиноборств, він зародився в США в 60-х рр. минулого століття і дуже швидко поширився до Європи, де вже в 1976 р. була заснована ВАКО – Всесвітня асоціація організацій кікбоксингу. З кожним роком цей вид спорту в Україні налічує все більше спортивних осередків, клубів, відділень в ДЮСШ, СДЮШОР та відділеннях при школах вищої спортивної майстерності. Наразі підготовлено понад 400 майстрів спорту, понад 100 майстрів спорту міжнародного класу, 57 заслужених майстрів спорту України, 47 заслужених тренерів України, 25 суддів міжнародної та 27 – національної категорій. Для порівняння ще у 2005 р. ВАКО нараховувало 90 країн та понад 90 національних федерацій, а на теперішній час – 95 країн та 143 національні федерації, які офіційно входять у Міжнародну федерацію [1].

Кікбоксинг – один із молодих видів спорту, зараз є офіційним розділом кікбоксингу Вако. У ньому гармонійно поєднуються акробатичні сальто, стрибки, гімнастична розтяжка, елементи кікбоксингу. Велика увага в кікбоксингу приділяється синхронізації та єднанню рухів та музики. Будь-яке випадання з ритму вважається помилкою. Також важлива роль відведена костюму для кікбоксингу.

Кікбоксинг для дівчат чудово підходить для формування навичок самооборони. Під час тренувань дівчата отримують повноцінне аеробне навантаження. Тому кікбоксинг для дівчат також – чудовий спосіб спалити зайві калорії.

Техніка кікбоксингу включає удари руками та ногами, завдяки чому залучені всі групи м'язів (рук, ніг та корпусу). Окрему увагу під час тренувань з

кікбоксингу приділяємо розтяжці. Вона необхідна для завдання ударів ногами у верхній рівень (в область голови). До речі, саме завдяки роботі ногами відбувається високе енергоспоживання, що дуже добре сприяє схудненню. Тренування з кікбоксингу функціональні, різноманітні та, головне, результативні. Вже за півтора-два місяці регулярних занять дівчина може виконувати базові комбінації [2].

У цій статті я хочу розповісти про сучасний розділ кікбоксингу – про сольні композиції або як їх ще називають музичні форми. Отже, за порядком.

Музична форма – сольний виступ спортсмена на майданчику, що імітує бій з уявним супротивником чи групою супротивників, т. зв. бій з тінню під музику. Допускається використання будь-яких «бойових», а також гімнастичних або «акробатичних» рухів, таких як, наприклад, сальто або колесо. Проте, кількість елементів гімнастики у виступі спортсмена має перевищувати 3, інакше за кожен акробатичний стрибок чи т. п. понад 3 допустимі будуть відраховані штрафні очки. Деякі гімнастичні елементи можуть бути модифіковані для кікбоксингу додаванням удару.

Сольні композиції – це демонстрація самих видовищних елементів техніки єдиноборств під музику у формі імітації бою з уявним супротивником. Програма змагань включає три види сольних композицій:

- жорсткий стиль (карате, тхеквондо, кунг-фута ін.);
- м'який стиль (ряд напрямків у-шу);
- з предметами (меч, ніж, палка, нунчаки та ін.).

Судді оцінюють: чистоту виконання елементів техніки; музичальність; складність виконуваних елементів; артистичність. Ця дисципліна доступна для всіх, хто займається кікбоксингом. Наприклад, сальто назад з подвійним ударом розведеними ногами в ніс двом ворогам, що одночасно підійшли з обох боків. Обмежень використання таких «суперударів» на змаганнях немає [3].

Вибір музичного супроводу для кікбоксингу персональний для кожного. Звичайно, бачили ми на турнірах «бій з тінню Бетховена» та виступи під інші класичні речі, але здебільшого народ підбирає динамічні сучасні треки.

Кожен учасник змагань відповідає за ідеальний / безпечний стан своєї зброї. Головний арбітр може попросити перевірити зброю спортсмена за бажанням. Учасникам змагань дозволено використовувати магнітну зброю. Учасники змагань не можуть змінювати зброю під час змагань. Заборонено використання спортсменами реальної (гострої) зброї. Зброя для виконання сольних композицій повинна бути:

- м'який стиль: Нагіната, Нунчакі, Цзянь, Дао, Нань Дао, Гунь, Шуан Дао (два мечі) та ін.;
- жорсткий стиль: Кама, Сай, Тонфа, Нунчакі, Бо, Катана та ін.

Технічний стан зброї на совісті спортсмена! Не можна використовувати відточені леза!

Під час виступу зброю міняти не можна!

Судді оцінюють: чистоту виконання елементів техніки; музикальність; складність виконуваних елементів; артистичність. Ця дисципліна доступна для всіх, хто займається кікбоксингом. На турнірах спортсмен може брати участь у 2 видах одного розділу (жорсткому або м'якому). Не можна виступати, наприклад, у м'якому стилі без та у жорсткому стилі зі зброєю.

Музичні вправи – вид уявної боротьби з одним або більше суперниками, в якій виконавець використовує техніку східних бойових мистецтв під спеціально підбрану музику. Техніка виконання прийомів

Бойових мистецтв повинна збігатися з ритмом музики та відповідати основним правилам «ВАКО».

Для Музичних вправ немає обмежень у часі, немає максимального часу, немає мінімального часу. Учасник починає свій виступ з першого рух після презентації, це може бути трюк, техніка гімнастики, чи бойових мистецтв.

Висновки:

1. Кікбоксинг міцно зайняв належне місце й у вітчизняній системі фізичного виховання. У вищих навчальних закладах країни ведеться підготовка фахівців з цього виду єдиноборств, відкриті та функціонують групи спортивного вдосконалення, секції та клуби кікбоксингу.
2. Кікбоксинг як вид рухової активності надзвичайно різноманітний. У цьому відношенні він дуже цінний як засіб вдосконалення різних рухових можливостей людини.

Література

1. Иванов А. Л. Кикбоксинг. Киев: Перун, 1995. 312 с.
2. Орел І. О., Гамма Т. В., Гірак А. М., Ногас А. О., Гуцман С. В. Розвиток кікбоксингу вако як олімпійського виду спорту в Україні. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Rehabilitation amp; Recreation*, 2022. №9, С. 193–199. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.26>
3. Тьорло О. І., Червоношапка М. О., Шутка Г. І., Голубева О. Т., Сопіла Ю. М., Якимишин І. Д. Кікбоксинг як ефективний засіб рухової активності курсантів-жінок закладів вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 5 (150). С. 106-109.*

Brovko A. S., Student of Speciality 017 Physical Culture and Sports, Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding, (Ukraine, Mykolaiv), polialina2804@gmail.com

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding, (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

KICKBOXING SOLO COMPOSITIONS (MUSICAL FORMS)

Kickboxing is one of the youngest fighting types of martial arts, which very successfully combines the technique of boxing (technique of working with hands) and karate (technique of working with legs). Due to its brightness, relative simplicity and high efficiency of technical elements that can really be used for self-defense, the opportunity to choose one of the most attractive disciplines, it won significant sympathy among young people. Thanks to the perseverance of our athletes, the support of the authorities, the coordinated work of the presidium and the coaching staff, Ukraine is among the ten strongest kickboxing teams in the world of VAKO, which will decorate the Olympic Games in 2028.

Key words: kickboxing, martial arts, self-defense skills, music.

ЗМІСТ

ДИЗАЙН

<i>Матійко Н. О., Дюміна К. М.</i>	Концептуальна модель бренд-дизайну в умовах цифрової конкуренції.....	3
<i>Матійко О. В., Куприяненко А. О.</i>	Вплив просторового макетування на естетичні та функціональні аспекти дизайну інтер'єру.....	5
<i>Портнов Д., Кульчинська В.</i>	Творчі студентські виставки в контексті формування навичок студентів-дизайнерів	7
<i>Сергієнко О. М., Кульчинська В. А.</i>	Використання виробів зі скла в оздобленні мінімалістичного інтер'єру.....	9
<i>Сергієнко О. М., Толкушкіна А.</i>	Фотографія як засіб сюжетної організації літературного твору	11
<i>Чигінцев С. І., Чигінцева О. В.</i>	Основні етапи при проєктуванні елементів дитячого майданчика.....	13
<i>Данильченко Н. В., Гавловська Д.</i>	Інтеграція конкурсів з дизайну в навчальний процес.....	14

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

<i>Багбеков Т. Р., Савіна О. Ю.</i>	Розвиток тенісу як олімпійського виду спорту	16
<i>Бровко А. С., Сокол О. В.</i>	Кікбоксинг сольні композиції (музичні форми)	23
<i>Бурдін Д. С., Савіна О. Ю.</i>	Психосоціальна та фізична реабілітація ветеранів війни на Миколаївщині	25
<i>Гриник Є. І., Бірюк С. В.</i>	Історичні аспекти розвитку легкої атлетики на Миколаївщині.....	28
<i>Дон А. Г., Савіна О. Ю.</i>	Тенденції управління сферою фізичної культури і спорту в умовах глобалізації	31
<i>Дратман Л. С., Сокол О. В.</i>	Художня гімнастика як специфічна система фізичного виховання дівчат.....	35
<i>Кузікова Р. С., Деркач В. М.</i>	Особливості етапу початкової спортивної підготовки у важкій атлетиці	37
<i>Марцінковський І. Б., Єремєєва Є. А.</i>	Поширені травми у художній гімнастиці та заходи їх попередження (огляд літератури)	40
<i>Марцінковський І. Б., Єрофєєнко А. Д.</i>	Поширені травми у фехтуванні та заходи їх попередження за даними літератури	44
<i>Цап А. О., Сокол О. В.</i>	Розвиток фехтування як виду спорту	47

СУЧАСНІ МОВИ І ПРИКЛАДНА ЛІНГВІСТИКА

Єганова Л. Л.	Особливості викладання німецької мови як другої іноземної після англійської.....	50
Литвинова А. Д., Ворчакова І. Є.	Автоматичний переклад юридичних текстів: аналіз неточностей і їхні правові наслідки	52
Філенко У. Ю.	Особливості функціонування вторинних текстів у сучасному комунікативному просторі (на матеріалі детективного дискурсу)	54

СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ НАУКИ

Бобіна О. В.	Третій рік навчання під час війни (2024): побіжний звіт директора ННГІ.....	57
Кравчук О. Ю., Гордієнко Д. О.	Практики забезпечення політичної безпеки в державі: міжнародний досвід	60
Матвієнко Л. В.	Спогади мешканців селища Первомайське: реалії лютого 2022 року.....	63
Оліфірова М. В., Матвієнко Л. В.	Особливості становища бізнесу на Миколаївщині, зумовлені російсько-українською війною 2014–2024 рр.	64
Сонечко О. С.	Рекреаційні та природні ресурси Миколаївщини: можливості відновлення	66
Сонечко О. С., Сугакова П. В.	Проблема водопостачання міста Миколаєва в умовах військової агресії: виклики та медико-соціальні наслідки	68

ПСИХОЛОГІЯ

Домашевська Д. П., Литвиненко І. С.	Розвиток емоційної регуляції як стратегія соціальної адаптації осіб з обмеженими фізичними можливостями	70
Кудряшова Д. С., Литвиненко І. С.	Протидія та попередження булінгу в закладах освіти	72
Ларченко І. В.	Локус контролю як чинник професійного самовизначення, стресостійкості та ментального здоров'я випускників професійно технічних навчальних закладів в умовах стресогенності	74
Литвиненко І. С., Вітко Ю. С.	Особливості прояву пізнавальної активності у старшокласників у процесі навчально-пізнавальної діяльності	78
Литвиненко І. С., Догарева В. В.	Смислоутворення як чинник переживання травматичного досвіду	81
Литвиненко І. С., Жело Ю. В.	Організація інклюзивного навчання для дітей з особливими освітніми потребами в закладах дошкільної освіти	83
Литвиненко І. С., Жереги О. В.	Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання перешкод.....	86
Литвиненко І. С., Козирева Є. В.	Психологічна допомога членам сімей загиблих воїнів.....	89
Литвиненко І. С., Манзарук Н. О.	ПТРС у дітей, які пережили психотравмуючі події.....	91
Литвиненко І. С., Розумяк С. О.	Психологічні особливості попередження конфліктів у подружній сім'ї	92

Литвиненко І. С., Мочалова О. В.	Особливості мотивування на здоровий спосіб життя студентської молоді в сучасних реаліях українського суспільства.....	94
Литвиненко І. С., Тимченко С. О.	Психологічна готовність дітей дошкільного віку до навчання в школі.....	97
Миргородський С. О., Литвиненко І. С.	Агресивні реакції та шляхи їх корекції в молодших школярів	99
Олексюк О. М., Гучек О. В.	Структура психологічної готовності психологів до професійної діяльності.....	101
Олексюк О. М., Коваль А. С.	Психологічна характеристика юнацького віку в сучасних умовах.....	103
Олексюк О. М., Козут О. В.	Стресові фактори в умовах професійної діяльності вчителя.....	105
Олексюк О. М., Приходько О. А.	Механізми психологічного впливу реклами на світогляд молоді	107
Сінченко В. М., Коренєва Ю. П.	Війна і дитинство на Миколаївщині: психологічні наслідки та прогноз на майбутнє.....	109
Чугуєва І. Є., Болотня Г. Б.	Тривожність як сучасна психологічна проблема та методи її подолання.....	111

ЛІТЕРАТУРНІ СТОРІНКИ

Сонечко О. С.	Наші янголи... ..	114
	Хвили тихої, мілкої Балтики... ..	114
	Мій дім... ..	115
	Місто в гірлі Інгулу... ..	115
ВИМОГИ ДО СТРУКТУРИ ТА ОФОРМЛЕННЯ НАУКОВИХ СТАТЕЙ.....		119
ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ СТАТТІ		120
ВИПАДКИ СКОРОЧЕНЬ, ЩО ЧАСТО ТРАПЛЯЮТЬСЯ У НАУКОВИХ ТЕКСТАХ		121

Наукове видання

ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК НУК

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 17

Редколегія не завжди поділяє погляд авторів статей.
За достовірність викладених фактів відповідальність несе автор.

Формат 60×84¹/₈. Ум. друк. арк. 14,2. Тираж 100 пр. Зам. № 3012-1.

Поліграфічне підприємство СПД Румянцева Г. В.
54038, м. Миколаїв, вул. Бузника, 5/1.
Свідоцтво МК № 11 від 26.01.2007 р.