

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Орловський Олександр Юрійович

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ
10-11 КЛАСІВ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З КІКБОКСИНГУ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Особистий підпис:



Олександр ОРЛОВСЬКИЙ

Науковий керівник:



Олена ОТРАВЕНКО

кандидат педагогічних наук, доцент

Зав. кафедри:



Олена ОТРАВЕНКО

кандидат педагогічних наук, доцент

АНОТАЦІЯ

Орловський Олександр Юрійович. Удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2025.

Проблеми ефективності фізичної підготовки здобувачів вищої освіти має прикладне значення фізичного виховання. Тому необхідно звернути більшу увагу саме на вдосконалення їх прикладних рухових умінь і навичок юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу. Об'єкт дослідження: процес позаурочної роботи з фізичного виховання юнаків 10-11 класів. Предмет дослідження – методика удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу. Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та перевірці методики удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу.

За темою кваліфікаційного дослідження надруковано статтю у збірнику наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 2024 м. Буча.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, який містить 85 джерел, з них 15 іноземною мовою. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 88 сторінок, містить 5 рисунків, 10 таблиць та 3 додатки.

Ключові слова: прикладні рухові здібності, юнаки 10-11 класів, позаурочна робота з фізичного виховання, методи, засоби, спортивна секція з кікбоксингу.

ANNOTATION

Oleksandr Yuriyovych Orlovskiy. Improvement of applied motor skills of 10-11 grade boys in the kickboxing sports section. Qualifying scientific work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 - Education/Pedagogy, specialty: 014.11 - Secondary education (Physical culture). State institution "Luhansk National University named after Taras Shevchenko". Poltava, 2025.

Problems of the effectiveness of physical training of students of higher education has an applied value in physical education. Therefore, it is necessary to pay more attention to the improvement of their applied motor skills and skills of 10-11th grade boys in the sports kickboxing section. The object of the research: the process of extracurricular work on physical education of young men in grades 10-11. The subject of the study is the method of improving the applied motor skills of 10-11 grade boys in the kickboxing sports section. The purpose of the study is to substantiate and verify the methodology of improving the applied motor skills of 10-11 grade boys in the kickboxing sports section.

An article on the topic of qualification research was published in the collection of scientific papers of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation, 2024, Bucha.

Structure and scope of qualification work. The work consists of an introduction, two chapters, conclusions to each chapter, general conclusions, a list of used literature, which contains 85 sources, 15 of which are in a foreign language. The total volume of the qualification work is 88 pages, contains 5 figures, 10 tables and 3 appendices.

Keywords: applied motor skills, 10-11th grade boys, extracurricular work in physical education, methods, means, kickboxing sports section.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З КІКБОКСИНГУ.....	
1.1. Процес позаурочної роботи з фізичного виховання як об'єкт дослідження.....	8
1.2. Сутнісна характеристика та історія розвитку кікбоксингу.....	13
1.3. Специфіка рухової діяльності юнаків 10-11 класів, які займаються в спортивній секції з кікбоксингу з урахуванням їх психічного та фізичного розвитку.....	17
1.4. Особливості розвитку прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу.....	26
Висновки до розділу 1	45
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З КІКБОКСИНГУ	
2.1. Методи та організація дослідження.....	46
2.2. Розробка методики розвитку прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу.....	57
2.3. Результати дослідно-експериментальної роботи.....	64
Висновки до розділу 2.....	71
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді в закладах загальної середньої освіти набуває особливої актуальності за нових соціально-економічних умов (В. Ареф'єв, 2011; Б. Шиян, 2012; Т. Круцевич, 2017) [1; 61; 69] та ін. На їх вирішенні наголошують Закон України «Про освіту» [16], Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки [47] та інші.

Погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості учнівської молоді та орієнтація педагогічної освіти України на досягнення відповідності європейським стандартам вимагає пошуку ефективних шляхів оновлення змісту, форм, методів та підходів до організаційно-методичного забезпечення освітнього процесу та сутності основних положень фізичного виховання в закладах освіти (Н. Сороколіт та ін. 2019 [59] Н. Москаленко, 2019 [31]); система організації фізкультурно-оздоровчої роботи в різних типах освітніх установ (Пангелова та ін., 2017).

Такі вітчизняні фахівці (О. Горбенко, 2008; [31]; О. Скирта, 2015; 2017 [56; 57; 58] досліджували розвиток силових здібностей кікбоксерів. У свою чергу О. Володченко, (2018) [5] досліджував комплексну методіку прогнозування змагальної успішності в кікбоксингу, (2018); А. Кужельний, (2023) систематизував теоретичні і техніко-тактичні основи кікбоксингу [28]. М. Gerasimov, (2014) [71] аналізує показники технічної та тактичної підготовки кікбоксерів в якості еталонних індикаторів підвищення ефективності підготовки. Н. Гуцул, (2019) удосконалювала спеціальну фізичну підготовку кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки [10; 11].

Слід підкреслити, що одноборства відносяться до популярних видів спорту і широко розповсюджуються серед різних груп населення, насамперед, серед учнівської молоді. В останні роки достатньо високі досягнення українських атлетів кікбоксингу на міжнародній арені. Цей вид спорту займає одне із провідних місць серед одноборств. Однак кікбоксинг ще не отримав достатнього наукового обґрунтування для позаурочної роботи з фізичного виховання у закладах позашкільної освіти. Наявні роботи присвячені переважно технічним

завданням удосконалення підготовки кікбоксерів на різних етапах. Так, Ю. Хильчук, (2016) розглянула класифікацію базових елементів техніки рухів кікбоксерів [64]. Робота М. Яремко (2001) присвячена вдосконаленню швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки [70]. Утім, О. Скірта (2015) досліджував можливості вдосконалення техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки [57].

Таким чином питання розробки сучасної методики удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу являється актуальним і вимагає ретельного дослідження та впровадження у навчально–тренувальний процес позаурочної роботи з фізичного виховання закладів освіти різних типів.

Об’єкт дослідження: процес позаурочної роботи з фізичного виховання юнаків 10-11 класів.

Предмет дослідження – методика розвитку прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу.

Мета дослідження полягає в розробці методики розвитку прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання**:

1. Визначити теоретичні та організаційно-методичні основи позаурочної роботи з фізичного виховання.

2. Проаналізувати сутнісну характеристику та історію розвитку кікбоксингу.

3 Дослідити специфіку рухової діяльності юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу з урахуванням їх психічного та фізичного розвитку.

4. Розробити методику розвитку прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу. Методологічний підхід до вирішення досліджуваної проблеми базувався на системному підході, як комплексному вивченню цілого, яке складається з багатьох взаємопов’язаних елементів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет-джерел; аналіз документальних джерел (нормативних документів); педагогічні спостереження; опитування (анкетування); тестування фізичної підготовленості юнаків 10-11 класів; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи); методи математично-статистичної обробки результатів дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів. У результаті дослідження: подальшого розвитку набула специфіка рухової діяльності юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу з урахуванням їх психічного та фізичного розвитку; розроблено методику розвитку прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу.

Практичне значення отриманих результатів полягає у: підвищенні якості методичного забезпечення для удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу та перевірки ефективності раціональної методики у закладах освіти; розробці практичних рекомендацій та застосування результатів дослідження під час підготовки до змагань юнаків 16 – 17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу.

Публікації та апробація результатів дослідження. За темою кваліфікаційного дослідження надруковано тези у збірнику наукових праць: Актуальні питання реабілітації, спортивної медицини та підготовки тренерсько-вчительського складу в умовах воєнного стану [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої 130-річчю Міжнародному олімпійському комітету та 25-річчю ПВНЗ «УГІ», (м. Буча, 12-13 грудня 2024 р. 2024р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2024.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, який містить 85 джерел, з них 15 іноземною мовою. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 88 сторінок, містить 5 рисунків, 10 таблиць та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З КІКБОКСИНГУ

1.1. Процес позаурочної роботи з фізичного виховання як об'єкт дослідження

В останні роки зміни в економіці, політиці та ідеології нашого суспільства потребують нових підходів до організації освітньої та виховної діяльності учнівської молоді [59; 65; 66]. Особливо виразно проявляються природні потреби учнів старшого шкільного віку в активній діяльності та самоствердженні в урочній та позаурочній роботі з фізичного виховання. Позаурочна діяльність дозволяє здобувачам освіти виконувати нові соціальні ролі, відмінні від ролі учня, що створює унікальну сферу для задоволення особистісних потреб у самоперевірці та самовдосконаленні (<https://vseosvita.ua/library/embed/0100daiw-e880.docx.html>).

Специфіка організації фізичного виховання в закладах освіти різних типів підпорядкування полягає в тому, що основними показниками їх ефективності є рівень фізичної підготовки та здоров'я учнівської молоді. Значно збільшити ефективність фізичного виховання дозволяють включені при плануванні процесу викладання фізичні вправи, які мають різносторонню дію та виражений навчальний та тренувальний ефекти.

Позаурочна робота з фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти спрямована для зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, задоволення спортивних інтересів та забезпечення активного дозвілля учнів (рис.1.1.). Вона доповнює уроки з фізичної культури, відіграючи важливу роль в організації активного відпочинку та повсякденного життя учнівської молоді. Позаурочна робота проводиться на добровільній основі як у вигляді систематичних занять з постійним складом учнів, так і у формі епізодичних заходів зі змінним складом учасників [38].

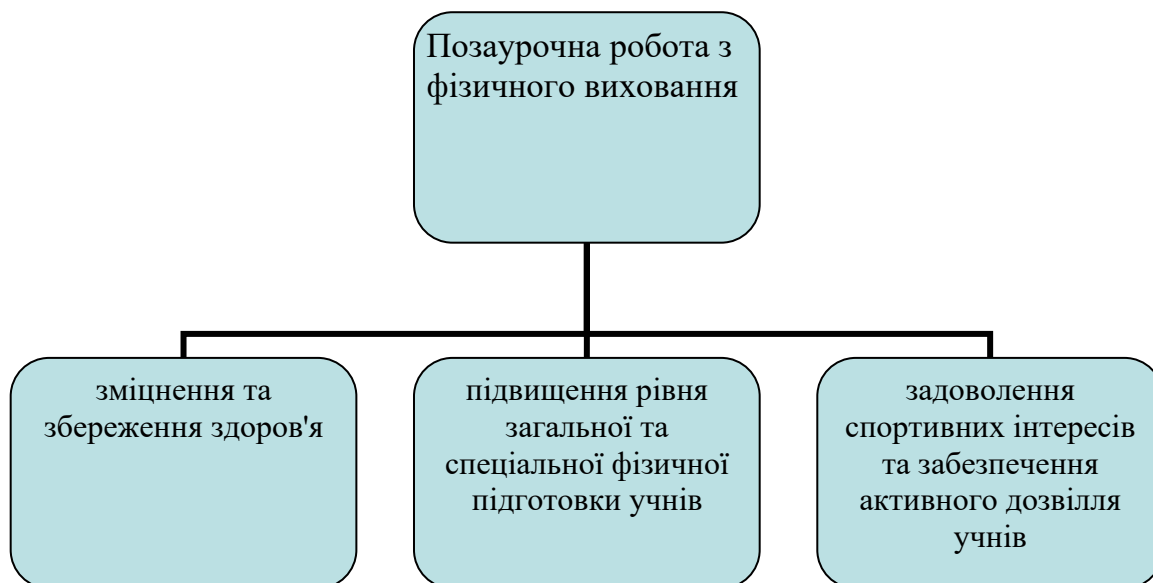


Рис.1.1. Сутність позаурочної роботи з фізичного виховання

Згідно аналізу літературних джерел, позаурочна діяльність в закладі освіти складає невід'ємну частину системи освіти. Позаурочна робота з фізичного виховання покликана сприяти розвитку фізичних здібностей і схильностей учнівської молоді, вихованню активності, формуванню інтересу до фізичної культури, організації корисного дозвілля і відпочинку, зміцненню здоров'я. Широкий діапазон спрямованості завдань і змісту різних форм організації позаурочної роботи з фізичного виховання, добровільність участі в ній забезпечують можливість задоволення індивідуальних інтересів здобувачів повної загальної середньої освіти до занять фізичними вправами [69].

Характерною особливістю позаурочної роботи є те, що вона здійснюється на основі добровільності: кожен здобувач за власним бажанням вибирає для себе той чи інший вид діяльності. Особливістю позаурочної роботи з фізичного виховання є також те, що їй властиве різноманітність форм. На нашу думку, це створює сприятливі умови для поглибленого вдосконалення і досягнення високих результатів у вибраному виді фізкультурно-спортивної діяльності. Доповнюючи роботу уроків фізичної культури різноманітністю засобів і методів, форм організацій, позаурочна робота підвищує ефективність вирішення основних

завдань фізичного виховання здобувачів у закладах загальної середньої освіти. Отже, далі окреслимо завдання позаурочної роботи з фізичного виховання [69]:

а) залучати учнівську молодь до систематичних занять фізичними вправами на основі індивідуальних інтересів щодо власного фізичного розвитку та самовдосконалення;

б) сприяти організації корисного дозвілля молоді, зміцненню здоров'я і підвищенню рівня фізичної підготовленості;

в) сприяти підвищенню інтересу здобувачів до проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи на основі вдосконалення інструкторських, методичних, суддівських знань і навичок, виховання активності.

Це, на наш погляд, найповніше реалізує ефективність вирішення основних завдань фізичного виховання здобувачів 10-11 класів у позаурочній роботі з фізичного виховання.

Позаурочна робота з фізичного виховання здійснюється як у закладах загальної середньої освіти так і у закладах позашкільної освіти. Тому в кожному з них формується свій колектив, структура якого повинна якнайповніше відповідати специфіці установи, сприяти кращій організації виховання і навчання дітей і молоді. При наборі учнів дотримується принцип добровільності, проте, в деяких випадках (велика кількість тих, що бажають, підвищені вимоги до їх підготовленості та ін.) з'являється необхідність проводити конкурсний відбір шляхом виявлення рівня здібностей до певного виду діяльності [66].

Робота більшості закладів позашкільної освіти спортивного типу будується на основі відповідних положень, затверджених організаціями, у веденні яких ці твердження знаходяться. Положенням регламентується контингент вихованців, мета і завдання, порядок організації навчальної і виховної роботи та ін. Зміст роботи визначається типовими програмами, до яких можуть вноситися зміни і доповнення з врахуванням специфіки і конкретних умов роботи [69]. Такий підхід дозволяє більшою мірою розкрити фізичні і творчі здібності здобувачів повної середньої освіти.

Загальновідомо, що дитячо-юнацька спортивна школа – заклад

позашкільної освіти спортивного профілю. Заклади позашкільної освіти спортивного профілю розвивають здібності вихованців в обраному виді спорту, створюють умови для виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортивного резерву для збірних команд України. Проблемним питанням є фінансування та сучасне оснащення спеціалізованих закладів освіти спортивного профілю, а також визначення новітньої методики фізичного виховання дітей та молоді [13].

Мета і завдання закладів позашкільної освіти спортивного профілю, їх структура, питання комплектування і наповнюваності учбових груп, штату і керівництва, організації і режиму роботи, медичного контролю, планування, обліку і звітності регламентується єдиним типовим «Положенням про заклад позашкільної освіти спортивного профілю», затвердженим Держкомспортом, органами освіти. Головними завданнями закладу позашкільної освіти спортивного профілю визначені:

- а) підготовка кваліфікованих юних спортсменів на базі забезпечення їх всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я;
- б) забезпечення підготовки обов'язків суспільних інструкторів і суддів;
- в) сприяння закладам загальної середньої освіти в організації масової фізкультурної роботи.

Ці завдання конкретизуються для різних років навчання і учбових груп відповідно до вимог до рівня спортивної та фізичної підготовленості учнівської молоді, встановленими типовими програмами [38; 69].

Виходячи з цього ми бачим, що заклад позашкільної освіти спортивного профілю є однією з найголовніших форм позаурочної роботи з фізичного виховання. При вступі в заклад позашкільної освіти спортивного профілю важливу роль відіграє початковий відбір. Початковий відбір відбувається за результатами спостережень тренера/викладача за юнаками на шкільних змаганнях, заняттях шкільних секцій і обов'язкових уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. У подальшому результати спостережень

уточнюються в групу, виробляється у встановлених положеннях про заклад позашкільної освіти спортивного профілю терміни. Перехід до наступної групи здійснюється за умови виконання учнів, встановлених програмою вимог закладу позашкільної освіти спортивного профілю. Мінімальний вік для зарахування в групу початкової підготовки визначений існуючими нормами допуску на початок спортивної спеціалізації, і залежності від виду спорту. Випуск з закладу робиться після досягнення 17 років [60].

Основними формами занять є навчальне тренування, тренування за індивідуальним планом, змагання.

Робота тренера–викладача оцінюється за стабільністю контингенту, результатам виконання контрольних і перевірних нормативів вихованців, результатам участі в змаганнях різного рангу, кількості підготовлених розрядників, інструкторів – громадських діячів і суддів, рівню успішності вихованців в закладі загальної середньої освіти [36].

Заклади позашкільної освіти спортивного профілю об'єднують, як правило учнів з різних закладів загальної середньої освіти. Робота більшості позашкільних установ будується на основі відповідних положень, затверджених організаціями, у веденні яких ці твердження знаходяться. Позаурочна робота з фізичного виховання у закладах позашкільної освіти спортивного профілю здійснюється на добровільних засадах як у формі систематичних занять з постійним складом вихованців, так і у формі епізодичних заходів зі змінним складом учасників. Основними формами занять є спортивне тренування, тренування за індивідуальним планом змагання [2].

Спрямованості завдань і змісту різних форм організації позаурочної роботи з фізичного виховання, добровільність участі в ній забезпечують можливість задоволення індивідуальних інтересів і потреб юнаків до занять фізичними вправами та на основі вибору спортивної спеціалізації. Підкреслимо, що якщо до цих рис додати ще й високий рівень творчої уяви, розумові здібності, розвинуту пам'ять, досконале мислення, точність рухів, то цей перелік складатиме структуру загальних здібностей. Виявлення і розвиток загальних здібностей – актуальна

проблема позаурочної роботи з фізичного виховання, бо, по-перше, досить розвинуті загальні здібності сприяють розвитку спеціальних і дають змогу досягати значних успіхів у виконанні будь-якої діяльності; по-друге, розвиток загальних здібностей значно менше залежить від природних факторів – задатків, бо загальні здібності спираються на розумову діяльність [69].

1.2. Сутнісна характеристика та історія розвитку кікбоксингу

У Вікіпедії зазначено, що кікбóксинг (англ. kickboxing) – вид спорту, в якому сполучаються техніка і правила боксу з прийомами східних єдиноборств (удари ногами, підсічки, тощо) [23].

Згідно аналізу літературних джерел, кікбоксинг зародився у США, оскільки безконтактні поєдинки не влаштовували глядачів, що прагли сильніших вражень, а також самих спортсменів, що бажали випробувати свої сили у реальнішому бою. До того ж правила кікбоксингу дали змогу брати участь у двобоях спортсменам різних напрямів – каратистам, тайським боксерам тощо. Формальна легенда про народження кікбоксингу така. Було вирішено провести поєдинок між багаторазовим чемпіоном світу боксером Мухамедом Алі та чемпіоном світу з карате Антоніо Інокі. Бій закінчився безрезультатно – каратист ліг на спину, а в боксі бити лежачого заборонено. Після цього нібито було вирішено створити новий, більш видовищний вид спорту із вдосконаленими правилами. Кікбоксинг здобував популярність у світі, зокрема й завдяки кіно. А надто, що й деякі кікбоксери почали зніматися у фільмах [20].

Ще на початку 80-х років ХХ століття ВАКО було перейменовано на Всесвітню організацію любителівського кікбоксингу. Таким чином, скорочена назва організації не змінилася. У 1984–1985 роках проводяться перші чемпіонати світу і Європи з кікбоксингу [20; 33].

Становлення та розвиток кікбоксингу як виду спорту розпочинається з 90-х років ХХ сторіччя. Одним із стратегічних завдань його розвитку на міжнародній арені та в Україні є успішний виступ наших кікбоксерів на міжнародних змаганнях [21].

Всесвітня асоціація кікбоксингу WAKO проводить чемпіонати світу з кікбоксингу. 10 -й такий чемпіонат відбувся у Києві 25-28 листопада 1995 року. В ньому взяло участь понад 600 спортсменів з 50 країн. Україну на ньому представляло понад 30 спортсменів. На чемпіонаті світу 1993 року в Будапешті чемпіонами стали четверо представників України: Віктор Аксютін, Юрій Федун, Юрій Бондаренко та Андрій Чурилов. Також WAKO проводить чемпіонати Європи з кікбоксингу. Простежимо всесвітні Федерації кікбоксингу [20; 21]:

- World Kickboxing Association (WKA)
- World Association of Kickboxing Organizations (WAKO)
- International Sport Karate Association (ISKA)
- International Kickboxing Federation (IKF)
- World Pan Amateur Kickboxing Association (WPKA)
- World Muaythai Council (WMC)

Україні було надане право проведення Чемпіонату Європи з кікбоксингу 1998 року. Столиця України прийняла гостей Європейського чемпіонату, які прибули із 34 країн Європи. Наша збірна виборола 4 золоті, 6 срібних і 5 бронзових нагород. В програму чемпіонату Європи вперше було уведено тайський бокс. На чемпіонаті Європи лідерами тайського боксу стали спортсмени Білорусії (президент Є. Котельников) і спортсмени України (віце-президент В. Ричко, президент Г. Труханов, м. Одеса) .

Федерації кікбоксингу в Україні наступні:

- Національна Федерація кікбоксингу України – представляє в Україні кікбоксинг WAKO.
- Український Союз Кікбоксингу – представляє в Україні кікбоксинг WPKA.

Відомими кікбоксерами України є: Дмитро Безверхий, Ігор Вовчанчин, Святослав Гасюк, Роман Головатюк, Віталій Дубіна, Павло Замятін, Артур Руденко, Іван Ткаченко, Олександр Українець, Єгор Фролов, Роман Щербатюк та інші.

У процесі змагань кікбоксери змагаються між собою в кількох видах [57]:

- фул-контакт з лоу-кіком — тобто «повний» контакт, дозволяються удари

ногами по колінних суглобах;

- фул-контакт — «повний» контакт, але удари по колінних суглобах заборонені;
- лайт-контакт — існують істотні обмеження щодо завдання ударів;
- семі-контакт — удари в повну силу не завдаються;
- демонстрація техніки без партнера.

У 2000 року успішно виступила збірна команда України на першості серед юніорів в м. Феодосія.

З 2001 по 2003 рр. національна збірна України бере участь у чемпіонатах світу та Європи, Кубках світу, на яких виборює престижні нагороди. Так 2003 році проходить чемпіонат світу у двох частинах. Перша частина була проведена в Україні, (м. Ялта), друга – в м. Парижі.

2004 року, в м. П'яченца (Італія) національна збірна команда взяла участь у Кубку світу, версія WAKO, де посіла перше командне місце в розділі фул-контакт і здобула 5 золотих, 1 срібну та 4 бронзові нагороди.

У 2005 року національна збірна взяла участь в Кубках світу (4 золоті, 2 бронзові нагороди) в чемпіонаті світу (Мароко – 1 частина і Угорщина – 2 частина), здобула 1 золоту, 2 срібні та 9 бронзових нагород.

А в 2010 року в м. Пекіні було проведено Перші Всесвітні ігри з єдиноборств, в які включено і кікбоксинг. Для участі у Перших Всесвітніх І Грах з єдиноборств українські спортсмени-кікбоксери: Катерина Соловей (семі-контакт, 55 кг, м. Івано-Франківськ), Костянтин Деморецький (фул-контакт, 63,5 кг, м. Дніпропетровськ), Микола Особський (фул-контакт, 71 кг, м. Хмельницький), Ігор Приходько (фул-контакт, 81 кг, м. Черкаси) здобули чотири ліцензії на чемпіонаті світу, який відбувся в 2009 році, м. Ліньяно Саббіадоро (Італія) [20].

У 2011 року національна збірна взяла участь у двох етапах чемпіонату світу, який відбувся у Македонії та Ірландії, де команда здобула 4 золоті, 8 срібних і 6 бронзових нагород (https://xsport.ua/ua/kickboxing_s/news/ukrayinski-kikbokserystaly-drugymu-v-zagalnokomandnomu-zaliku-che-2022_8736875/ © XSPORT.ua.).

У 2022 році на чемпіонаті Європи-2022 WAKO (Анталія, Туреччина) збірна України з кікбоксингу посіла друге місце в загальнокомандному заліку. Наші спортсмени завоювали 11 золотих, 3 срібних та 13 бронзових медалей (https://xsport.ua/ua/kickboxing_s/news/ukrayinski-kikboksery-staly-drugymu-v-zagalnokomandnomu-zaliku-che-2022_8736875/).

Національна федерація кікбоксингу України співпрацює з найбільшими світовими асоціаціями та має своїх представників у WKA, що включає 95 країн зі штаб-квартирою у Лондоні; WAKO, з приблизно тією самою кількістю країн зі штаб-квартирою перенесеною 2000 року з Італії до Швейцарії; ІБКА, з 78 кількістю країн зі штаб-квартирою у США; WPKA, з 70 країнами у своєму складі зі штаб-квартирою у Кассандрі (Греція).

Як свідчать дослідження В. Бугуйчука, А. Кравченко, С. Лисенко будь який вид східних єдиноборств у своїй основі орієнтований на духовно практичну діяльність людини, яка забезпечує трансляцію спеціалізованих знань у формі світоглядних установок на свідомість учнівської молоді, є своєрідною сполучною ланкою між системою духовної діяльності й системою практики. Найважливішим видом духовно практичної діяльності, що допомагає здійснювати перехід спеціалізованого знання в свідомість, є комунікативний. Він забезпечує «проникнення» у свідомість людини певної інформації у формі оцінок явищ і фактів, актуальних з точки зору соціуму [52].

Постійне збільшення обсягу знань, і у зв'язку з цим, зростання потоку інформації цілком природно змушують замислитися: чи не призведе все це до непередбачених розумових перевантажень. Перевантаження інформацією, неспокійний ритм життя, скупчення людей у великих містах, відірваність від природи усе це позначається на настрої людини, призводить до втоми і пригніченості, відчуття неблагополуччя. Необхідно збагачувати, зміцнювати психіку молоді людини, оскільки в сучасних умовах саме психічні резерви багато в чому визначають суспільний клімат, повсякденну працездатність і здоров'я.

Лао цзи говорив, що людина з високою духовністю світ ставить вище всіх

речей; вона не бачить задоволення в перемозі. Тому усвідомлена з цих позицій сила, як розумна і добра, і відповідатиме не злом на зло, а сприйматиметься як перешкода на шляху до зла. Східні єдиноборства об'єднують у собі як духовну, так і тілесну практики, передбачають здобути перемогу над собою і знайти себе у світі [52].

1.3. Специфіка рухової діяльності юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу з урахуваннях їх психічного та фізичного розвитку

Рухова діяльність – це специфічний вид діяльності, який полягає у системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем. Рухова діяльність є біологічною потребою організму, від якої залежить фізичний та загальний розвиток учнів [3; 49]. Рухова активність формує у дітей і молоді потребу в здоровому способі життя.

Згідно аналізу літературних джерел, технічні дії (рухи) у кікбоксингу залежно від морфологічних, фізіологічних та психологічних особливостей кікбоксерів мають свої просторові, тимчасові, швидкісні й динамічні характеристики. Тому їх варіативність не має межі [34].

Зосереджимо увагу на тому, що основне завдання етапу попередньої підготовки заключається у залученні юнаків до систематичних занять фізичною культурою і спортом, гармонічному розвитку всіх систем організму. На етапі початкової спортивної спеціалізації проводиться вибір спорту, оволодіння основами техніки рухів і підвищення рівня фізичної підготовленості. Етап поглибленого тренування спрямований на детальне засвоєння техніки обраного виду спорту. У свою чергу етап спортивного удосконалення – на досягнення високих результатів на основі максимального врахування індивідуальних особливостей юнаків [32; 35]. На нашу думку, необхідно ще розвивати патріотичні почуття та самосвідомість [39; 40].

Процес формування рухових навичок умовно розділяється на три стадії (рис. 1.2.).

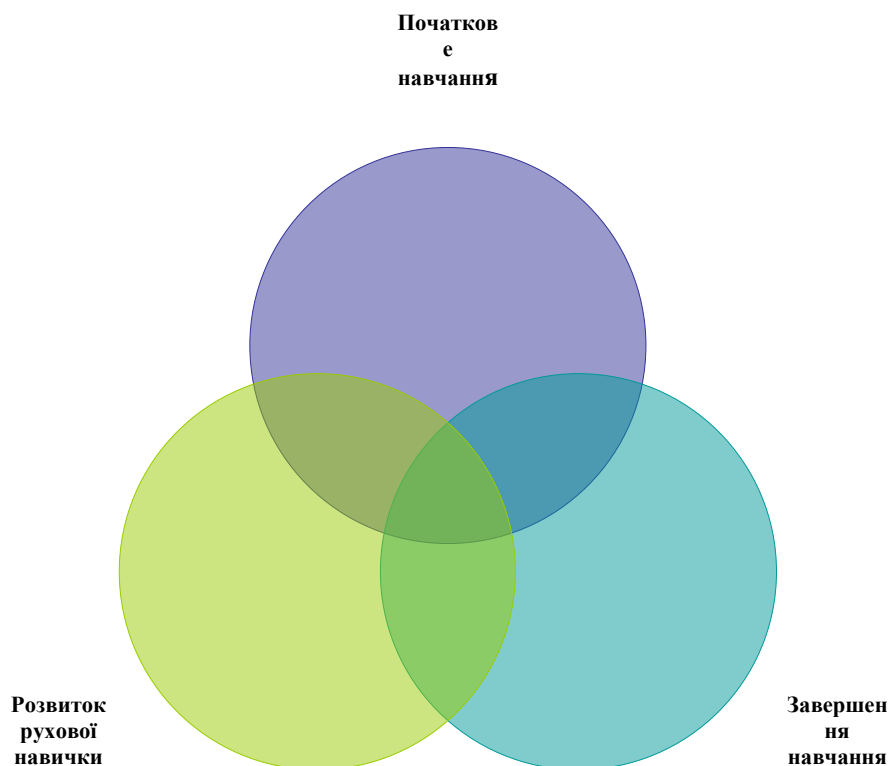


Рис. 1.2. Процес формування рухових навичок

Перша стадія – початкове навчання. Формується зорове уявлення про рухову навичку. Увага засереджується на кожному елементі, виправлення помилок. Рівень навченості сягає 10–35 %.

Друга стадія – розвиток рухової навички. Уміння переходить в навичку. Рухи доводяться до автоматизму. Рівень навченості варіюється у межах 40–75 %.

Третя стадія – завершення навчання. Удосконалення рухової навички. Увага зосереджується на результат. Рівень навченості найвищий – від 80 до 100 %.

Такий розподіл стадій формування рухів, зміст і умови навчання розкривається за трьома стадіями у таблиці 1.1.

Розподіл стадій формування рухів, зміст і умови навчання

<i>Перша стадія</i>	<i>Друга стадія</i>	<i>Третя стадія</i>
<p>спрямована на початкове знайомство і навчання новому руху. За методикою навчання дії мають бути спрямованими на формування первинного уявлення про виконання вправи. Використовуючи наочні засоби, які впливають на аналізатори, підбираються навчальні завдання програмованого характеру, які забезпечують формування рухового уміння. Фіксація окремих положень, імітація або відтворення руху, виконання вправи по частинам, вирішення окремих рухових завдань, пов'язаних з формуванням цільової рухової навички, навчання управлінню рухами в контексті формування навички – це ті засоби, якими забезпечується одержання певних м'язових відчуттів або рухової інформації, що збагачують пам'ять учня відомостями про техніку нової вправи і асоціаціями як уперше відтворити її за програмним рухом. Для цього треба усвідомити методичну основу виконання, а саме: визначитися з мінімальною кількістю підходів до снаряду для виконання завдання; рухи необхідно повторювати для найкращого запам'ятовування на кожному занятті; перерва між підходами до снаряду повинна відповідати нормативному значенню. Результатом навчання на даній стадії є тренування вправи чи виокремленої дії за вимогами до руху.</p>	<p>спрямована на знайомство і навчання засобів розвитку рухової навички. Вона є вирішальним етапом навчання, бо включає оволодіння основами техніки нового руху. Як і на першому етапі для цього треба: передбачити мінімальну кількість підходів до снаряду для виконання завдання; для найкращого запам'ятовування руху треба неодмінно повторювати його на кожному занятті; перерва між підходами до снаряду повинна відповідати нормативному значенню. Результатом навчання на даній стадії є технічно вірне і самостійне виконання руху. При цьому допускаються деякі неточності в деталях техніки і нестабільність їх виконання, але виникає завдання із усвідомлення його змісту. Після досягнення рівня навченості у 75 % вправа виконується надалі вже у змінних умовах, а у учня до того ж формується варіативне виконання вправи, досягнення усвідомлення його значення для кікбоксингу.</p>	<p>спрямована на завершення навчання обраної вправи чи руху. Завдання даного етапу скеровані на дії зі стабілізації техніки і удосконалення виконання вправи, що вивчається. Обов'язковою умовою удосконалення вправи є свідоме виконання її в з'єднанні елементів. При рівні навченості у 80 % і більше вправу можна не повторювати у період до одного місяця за такої умови, що перевірка рівня рухової підготовленості підтверджує високе якісне її виконання.</p>

Наведений підхід використовується у роботі як методична основа формування спеціальних умінь та навичок здобувачів повної загальної середньої освіти. Ефективне вирішення педагогічних завдань відносно дотримання оптимальної рухової активності, сприяння фізичному розвитку і утвердження учнів 10–11 класів як особистостей за програмою уроків з фізичної культури, є нездійсненим із-за браку часу. Тому треба звертати увагу на вільний час вихованців і до розвитку рухових якостей здобувачів на уроках фізичної культури долучати форми позаурочної роботи, що дозволяє доповнювати рухову активність організованими або самостійними заняттями фізкультурно-оздоровчої спрямованості, тренувальними заходами у спортивних секціях, клубах та ін., де в процесі цілеспрямованих масових заходів у здобувачів повної середньої освіти формуються спеціальні уміння та навички. Це дозволяє вести мову про вирішення завдань предмету дослідження у формах позаурочної роботи з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

Підкреслимо, що старший шкільний вік характеризується відносно спокійним, врівноваженим і рівномірним протіканням процесів росту і розвитку. Науковці реєструють наступне [8; 26]:

1) увільнюється ріст тіла у довжину і винятково збільшується у ширину, збільшується і маса тіла;

2) інтенсивно розвивається грудна клітина, особливо у юнаків;

3) спостерігається розвиток асиметрії у силі м'язів лівої і правої частин тіла і майже закінчується процес окостеніння більшої частини скелета, чим підвищується здатність витримувати значні тренувальні навантаження.

Серед напрямків адаптаційних змін виділяють:

а) психічну адаптацію, тобто пристосування до умов і місця проведення тренувань та змагань;

б) накопичення енергетичних потенціалів та пристосування до певних обмінних процесів, таких як аеробні та анаеробні;

в) удосконалення координаційної структури рухів;

г) удосконалення регуляторних систем організму, включаючи нервову та гуморальну системи.

Тому, для ефективного керування навчально-тренувальним процесом необхідний комплексний контроль, який поєднує у собі педагогічні, медичні, фізіологічні, біомеханічні і психологічні тестування.

Науковець О. Скірта описав різноманітність кікбоксингу щодо арсеналу засобів техніки та тактики. Це для системи підготовки спричинило різноманітність термінів, які використовуються в теорії і практиці цього виду спорту. У змагальній діяльності використовуються такі терміни як удар і захист, де визначається характер взаємодія між супротивниками в поєдинку. У спортивних єдиноборствах (бокс, кікбоксинг) є 12 основних ударів; за видом розрізняють: прямий, знизу, боковий; рукою що б'є: лівою, правою; і цілю: голова, тулуб, в яку спрямовується удар. Зазначені ознаки визначають і термінологію ударів, наприклад «прямий удар лівою в голову», «удар знизу лівого в тулуб», «боковий удар правою в голову» і тощо [56-58].

Згідно аналізу літературних джерел, у науковій літературі описана класифікація і систематика ударів: за спрямованістю рухів до супротивника, удари можуть бути з фронту – прямі та знизу, і з флангу – бокові [60; 64]. Види ударів: прямий удар лівою в голову, прямий удар правою в голову, прямий удар лівою в тулуб, прямий удар правою в тулуб, боковий удар лівою в голову, боковий удар правою в голову, боковий удар лівою в тулуб, боковий удар правою в тулуб, удар знизу лівою в голову, удар знизу правою в голову, удар знизу лівою в тулуб, удар знизу правою в тулуб. Утім, найбільшу ефективність у змагальному поєдинку мають удари поєднані у комбінації (особливо двох-ударні комбінації «голова-тулуб», «тулуб-голова», «головастегно»). Особливостями змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах (бокс, кікбоксинг), є те, що очки нараховуються тільки за нанесений удар, всю техніку розподіляють на три групи: вихідні положення (кулака, стійки, дистанції), основні дії (удари), допоміжні дії (переміщення, захисти).

У своїх дослідженнях О. Скірта також описав вибір способів захисту в бою,

які залежать від дистанції. Перебуваючи в тій чи іншій дистанції, спортсмен може обрати різні раціональні захисні прийоми [56-58]:

- захисти за допомогою рук, які спрямовані на нейтралізацію ударних взаємодій – використовуються контрудари, підставки, відбивки, блоки;
- захисти за допомогою тулуба, які спрямовані на усунення взаємодій з супротивником, використовуються ухил, відхилення, пірнання;
- захисти за допомогою ніг, які спрямовані на усунення контакту з

На даний момент під час досліджень проблем тренування у спортивній секції з кікбоксингу широко застосовується системний підхід, який передбачає характеристику цілісної системи на основі вивчення її елементів і взаємозв'язків [60; 84]. На нашу думку, системний підхід до проблеми навчання та удосконалення рухових дій повинен базуватися на комплексному дослідженні біомеханічних особливостей техніки фізичних особливостей, техніки фізичних вправ та закономірностей розвитку саморегуляції рухів юнаків 10-11 класів, що займаються у спортивній секції з кікбоксингу.

Класифікація базових елементів техніки рухів кікбоксерів.

Як зазначає А. Кужельний, (2023) формування техніки й тактики кожного юнака, який займається у спортивній секції з кікбоксингу має свої особливості. Основними факторами, що впливають на створення індивідуального стилю та манери ведення бою, на своєрідність способів нанесення ударів, застосування захистів і пересування, а також вибору тактичного напрямку бою, є психологічний стан кікбоксера, рівень вольових якостей, анатомо-фізіологічні властивості й фізична підготовленість [28].

Аналіз наукових джерел [28; 64] та власних результатів дослідження дали змогу визначити базові елементи рухів у кікбоксингу. До основних елементів техніки відносять стійки, переміщення, підсічки, удари. Один із базових елементів кікбоксингу – стійка, тобто оптимальне розташування ланок тіла одна відносно одної, що сприяє найкращому виконанню рухових завдань. Початкове положення, із якого кікбоксер може ефективно атакувати й захищатися, називається бойовою стійкою. У базовій стійці вага тіла кікбоксера розподілена

рівномірно на обидві ноги, які злегка зігнуті, але не напружені. Стопи розташовані одна від одної на відстані ширини плечей. Вони паралельні й спрямовані на супротивника. Ліва рука ліктем прикриває тулуб, лікоть відстає від тіла на 10–15 см. Ліве передпліччя спрямоване кулаком угору по вертикалі. Лівий кулак – на рівні очей, напівстиснутий і пальцями спрямований у бік противника. Права рука ліктем закриває ділянку печінки, кулак напівстиснутий і розташований під підборіддям, ближче до лівої сторони обличчя. Він також повернутий пальцями в бік противника й захищає обличчя та постійно готовий завдати удару. Описана позиція є лівосторонньою для правші. Тим, у кого ліва рука переважає над правою, рекомендують вивчати правосторонню стійку. Вона симетрична до лівосторонньої щодо центральної лінії (осі) тіла.

Науковці зазначають [28; 64], що залежно від дистанції під час бою кікбоксер приймає ту чи іншу бойову стійку. Якщо юнак веде бій на дальній дистанції, то його стійка більш пряма, він активніше пересувається, намагається виконувати удари на всю довжину руки, залишаючись недосяжним для противника. Наближаючись до суперника, кікбоксер стає зібранішим, його ноги набувають більш стійкого положення, руки закривають уразливі місця на голові й тулубі. Бій набуває активнішої форми, боксери вводять у дію значно більший арсенал технічних прийомів за короткий проміжок часу. Якщо на дальній дистанції під час маневрування кікбоксери мають час продумувати свої дії та здебільшого використовують прямі удари лівою (при лівосторонній стійці) і правою (при правобічній стійці), то під час зближення включаються бокові удари (однаковою мірою лівою й правою), знизу в голову та тулуб. На положення стійки кікбоксера, як і на техніку в цілому, впливають індивідуальні фізичні, психічні й технічні особливості спортсмена. Не менш важливу роль відіграє також конкретна ситуація поєдинку (активний бій відбувається біля каната, у центрі рингу чи в кутку – для атакуючого та атакованого). У ближній дистанції, коли кікбоксери впритул наближаються один до одного, займають найбільш стійке положення, упираючись один в одного, захоплюючи руки, перешкоджаючи наносити удари, шукають вигідні положення для атаки, бій набирає силового характеру. Після

того, як кікбоксер навчиться приймати бойову стійку, йому потрібно буде оволодіти технікою переміщення. Воно здійснюється за різними траєкторіям, як прямолінійними, так і криволінійними, їх основна мета – вибір та збереження потрібної дистанції до супротивника, що забезпечує раціональне виконання бойового завдання. До переміщення кікбоксера відносять одинарні, здвоєні, ковзаючі кроки, переміщення підскоком, повороти.

На думку Ю. Хильчук, (2016) кікбоксер повинен бути в змозі вільно здійснювати переміщення у всіх напрямках, застосовуючи при цьому всі види переміщення. Уміло пересуваючись по рингу, кікбоксер за своїм бажанням може перебувати за межами бойової дистанції, не підпускаючи до себе противника, завжди готовий зустріти його атаку, вибрати місце й час для свого наступу. Але для цього потрібно розвивати в себе вміння координувати взаємодію пересування, рухів тулуба та рук. Для рішучих дій потрібне добре розвинене почуття дистанції й часу, швидкість реакції на дії противника та, звичайно, певний рівень психологічної підготовки. Під час пересування й маневрування кікбоксер прагне знайти таку дистанцію, із якої він ударами зміг би дістати противника, а сам за допомогою пересування та ухилів, залишитися неприступним для нього. Саме тому техніка пересування (насамперед на дальній дистанції) являє собою досить складний процес [64].

Пересування відпрацьовуються за допомогою багаторазового їх повторення у звичайних, полегшених або ускладнених умовах, за допомогою імітаційної роботи (робота з уявним супротивником), в умовних і вільних боях, у спарингах. За допомогою одиночних, здвоєних і ковзаючих кроків, поворотів та підскоків кікбоксери здійснюють маневрування й розвідку, зближення та атаку, відхід і контратаку, захисні дії й вихід із бою. Пересуванням можна користуватися, як фінтом і відволікати увагу противника від підготовлюваних дій. Різними кроками та підскоками можна змінювати бойову дистанцію. Нарешті, із пересуваннями кікбоксери поєднують усі технічні прийоми. Кікбоксерові потрібно постійно прагнути до того, щоб бути захищеним та не відкривати вразливі місця для нападу й водночас оволодіти вільними та точними рухами. Щоб уникнути зайвого

напруження й скутості під час виконання ударів збоку чи знизу, треба кулак посилати вперед так, начебто він повинен подолати перешкоду в наміченому місці, «пронизати» її і продовжити цей рух далі. Якщо ж штучно зупинити рух руки біля гаданого місця, то це неминуче створить скутість і напруження в кінцівках, перешкодить добитися вільних злитих рухів у завданні кількох підряд ударів. Класифікацію основних ударів у кікбоксингу подано на рис. 3. Вивчення й удосконалення техніки виконання удару потрібно почати з прямих ударів, а потім переходити до ударів збоку та знизу, далі – зв'язувати окремі удари в різноманітних поєднаннях: два прямі один за одним у голову, прямий лівою в тулуб і боковий правою в голову, боковий лівою в голову, знизу правою в тулуб тощо [28; 64; 70].

Кожен удар ногою в кікбоксингу ділиться на декілька фаз – вихідне положення, винос ударної ноги, повернення ударної ноги та постановка ноги в бойову позицію [22; 64].

Натомість, підсічки в кікбоксингу застосовують для того, щоб вибити з-під супротивника опорну ногу для втрати рівноваги. Утім, як зауважують А. Кужельний, (2023) та інші, немає сенсу проводити підсічку під вільно винесену ногу супротивника, якщо при цьому він міцно зберігає рівновагу на своїй опорній нозі. Тому в кікбоксингу, як і в інших єдиноборствах, які застосовують таку техніку, коли ногу супротивника підсікають у момент динамічної рівноваги, коли потрібно підсікати кінцівку, не навантажену та водночас не вся вага тіла зосереджена на опорній нозі. У цьому випадку досить активний вплив на стопу або гомілку різко порушує баланс супротивника й створює хороші можливості для подальшої атаки ударними діями [28].

Правилами кікбоксингу у всіх стилях заборонено проведення підсічок вище рівня стопи. Підсічки в кікбоксингу поділяються на бокову, внутрішню, задню та кругову. Внутрішня підсічка – стопа супротивника вибивається зсередини назовні (стосовно його бойової стійки). Бокова підсічка вибиває стопу суперника вбік так, що його ноги схрещуються, тим самим створюючи незручне положення для противника та порушуючи його рівновагу. Задня підсічка – та, що «висікає» ногу

супротивника з бойової стійки ззаду на перед. Кругова підсічка виконується обертом через спину, навколо опорної ноги кікбоксера, а гомілка рухається так, щоб підсікаюча нога злегка ковзала по підлозі та вибила суперника з рівноваги. Захист у кікбоксингу не менш важливий за удари. Уміння захищатися дає кікбоксерові ту впевненість і невимушеність дій, на основі яких він може тактично правильно будувати бій. Із багатьох різноманітних захистів кікбоксер застосовує той, який найбільше сприяє розвитку контратаки. Захист у кікбоксингу поділяють на такі види, як захист ногами та руками, захисні рухи корпусом (тулубом) і захист переміщенням. Захист поділяють на простий і комбінований. До технічних дій простого захисту відносять відходи, стрибки, ухили, підставки, блоки, відбиви. Комбінований захист поєднує в собі, зазвичай, захист підставками й відбивами із захистом ухилами та відходами [46; 64].

1.4. Методичні особливості удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу

Як зазначають С. Гвоздецька, С. Чередніченко, П. Рибалко, (2017) прикладна фізична підготовка є органічною частиною програми фізичного виховання учнів та спрямована на виховання фізичних і пов'язаних із ними психічних якостей особистості, а також на формування рухових умінь і навичок відповідно до особливостей конкретного виду рухової діяльності [51].

Рухові якості – визначають певні сторони рухових можливостей людини. До фізичних (рухових) якостей відносять силу, гнучкість, швидкість, спритність, витривалість. Вони відрізняються від інших якостей людини тим, що виявляються лише при вирішенні рухових завдань через виконання рухових дій. Т.Чиженок, Ю. Коваленко, (2021) підкреслили, що виховання фізичних якостей – педагогічний процес управління розвитком фізичних якостей з метою покращення їх рівня, вдосконалення [57, с.6-7].

Прикладні рухові якості носять прикладний характер та допомагають успішно оволодівати певними професійними навичками.

Прикладні фізичні вправи у професійно-прикладній підготовці учнів поділяють на групи [50]:

- *загальнорозвиваючі вправи* (елементарні), що застосовуються для всебічного фізичного розвитку. Обов'язково слід ураховувати їх різноманітність, правильне співвідношення й атлетичний характер. Так, із загальнорозвиваючих вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок доцільніше давати підтягування на кільцях, вижимання штанги;
- *підготовчі вправи* (спеціальні). Основою цих вправ є рухові дії прикладного характеру. Вони використовуються для розвитку специфічних фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння певними професійними навичками. Доцільність їх застосування ґрунтується на перенесенні рухових навичок і тренуваності, виходячи з подібності рухових дій за ступенем і характером фізичних зусиль. Наприклад, якщо розвивається швидкість, то це певною мірою впливає й на підвищення сили;
- *підвідні вправи*, призначені для засвоєння рухових дій, які можуть бути використані при підготовці до професійної діяльності. Навчання однієї рухової навички полегшує опанування іншою. Так, учневі, що вміє кидати гранату, потрібно менше часу, щоб навчитися кидати спис;
- *вправи у фонових рухах*, від яких великою мірою залежать якість провідного руху, дії в складних рухових актах. Наприклад: біг баскетболіста порівняно з киданням м'яча у кошик є фоновим рухом, а кидання - провідною дією;
- *вправи типу робочих дій*, однакових за структурою й характером з фізкультурними, спортивними діями за умови обов'язкового додержання принципів і правил тренування у фізичних вправах: плавання й веслування обов'язкові як професійні рухові навички для працівників водного транспорту; їзда на велосипеді й мотоциклі – для водіїв автомашин і механізаторів; ходіння на лижах – для працівників зв'язку й шляхових робітників;
- *імітаційні вправи*, що допомагають оволодіти формою розучуваних рухів (їхньою амплітудою й напрямом), з додержанням адекватності за формою,

ступенем і характером фізичних зусиль в окремих випадках.

У Вікіпедії визначено, що здібності – індивідуально-психологічні стійкі властивості особистості, які є вирішально-визначальною умовою успішності становлення і функціонування її як суб'єкта певного виду діяльності [18].

Утім, здібності людини не обмежуються лише знаннями, вміннями та навичками, але сприяють їх швидкому освоєнню, закріпленню та ефективному застосуванню. Задатки – це потенційні можливості, які проявляються в діяльності і без яких вона неможлива. Кожна здібність є складною синтетичною якістю, що включає в себе різні психічні властивості, такі як чутливість, спостережливість, особливості пам'яті, уяви та мислення та ін. [19].

У кожної людини різні «набори» здібностей. Індивідуально-своєрідне поєднання здібностей формується протягом усього життя і визначає своєрідність особистості. Успішність діяльності забезпечується також наявністю того чи іншого поєднання здібностей, що працює на результат. У діяльності одні здібності можуть замінюватися іншими – схожими за проявами, але відрізняються за своїм походженням. Успішність однієї і тієї ж діяльності може забезпечуватися різними здібностями, тому відсутність однієї здібності може бути компенсовано наявністю іншої або навіть цілого комплексу. Тому індивідуальна своєрідність комплексу окремих здібностей, що забезпечують успішне виконання діяльності, прийнято називати «індивідуальний стиль діяльності». У сучасній психології частіше стали говорити про компетенції, як інтегративних якостей (здібностях), які спрямовані на досягнення результату. Можна сказати, що компетенції – це здібності очима роботодавців. Фактично, стейкхолдерів (роботодавців) не хвилює, який внутрішній склад здібностей, що забезпечують виконання поставленого завдання, для них важливий сам факт її реалізації. Тому компетенції називаються по завданню: «здатність виконати таку-то задачу». А вже за рахунок яких внутрішніх ресурсів вона буде виконана – це проблема здобувача (або психолога, який вивчає діяльність) [18].

Ми підтримуємо думку Л. Сергієнка (2010), який під здібностями розуміє генетично обумовлений рівень розвитку людини, що визначає її досягнення в

певній діяльності. Автор також вказує, що рухові здібності – це індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку, якісні властивості моторики, які визначають успіх у трудовій, фізкультурній і спортивній діяльності людини [55].

У нашому випадку ми проаналізуємо та удосконалимо методичні особливості прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу.

У посібнику А. Кужельного, (2023), «кікбоксинг – вид спорту, у програмі змагань якого низка дисциплін, у кожній із них розігруються свої призові місця. Вимоги різних дисциплін до спортсменів, що змагаються, істотно різняться. Найбільш жорсткі дисципліни кікбоксингу: К-1, фул-контакт із лоу-кіком, фул-контакт. Менш жорсткі (татамі-дисципліни): пойнтфайтінг, лайт-контакт, кік-лайт, музичні форми (безпосередній контакт із суперником відсутній). Це дозволяє знайти інтерес до занять кікбоксингом людям з різними інтересами, амбіціями, здібностями. Зазначені особливості кікбоксингу дають можливість знайти в кікбоксингу цікаве та корисне для найширшої аудиторії. (У деяких організаціях кікбоксингу передбачені навіть поєдинки для людей з обмеженими можливостями)» [28, с.18].

Кікбоксинг досить широко представлений у спеціалізованих спортивних закладах освіти спортивного профілю, секціях кікбоксингу, спортивних клубах поряд із традиційними видами єдиноборств.

Можна виділити такі етапи підготовки у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих закладів освіти спортивного профілю:

- початкова підготовка;
- попередня базова підготовка;
- спеціальна базова підготовка;
- підготовки до вищих досягнень.

Перший етап (робота з юнаками 10–12, на другому – 13–16 років). На етапі спеціальної базової підготовки підготовку проходять спортсмени 17–19 років, а на

етапі підготовки до вищих досягнень – атлети 20 років та старші. [28, с. 22].

Методика – сукупність методів, засобів і форм занять. За методичною основою організації занять з кікбоксингу з юнаками 10-11 класів криються процеси збільшення чи зменшення часу на виконання фізичних вправ, зміни обсягу та інтенсивності навантаження, коригування структури вправ і рухів, що виконуються. Вчені підкреслюють, що закономірності організації таких занять зводиться до розробки і сприйняття такої послідовності комплексу занять, яка запозичується з вікового організаційного ланцюга і яка надає особливості для міркування за виокремленою групою особистостей. Знання і досвід людини пов'язується з віком, який дозволяє у відповідності до набутого досвіду розробляти педагогічні умови формування спеціальних умінь і навичок за обраною для фізичного розвитку особи системою. Така система підкорюється навчальній програмі, за якою встановлюється зміст заняття, і методика засвоєння кікбоксингу [32].

Комплектування груп у закладах позашкільної освіти ґрунтується насамперед на паспортному (календарному) віці учнів. Під паспортним віком розуміють час, що минув з моменту народження людини до певного періоду його життя. Сучасна система підготовки спортивного резерву та відбору спортсменів-початківців вимагає глибокого вивчення росту і розвитку їх організму. Термін «розвиток» позначає якісні зміни організму, які полягають в ускладненні будови і функцій всіх тканин і органів, ускладненні їх взаємин. Натомість, кількісні та якісні зміни тісно взаємопов'язані і взаємозумовлені між собою, оскільки кількісні зміни, що відбуваються в організмі, призводять до утворення нових якісних особливостей. Наприклад, формування рухових функцій пов'язане з дозріванням нервово-м'язового апарату, що забезпечує здійснення цих функцій. Ріст і розвиток усіх органів і систем відбувається безперервно, нерівномірно і неодночасно. Вік в пубертатному, або юнацькому періоді для юнаків припадає на 16–17 років. Практика спортивної діяльності свідчить про те, що більшість юних чемпіонів згодом нездатні показувати високі спортивні результати. Часто через кілька років систематичних занять в закладах позашкільної освіти акселератів починають

обганяти діти з нормальними і пізніми термінами біологічного дозрівання, оскільки, маючи пізніше статеве дозрівання, вони ростуть довше, володіють більш високим потенціалом розвитку і в остаточному періоді статевого дозрівання (18–19 років) досягають великих розмірів тіла і високого рівня розвитку фізичних якостей. Виходячи зі сказаного, проблема вибору обсягу, інтенсивної спрямованості фізичного навантаження у відповідності з якісними і кількісними змінами, що відбуваються в дитячому організмі, на початковому етапі занять кікбоксингом вимагає аналізу і осмислення, тому що процес зростання не є безперервним і збалансованим [41].

Різні частини тіла, органи та системи розвиваються нерівномірно. Наприклад, з 12 до 19 років відбувається окостеніння різних кісток, суглобових площ з крижами і сідничного бугра. Цей процес закінчується до 20–25 років. Слід зазначити, що на зростання кісток активно впливають доза механічного навантаження і норми реакції організму. Якщо при середніх навантаженнях зберігається нормальне зростання кісток, то при великих і максимальних навантаженнях кістка росте не як зазвичай, а зсередини. Ірраціональна адаптація може призвести до травми. Заняття спортивними єдиноборствами призводять до процесу адаптації м'язових волокон, розвиток яких також має вікові особливості. У шкільні роки відбувається інтенсивний розвиток рухових функцій [17].

Натомість, з віком зменшується різниця в показниках точності рухів рук і ніг. Латентний період рухової реакції зменшується в 9–10 років особливо інтенсивно, потім сповільнюється до 14–15 років і продовжує зменшуватися до 20–25 років. Також відбувається перебудова вегетативних і соматичних функцій організму. Всі ці зміни, що відбуваються в організмі поряд з фазами біологічного дозрівання на різних вікових етапах, пов'язують з найбільш сприятливими періодами розвитку всіх систем і функцій. Ці періоди називають критичними, чутливими, сенситивними численними дослідженнями встановлено, що критичні періоди у фізичному розвитку підліткового та юнацького віку представляють особливо сприятливі можливості для спрямованого впливу на вдосконалення їхніх рухових здібностей [15; 48]. Узагальнюючи численні дані, можна відзначити

такі особливості сенситивних періодів, які мають значення для занять кікбоксингом.

Росто-вагові показники. Найбільший приріст простежується у дітей в роки статевого дозрівання. У хлопчиків період бурхливого дозрівання цих показників триває з 12 до 15 років. До 16 років організм з точки зору кісткового скелету вважається сформованим. При цьому, як вже зазначалося вище, занадто високі навантаження стримують зростання трубчастих кісток [26].

Сила, природне зростання сили м'язів незначне до 11–12 років. З початком статевого дозрівання (з 12 до 14 років) темпи її зростання помітно збільшуються. Найбільш інтенсивний розвиток сили має місце в 14–17 років.

Швидкість, розвиток швидкості спостерігається з 7 до 20 років. Найбільш інтенсивні темпи природного зростання цієї якості у віці від 9 до 11 років, у момент статевого дозрівання – від 14 до 15 років і пізніше.

Швидкісно-силові якості. Найбільший приріст припадає на вік від 10–12 до 13–14 років. Після цього віку ріст цих якостей триває в основному під впливом цілеспрямованого тренування.

Натомість, витривалість, аеробні можливості організму і, зокрема, аеробна потужність, яка характеризується показником максимального споживання кисню, збільшуються з віком. Показники аеробної потужності найбільш інтенсивно збільшуються в період статевого дозрівання (14–15 років) і сповільнюються тільки після 18 років. При цьому відносний показник майже не змінюється у віці від 10 до 17 років [26].

Анаеробно-гліколітичні можливості мають тенденцію до незначного зростання до 12–13 років і до більш значного зростання після 16 років, тобто в період досягнення біологічної зрілості. У зв'язку з цим діти набагато легше переносять змагання в бігу на 3000 м, ніж на 200–300 м. Креатинфосфатний енергетичний механізм найбільш інтенсивно розвивається по досягненні біологічної зрілості у віці 16–18 років [24].

Утім, координаційні здібності розвиваються найбільш інтенсивно з 9–10 до 11–12 років. Сенситивні періоди у пов'язані з настанням біологічної зрілості, з

урахуванням цих особливостей слід визначати переважну спрямованість тренувального процесу, які по роках дітей мають значні індивідуальні коливання.

Гнучкість. Зростання цієї якості інтенсивно збільшується у віці від 6 до 10 років. Максимальний стрибок в її розвитку припадає на 10 років. У наступні роки гнучкість розвивається в основному під впливом спеціального тренування.

Слід підкреслити, що однією з цінних рухових якостей кікбоксерів є гнучкість. В галузі фізичної культури вважається, що гнучкість за ступенем важливості посягає друге місце після витривалості, називаючи вправи на розтягування ефективним засобом оздоровлення й гармонійного фізичного розвитку молодого покоління.

Прояв гнучкості залежить від ряду факторів. Науковці визначають фактори, що впливають на розвиток гнучкості [6; 9]:

- анатомічні особливості будови суглобових поверхонь, форма кісток багато в чому визначає напрямок і розмах руху;
- здатність довільно розслабляти розтягуванні м'язи і напружувати ті, які здійснюють рух, тобто ступінь вдосконалення міжм'язової координації;
- еластичні властивості м'язів і зв'язок (велике значення має довжина м'яза, короткі м'язи обмежують природну амплітуду рухів і роблять їх менш витонченими);
- загальний функціональний стан організму (під впливом стомлення гнучкість зменшується, позитивні емоції її збільшують, а протилежні особистісно-психічні фактори погіршують);
 - зовнішні умови (час доби, температура повітря, наявність розминки);
 - стать, вік людини.

Згідно аналізу літературних джерел, головним чинником, що обмежує повну природну амплітуду рухів в суглобі є опір м'яких тканин 10% – сухожилля і зв'язки; 41% м'язові тканини та їх фасції – довжина м'язів – головний чинник, що визначає рухливість у суглобах. «Короткі» м'язи роблять суглоб малорухливим, «довгі» дають можливість виявляти повну вільну амплітуду [6].

Науковці підкреслюють, що морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату розрізняють такі форми гнучкості [30]:

- активну, пасивну, змішану;
- загальну і спеціальну;
- динамічну і статичну.

Активна гнучкість – рух з великою амплітудою, виконується за рахунок власних м'язових зусиль, тобто прояв гнучкості відбувається без сторонньої допомоги.

Пасивна гнучкість – виконання рухів під дією зовнішніх розтягуючих сил (зусиль партнера, зовнішнього обтяження, тренажерів). Величина пасивної гнучкості завжди більше активною. Різниця між пасивною і активною гнучкістю називається «запасом гнучкості». Під впливом стомлення активна гнучкість зменшується за рахунок зниження здатності м'язів до повного розслаблення, а пасивна збільшується.

Загальна гнучкість – висока рухливість у всіх суглобах опорно-рухового апарату.

Спеціальна гнучкість – амплітуда рухів проявляється при виконанні конкретної рухової дії.

Статична гнучкість – демонстрована в позах, нерухомому положенні тіла.

Динамічна гнучкість – рухливість опорно-рухового апарату, демонстрована в русі. Кожне з фізичних якостей має свій сприятливий період становлення і вдосконалення, обумовлений морфофункціональними особливостями вікового розвитку організму. У юнаків, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу є всі передумови до придбання гнучкості [6; 9; 30]:

- переважання в кістковій тканині органічних елементів і води, які роблять скелет гнучким і еластичним;
- зчленування кісток рухомо;
- поступове заміщення кісткової тканини хрящовою;
- посилення темпів зростання хребта і формування природних

фізіологічних вигинів (шийної і грудної кривизни);

- слабкий розвиток м'язів і зв'язок хребта, значна товщина хрящових прошарків хребта;
- кістки скелета відрізняються великою податливістю до зовнішніх впливів;
- недостатньо розвинені м'язи, великі м'язи розвинені краще, ніж дрібні, обсяг м'язової тканини 27%.

Необхідно підкреслити, що рухливість великих ланок тіла збільшується до 13–14 років і стабілізується до 16–17 років, а потім має стійку тенденцію до зниження. Якщо до 13–14 років гнучкість спрямовано не розвивається, вона може знижуватися вже в юнацькому віці.

У процесі системно побудованих тренувань юнаків 16–17 років головним завданням є забезпечення такої міри всебічного розвитку гнучкості, яка дозволяє [6]:

- успішно оволодіти основними життєво важливими руховими діями, без шкоди для нормального стану та функціонування організму;
- з високою результативністю проявляти інші рухові здібності (координаційні, швидкісні, силові, витривалість).

Реалізуючи дані завдання, вважається неприпустимим надмірний розвиток гнучкості, що приводить до перерозтягнення м'язових волокон і зв'язок, а іноді незворотніх деформацій суглобових структур. Дані відхилення сприяють порушенню у формуванні деяких рухових навичок, розвитку плоскостопості, неправильної постави і непривабливою ходи. Підвищена гнучкість без достатньої м'язової сили може викликати нестійкість суглобових з'єднань, що призводять до пошкоджень суглобів. Надмірно гнучкі несучі суглоби: колінний, гомілковостопний і кульшовий, стають нестабільними і сприйнятливими до вивихів і травм.

Специфічними засобами впливу на гнучкість кікбоксерів є фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально можливого максимуму, що не приводить до пошкоджень. Такі вправи прийнято називати –

вправами на розтягування. Найчастіше це гімнастичні вправи, які вибірково впливають на ланки тіла. Основними обмежувачами розмаху рухів є м'язи – антагоністи, чим краще здатність м'язів антагоністів розтягуватися в рухах з великою амплітудою, тим більше рухливість у суглобах. Розтягнути сполучну тканину цих м'язів, зробити їх пружними і еластичними – завдання вправ на розтягування. Види вправ для розвитку гнучкості у кікбоксерів, розрізняють залежно від використання розтягуючих сил. При застосуванні зовнішніх сил вправи на розтягування називаються пасивними. Пасивні вправи на гнучкість включають [37]:

- рухи, що виконуються з партнером;
- рухи, що виконуються з обтяженням, гумовим еспандером;
- пасивні рухи з використанням власної сили;
- рухи, що виконуються на снарядах, де обтяженням є вага власного тіла.

Утім, вони служать ефективним засобом збільшення і збереження запасу гнучкості і сприяють збільшенню амплітуди активних рухів. Пасивні вправи можуть бути динамічного (пружинного) або статичного (утримання пози) характеру. Найбільший ефект для розвитку пасивної гнучкості приносить поєднання пружинних рухів з подальшою фіксацією пози. При використанні власної сили, що розтягує м'язи, вправи носять назву – активних. Активна гнучкість розвивається в 1,5–2 рази повільніше пасивної. У загальній сукупності вправ, спрямованих на розвиток гнучкості кікбоксерів переважають активні вправи, оскільки в реальних умовах змагань гнучкість, головним чином, проявляється в активних формах. Активні вправи в розтягуванні використовують переважно в динамічному режимі, але при необхідності посилення впливу включають виражені статичні моменти з фіксацією ланок тіла в положеннях, відповідних крайнім точкам амплітуди рухів. Наприклад, пружинисті нахили з фіксацією і притяганням тулуба руками до випрямлених ніг [37].

До активних рухів з повною амплітудою відносяться:

- махи ногами і руками;

- нахили і обертальні рухи тулубом.

Вправи для розвитку рухливості в суглобах науковці рекомендують проводити шляхом активного виконання рухів з поступово збільшуючою амплітудою, використанням «самозахоплень», погойдувань, махових рухів з великою амплітудою. Крім вище перерахованих в практиці занять фізичними вправами зустрічається чимало рухів, ефект яких забезпечується, як внутрішніми, так і зовнішніми силами, такі вправи називаються змішаними або активно-пасивними. Прикладом таких вправ є пружинисті рухи в шпагаті. У заняттях з юнаками 16–17 років частка статичних вправ повинна бути менше, динамічних більше. Найближчий ефект від вправ, на розтягування залежить від дотримання методичних правил [30]:

- попереднє функціональне розігрівання, застосування вправ, що викликають достатню теплопродукцію;
- серійність (багаторазове повторення) і поступове посилення розтягуючих імпульсів (до легких больових відчуттів);
- комплексність у підборі засобів і раціональне розташування в структурі заняття (як правило, у першій половині основної частини).

Основним методом розвитку гнучкості у юнаків, що займаються у спортивній секції з кікбоксингу є повторний метод, коли вправи на розтягування застосовуються багаторазово серіями. Метод багаторазового розтягування заснований на властивості м'язів розтягуватися при численних повтореннях. Починаючи рухи з невеликої амплітуди, і поступово збільшуючи до максимуму. Межею оптимального числа повторень є зменшення розмаху рухів або виникнення больових відчуттів. Залежно від статі, віку та фізичної підготовленості юнаків.

У навчально-тренувальному процесі спортивної секції з кікбоксингу широко застосовуються методи статичного розтягування, пасивні та активні, вони засновані на залежності величини розтягування від його тривалості. При використанні даного методу, попередньо розслабившись, юнаки виконують вправу і утримують кінцеве положення від 5 секунд до декількох хвилин. В якості

методів вдосконалення гнучкості кікбоксерів, використовують ігровий і змагальний методи. Ці методи дозволяють підвищити інтерес до виконання вправ на розтягування і поліпшити емоційний фон заняття. При плануванні вправ, що впливають на гнучкість, методично важливо визначити оптимальні пропорції у використанні цих вправ, а також правильне дозування навантажень. Фахівцями розроблені зразкові рекомендації за кількістю повторень, темпу рухів і часу «витягів» в статичних положеннях. На перших заняттях число повторень становить не більше 8–10 разів і поступово підвищується [32; 37].

Ефективність окремих вправ в значній мірі визначається їх тривалістю, вона повинна забезпечувати максимальну рухливість суглоба. Дослідження динаміки рухливості в суглобах показують, що вона спочатку поступово зростає, досягнувши максимуму певний час утримується на одному рівні, потім поступово знижується. Для різних суглобів кількість рухів необхідних для досягнення максимальної амплітуди неоднаково. Тривалість дії залежить від особливостей суглоба, віку, статі вихованця, характеру вправ, темпу і може коливатися від 20 секунд до 2–3 хвилин. Вправи на гнучкість в одному занятті рекомендується виконувати в такій послідовності [37]:

- вправи для верхніх кінцівок;
- вправи на м'язи тулуба;
- вправи для нижніх кінцівок.

При серійному виконанні цих вправ у проміжках відпочинку використовується розслаблення. На початковому етапі роботи над розвитком гнучкості достатньо трьохразових занять на тиждень, але є думка про необхідність щоденних занять. Розтягуючі вправи включаються в підготовчу частину занять спортивної секції з кікбоксингу. При цьому вони є засобом підготовки опорно-рухового апарату до активної м'язової діяльності або в основну, якщо передбачені завдання виховання гнучкості, їх застосування в заключній частині уроку пов'язано з процесами відновлення організму і активним відпочинком. Вправи для розвитку гнучкості рекомендується включати в невеликій кількості в комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, в розминку при

заняттях спортом. Їх важливо поєднувати з вправами на силу і розслаблення. Використання силових вправ і вправ на розслаблення не тільки сприяє збільшенню сили, розтяжності й еластичності м'язів, що виробляють даний рух, а й підвищує міцність м'язово-зв'язкового апарату. Крім того, виконання вправ на розслаблення, в період спрямованого розвитку рухливості в суглобах, збільшує ефект тренування до 10%. Перерви в тренуванні гнучкості негативно позначаються на рівні її розвитку, наприклад двомісячна перерва погіршує рухливість на 10–12%. При вихованні гнучкості слід використовувати широкий арсенал вправ, що впливають на рухливість всіх основних суглобів, оскільки не спостерігається позитивний перенос тренування рухливості з одних суглобів на інші. Незамінним і найбільш схожим засобом розвитку гнучкості є численні гімнастичні вправи [28; 32; 37; 44].

За своєю біомеханічною сутністю переважна більшість гімнастичних вправ вимагає значної рухливості в суглобах, а деякі повністю залежать від рівня розвитку цієї якості. Велика амплітуда гімнастичних вправ необхідна для демонстрації точних, естетично витончених і пластичних рухів. Спеціальний підбір вправ гімнастики, що вимагають великої рухливості в суглобах, може служити способом підвищення загальної гнучкості [48].

Згідно аналізу літературних джерел, демонстрація найбільш видовищних елементів техніки єдиноборств під музичну фонограму у формі імітації бою з уявним супротивником – це і є сольні композиції або музичні форми. Універсальність правил змагань з кікбоксингу дозволяє брати участь у них представникам усіх стилів і напрямків єдиноборств. У цьому красивому розділі кікбоксингу і потрібно від юнаків: високий рівень майстерності, гнучкості, витривалості, а також вітається виконання складно-координаційних елементів з бойових мистецтв у поєднанні з гімнастичними. Тому тренування юнаків для виступу на змаганнях з цього розділу кікбоксинга є гарним інструментом для розвитку усіх рухових якостей організму, а насамперед гнучкості [60].

Аналітичний підхід до управління сучасним тренувальним процесом повинен орієнтуватися на підвищення видовищності змагальних сутичок, що у

свою чергу дозволить спортивній боротьбі успішно конкурувати зі всіма видами спорту, які традиційно володіють симпатіями глядачів і вболівальників. Чим швидше буде удосконалюватися процес підготовки кікбоксерів, тим вище і стабільнішими будуть результати юнаків [24].

Побудова будь-якого заняття з кікбоксингу ґрунтується на загальних закономірностях фізичного виховання і спортивного тренування людини із застосуванням специфічних принципів тренування. Основні з цих принципів наступні [60]:

- єдності систем загальної і спеціальної фізичної підготовки;
- систематичності і послідовності тренувальних навантажень;
- поступовості збільшення тренувальних навантажень;
- хвилеподібності динаміки навантажень;
- циклічності процесу фізичної підготовки;
- вікової адекватності фізичних навантажень.

Наведений перелік принципів треба доповнити ще одним – принципом рухової активності, який найбільше корелює з останнім принципом – принципом адекватності фізичних навантажень.

Параметри і розподіл навантаження

Загальний об'єм тренувальних навантажень у рамках перед змагального етапу підготовки розподіляється на мікроцикли у залежності від основних змінних: величини об'єму навантажень, які застосовуються напередодні даного етапу; залишок часу до змагань. Аналіз фактичного матеріалу виявив, що місячний об'єм основних тренувальних навантажень у більшості випадків розподіляється по тижням долями, які складають (по відношенню до загальної місячної величини) приблизно 35, 28, 22, і 15 % [63]. Хронологічно обраховуючи від початку до кінця етапу, навантаження, які відповідають цим відносним величинам, можуть слідувати (в залежності від інших змінних) у різному порядку (табл.1.2.)

Таблиця 1.2.

Варіанти дозування навантаження

1 тиждень, %	2 тиждень, %	3 тиждень, %	4 тиждень, %
35	28	22	15
28	35	22	15
28	22	35	15
35	15	28	22

Таким чином, ми бачимо, що чим вагоміший місячний об'єм навантажень напередодні передзмагального етапу, тим більша вірогідність, що ефективним варіантом розподілу навантажень на цьому етапі – буде поступове зменшення тижневого об'єму (1, 2 варіанти). Якщо напередодні об'єм навантажень невеликий, то закономірним являється хвилеподібна зміна його в макроциклах передзмагального етапу (3, 4 варіанти).

Особливо вагому зміну у нормуванні навантаження на даному етапі відіграє оптимальне співвідношення їх об'єму та інтенсивності. Сумарні об'єми навантажень у вправах певної інтенсивності повинні співвідноситися одне з одним на цьому етапі в пропорціях наближених до нормального статистичного розподілу. При більшій тривалості змагального періоду (3, 4 місяці), його структура ускладнюється. Необхідними ланцюгами такого періоду являються проміжні мезоцикли. Проміжні мезоцикли бувають двох типів: відновлювальне – підготовчий і відновлювальне – підтримуючий. Цикли обох типів, особливо першого можуть включати окремі старту тренувального чи перевірконого характеру. Порядок чергування змагальних і проміжних мезоциклів залежить від загальної діяльності змагального періоду, особливостей календаря змагань, специфіки видів спорту та інших умов. Передзмагальні етапи входять до складу змагальних мезоциклів. Таким чином, закономірним для тривалого і насиченого старту змагального періоду необхідно признати системне чергування основних змагальних і проміжних мезоциклів, які у сукупності створюють у різних випадках різні варіанти його структури [6; 9; 30].

Педагогічний супровід передбачав вибір методів тренування, які дозволяють отримати високий спортивний результат і впливають на формування ціннісних орієнтацій до фізичного й особистісного самовдосконалення. Основний

методичний арсенал тренування становить система методів суворо регламентованих вправ. Ця велика група методів включає багато різновидів, зокрема [63]:

- методи конструктивних вправ і методи цілісних вправ (технічна підготовка);
- методи вибірково спрямованих вправ і методи генералізованих (із загальним впливом на комплекс здібностей юнаків) вправ (фізична підготовка);
- методи розрізняються також за ознаками стандартності або варіативності, пов'язаних з ними впливів, їх переривчастості або безперервності, а саме: повторний метод, який характеризується повторенням одних і тих же рухів кілька разів з інтервалами для відпочинку.

До того ж необхідно стабільно зберігати якість рухів і швидкість; коловий метод – почергове виконання різних вправ, підібраних і об'єднаних в єдину схему. Для кожної вправи визначається місце, таких місць може бути 8-10. На кожному з них юнак виконує одну з вправ, використовуючи один з методів [61]:

- перемінний метод заснований на зміні основних характеристик і параметрів базових вправ і комплексів. Прикладом може бути тренування базових стійок у більш повільному темпі, тренування стрибків і пересувань на піску тощо. Цей метод характеризується безперервною роботою з мінливою інтенсивністю, до цієї групи належить метод безперервного виконання вправ;
- ігровий метод дозволяє тренувати такі якості і здатності юнаків як спритність, швидкість, спритність, самостійність, варіативність. Ефективність методу пояснюється високим емоційним фоном, яким супроводжується участь в іграх;
- змагальний метод – це виконання комплексів або поєдинків в умовах близьких до змагань.

Крім вказаних, у процесі тренування юнаків у спортивній секції з

кікбоксингу використовуються багато інших засобів і методів. Це перш за все, загально педагогічні методи: словесного і наочного пояснення, методи спонукання, переконання, привчання, заохочення тощо.

У теорії і методиці фізичного виховання акцентують увагу на важливості формування і розвитку таких рухових якостей юнаків 16–17 років, як сила й силова витривалість; швидкість; витривалість (загальна і спеціальна); гнучність (загальна і спеціальна); спритність. Фізичне самовдосконалення юнаків, що займаються у спортивній секції з кікбоксингу, має бути спрямоване на оволодіння і відпрацювання саме цих рухових якостей [61; 72-85].

Утім, метод збільшення часу (обсягу) виконання вправ передбачає поступове наростання часу, який відводиться на заняттях на виконання однієї і тієї ж вправи при збереженні інтенсивності. Тобто збільшується кількість повторів виконання вправ. Цей метод має за мету розвинути здатність дихальної системи виконувати дію певної інтенсивності більш тривалий час. Метод орієнтований на те, щоб передбачити можливість виконання юнаком прийомів (дій) більш тривалий час, ніж триває поєдинок [62].

Метод збільшення інтенсивності (темпу) виконання вправ полягає в тому, щоб збільшити кількість повторів однієї і тієї дії (прийому) в той же проміжок часу. Поступове підвищення від тренування до тренування інтенсивності виконання вправ підвищує загальну витривалість юнаків і впливає на формування таких особистісних рис як самовладання і терплячість.

Метод збільшення навантаження виконання вправ із збільшенням ваги і подоланням сили тяжіння, а також із збільшенням опору суперника. Збільшення навантаження вимагає більших затрат енергії і вияву сили та напору [62].

Цей метод необхідно використовувати із обмеженнями, оскільки його тривале застосування призводить до розумового та емоційного втомлення і зниження спортивної працездатності. Розумова втома у спортсмена під час змагань настає в результаті інтенсивного пошуку способу тактичних дій для отримання перемоги над суперником. Емоційне втомлення виникає в результаті впливу на вихованця позитивного (або негативного) подразника, що викликає

підвищене емоційне збудження (або зниження емоційного стану). Цей метод виконання вправ та прийомів стимулює формування у спортсмена таких вольових якостей особистості молодшої людини, як витримка, наполегливість, самовладання.

Комплексне використання зазначених методів під час тренувань у спортивній секції з кікбоксингу сприяє, як ми бачимо, не тільки формуванню фізичної досконалості юнаків, а й дозволяє формувати та удосконалювати їхні вольові якості. На нашу думку, заняття східними єдиноборствами дозволяють поєднати процес фізичного і психологічного вдосконалення особистості, сприяють саморозвитку, дозволяють набути соціально корисних навичок і звичок, що забезпечує виховання у них цінностей здоров'я та життєстійкості.

Висновки до розділу 1

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду свідчить про те, що дана проблема актуальна та аналізувалася нами у таких напрямках:

- 1) процес позаурочної роботи з фізичного виховання як об'єкт дослідження;

2) сутнісна характеристика та історія розвитку кікбоксингу;

3) специфіка рухової діяльності юнаків 16 –17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу з урахуванням їх психічного та фізичного розвитку;

4) організаційно-методичні умови розвитку рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу.

Позаурочна робота з фізичного виховання здійснюється як у закладах загальної середньої освіти так і у закладах позашкільної освіти. За методичною основою організації занять з кікбоксингу з юнаками 10-11 класів криються процеси збільшення чи зменшення часу на виконання фізичних вправ, зміни обсягу та інтенсивності навантаження, коригування структури вправ і рухів, що виконуються.

У навчально-тренувальному процесі спортивної секції з кікбоксингу широко застосовуються методи статичного розтягування, пасивні та активні, вони засновані на залежності величини розтягування від його тривалості. При використанні даного методу, попередньо розслабившись, юнаки виконують вправу і утримують кінцеве положення від 5 секунд до декількох хвилин. В якості методів вдосконалення гнучкості кікбоксерів, використовують ігровий і змагальний методи. Ці методи дозволяють підвищити інтерес до виконання вправ на розтягування і поліпшити емоційний фон заняття.

У свою чергу відсутність методичного забезпечення розвитку рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу негативно впливає на їх результат, що підкреслює предмет нашого дослідження.

РОЗДІЛ II.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З КІКБОКСИНГУ

2.1. Методи та організація дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи:

- 1) аналіз і узагальнення даних науково методичної літератури;
- 2) педагогічні спостереження;
- 3) анкетування;
- 4) аналіз змагальної діяльності юнаків, які займалися у спортивній секції з кікбоксингу;
- 5) тестування фізичної підготовленості;
- 6) інструментальні методи дослідження;
- 7) моделювання режиму рухової діяльності кікбоксерів за допомогою інтервальних навантажень;
- 8) аналіз відеозаписів;
- 9) методи математично – статистичної обробки результатів дослідження.

Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, інтернет – джерел проводився з метою теоретичного обґрунтування наших досліджень. В результаті чого визначені теоретико-методичні основи удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу і розроблено принципові положення майбутніх експериментальних досліджень.

Педагогічні спостереження проводилися у реальних умовах навчально – тренувального процесу і змагань кікбоксерів на протязі всіх етапів дослідження. Об'єктами спостереження була позаурочна робота з фізичного виховання у Кременському ліцеї №4 Кременської міської ради Луганської області. У відповідності до цього візуально визначався рівень впливу тренувальних і змагальних навантажень на досліджуваних. У цілому він дав значний об'єм інформації про стан вихованців на всіх етапах дослідження.

Анкетування проводилося серед вчителів фізичної культури та тренерів з кікбоксингу. Воно дозволило в'яснити наскільки часто і ефективно використовується метод моделювання під час підготовки юнаків у спортивній секції з кікбоксингу.

За допомогою анкетування визначені особливості застосування даного методу у практичній діяльності. Крім цього, у відповідності до анкетування

визначені особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу.

Анкетуванню підлягало 28 респондентів: з них 14 юнаків 10-11 класів, які навчались за звичайною програмою (контрольна група) та 14 вихованців 16-17 років, які відвідували секцію з кікбоксингу (експериментальна група). Також було залучено до експерименту 2 вчителі фізичної культури та 2 тренера.

Для обробки результатів дослідження застосовано метод експертних оцінок. Експертизу проведено на основі методу ранжування.

Аналіз змагальної діяльності юнаків, що займалися у спортивній секції з кікбоксингу проводився безпосередньо під час сутичок і під час перегляду відеозаписів. Для дослідження змагальної діяльності використовувалися апробовані і широко розповсюджені методики. Для кількісного аналізу нами визначалися такі основні показники за такими критеріями: активність і ефективність (табл.2.1)

Таблиця 2.1.

Основні критерії оцінки змагальної діяльності юнаків 10-11 класів

I. Критерій активності			
	Критерій	Формула	Інтерпретація
1	Кількість реальних атак	КРА	Характеризує абсолютне число реальних спроб проведених прийомів
2	Кількість реальних атак (відносна)	$\frac{КРА\ в}{КРА\ т}$ (де т одиниця часу, поєдинок)	Характеризує середнє число проведення прийомів за одиницю часу
3	Кількість оцінених атак	КОА	Характеризує абсолютне число оцінених атакуючих дій
4	Інтервал атаки	$\frac{ІА}{КРА}$ (де т одиниця часу)	Характеризує інтервали часу, через які проводяться атаки
II. Критерій ефективності			
5	Ефективність атаки	$\frac{ЕФА}{КРА} = \frac{КОА}{КРА} \cdot 100$; (де КОА – к-сть оцінених атак; КРА – к-сть	Характеризує відсоткову долю оцінених атак

		реальних атак)	
--	--	----------------	--

З метою вивчення змагальної протидії вихованців з точки зору дієвого підходу застосовано методику структурно – фрагментарного аналізу. Дана методика базується на тому, що з моменту подачі сигналу судді до початку сутички і до її закінчення вирішуються певні завдання, які підпорядковані загальній чи змагальній діяльності під час поєдинку і в цілому на змаганнях. Даний метод передбачає виділення і детальне вивчення ходу єдиноборства за фрагментами для того, щоб скласти з них цілісну схему змагальної діяльності. Аналіз змагальних сутичок, який проводиться на основі даної методики дозволяє послідовно і логічно взаємопов'язано дослідити характер змагальної протидії і найголовніше – проаналізувати результати змагальної діяльності, які виражені у кількісних показниках, а також дослідити її процес [5; 53].

Тестування фізичної підготовленості

Для визначення рівня розвитку рухових якостей юнаків, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу, у роботі використані наступні тести:

1. Швидкість юнаків оцінювалася за результатами бігу на 20 м з високого старту.
2. Сила за показниками кистьової динамометрії, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с.
3. Швидко-силові якості юнаків тестувалися за даними контрольних вправ, що дозволяють виявити і оцінити рівень «вибухової» сили юнаків. Серед них – стрибки у довжину з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг знизу вперед, стрибки через скакалку, 8 кидків манекену [29; 45; 54].
4. Координаційні здібності юнаків фіксувались у роботі за тестом човниковий біг, що відображає здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів [27; 55].
5. Гнучкість юнаків визначалась у кульшовому суглобі за тестами поздовжній і поперечний шпагати і у суглобах хребтного стовпа при нахилі

(згинанні) тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві та при розгинанні хребетного стовпа за тестом «міст» [45].

6. Загальна витривалість юнаків визначалася за допомогою тесту Купера [41].

Характеристика тестів для визначення рівня розвитку рухових якостей юнаків 16–17 років, які займалися у спортивній секції з кікбоксингу

Швидкість юнаків оцінювалася за результатами бігу на 20 м з високого старту за методикою, що наведена у джерелі [14].

Методика проведення тесту. Біг на 20 м проводиться на доріжці в спортивному взутті без шипів. У кожному забігу стартують два юнаки, яким для виконання тесту надається змога виконати дві спроби. Результати кожного забігу реєструються з точністю до десятої секунди. У розрахунках використовується здобуток за кращою спробою.

Характеристика тестів для визначення рівня розвитку сили

Кистьова динамометрія– тест призначений для вимірювання статичної сили згиначів кисті [27].

Проведення тесту. Необхідно взяти у сильнішу руку динамометр. Вихідне положення учасника тестування: динамометр щільно прилягає до пальців і долоні, рука опущена і трохи відведена від тулуба. Енергійно, без ривків, рівномірно стиснути динамометр, докладаючи при цьому максимальне зусилля. Зусилля триває близько двох секунд. Із двох спроб фіксується кращий результат із точністю до 1 кг.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Під час тесту ані динамометр, ані кисть не повинні торкатися тіла чи будь-якого іншого предмета. Якщо це сталося, то спроба не зараховується.

2. Не слід робити різких змахів чи інших різких рухів рукою.

3. Перед тестуванням кожного юнака стрілку динамометра треба повертати у вихідне положення.

4. Між спробами роблять короткий відпочинок.

5. Велике значення має мотивація. Від досліджуваного вимагається максимальне і концентроване зусилля, щоб отримані результати відповідали дійсній максимальній силі у момент проведення тесту.

Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с – тест призначений для вимірювання силової витривалості м'язів тулуба і живота [27].

Проведення тесту. Тестований сідає на мат, зігнувши ноги у колінах на 90°. Ступні повністю спираються на поверхню мата, відстань між ними близько 30 см. Кисті з'єднані за головою, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Партнер притримує його ступні так, щоб п'ятки торкалися поверхні мата. Після команди «Вправу починай!» юнак піднімається і повертається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту не змінюється. Результатом буде кількість підйомів із положення лежачи у положення сидячи протягом 30 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Протягом виконання тесту ноги мають бути зігнутими приблизно під прямим кутом.
2. Необхідно контролювати правильність виконання тесту: у положенні лежачи, кисті за головою, спина повністю торкається мата, у вихідному положенні лікті торкаються колін.
3. Рухи учасника тестування повинні бути з'єднані на потилиці.
4. Досліджуваний повинен намагатися виконувати тест без зупинок.

Характеристика тестів для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей юнаків

Стрибки у довжину з місця – тест використовується для визначення «вибухової» сили [27; 55].

Проведення тесту. Учасник тестування стає на неслизькій поверхні у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Слід намагатися приземлитися на ноги якомога далі, оскільки результат визначається від стартової

лінії до точки торкання килима (мата) п'ятами. Результатом є довжина стрибка у сантиметрах у кращій із двох спроб з точністю до 1 см.

Загальні вказівки та зауваження.

1. На килим наносять паралельні лінії через кожні 10 см. Перша лінія на відстані 1 м від стартової лінії.

2. Якщо досліджуваний похитнувся назад і торкнувся килима крім п'ят ще й іншою частиною тіла, спроба не зараховується і йому пропонується виконати повторний стрибок.

3. Відривати ноги від підлоги до стрибка не дозволяється.

4. Килим (або мат) має бути розташованим так, щоб точки відштовхування знаходились на одному рівні.

5. Тренер-викладач стоїть збоку і контролює дальність стрибка.

Стрибки через скакалку – тест для визначення розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків [27; 55].

Проведення тесту. Вправа виконується з максимально швидким обертанням скакалки вперед. За командою «Вправу починай!» включають секундомір та рахується кількість стрибків, виконаних за 1 хвилину.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Стрибки виконуються поштовхом двома ногами.

2. При дотику скакалки до ноги і вимушеній зупинці учасник поновлює стрибки. Повторна спроба йому не надається.

3. Кожний учасник тестування має лише одну спробу.

Метання м'яча двома руками знизу вперед – тест для контролю швидкісно-силової підготовки [27].

Проведення тесту. Випробування здійснюється з вихідного положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією з м'ячем у руках. При декількох замахах руки виконується метання м'яча якомога далі згідно з відведеним для цього коридору, що шириною сягає 10 м. Дальність польоту м'яча, виміряна з точністю до 10 см у метрах, від стартової лінії до місця приземлення.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Не дозволяється заступати за стартову лінію для метання відразу ж після метання м'яча.

2. Кут метання м'яча має бути оптимальним, але не перевищувати 45°.

Характеристика тестів для визначення рівня розвитку координаційних здібностей

Човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів. Даний тест відображає здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів юнаків [55].

Методика проведення тесту. За командою «На старт!» юнак стає в положення високого старту за стартовою лінією з будь-якого боку від набивного м'яча. За командою «Марш!» пробігає перші 10 м, оббігає зі зручного боку набивний м'яч, що знаходиться у півколі. Повертається назад, знову оббігає набивний м'яч, що знаходиться у другому півколі. Пробігає втретє 10 м і фінішує. Час подолання човникової дистанції, визначається з точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Учаснику надається дві спроби.
2. Завдання виконується у спортивному взутті.
3. Доріжка повинна бути рівною, неслизькою, в гарному стані.

Характеристика тестів для визначення рівня розвитку гнучкості

Визначення рухливості у кульшовому суглобі при виконанні розгинання ноги [29]. У даному тесті визначається амплітуда рухливості в кульшовому суглобі.

Методика проведення тесту. Юнакам пропонують виконати шпагат спочатку правою ногою вперед, а потім – лівою, тримаючись рукою за гімнастичну стінку або спираючись на підлогу. Лінійкою вимірюється відстань від пахової області до підлоги. Амплітуда рухливості визначається з точністю до 1 см.

Визначення рухливості у суглобах хребетного стовпа при нахилі тулуба вперед (згинання) із положення стоячи на гімнастичній лаві. Показники рухливості хребетного стовпа визначаються з вихідного положення ноги разом та прикріпленої до краю гімнастичної лавки лінійки [29].

Методика проведення тесту. При виконанні нахилу вперед випробуваний, не згинаючи колін і без ривків, намагається дотягнутися руками якнайнижче по лінійці, закріпленої на краю лавки. Положення максимального нахилу зберігається не менше, як дві секунди. Результат глибини нахилу реєструється в сантиметрах. Із двох спроб фіксується кращий результат.

«Міст». За цим тестом визначається рухливість хребетного стовпа при розгинанні [29].

Методика проведення тесту. Із вихідного положення лежачи на грудях юнаку пропонують зробити повне розгинання рук, таз намагатися якнайменше відривати від підлоги. За допомогою лінійки визначається відстань між гребенем тазової кістки і підлогою у сантиметрах.

Загальні вказівки та зауваження.

1. При розгинанні тулуба назад ноги не повинні відриватися від підлоги.
2. Вимірювання при виконанні моста виконується від п'яток до третього пальця руки.

Характеристика тестів для визначення рівня розвитку витривалості

Тест Купера. За результатами даного тесту визначається загальна витривалість юнаків, що дозволяє оцінити подолану дистанцію юнаком за дванадцять хвилин [27]:

Методика проведення тесту. Методично юнаки групувалися за кваліфікацією в окремі забіги за стандартною біговою доріжкою радіусом у 400 м. У випробуванні юнаки виконували вправу у спортивному взутті без шипів. За командою «На старт!», група юнаків розташовувалася у стартової лінії в положенні високого старту, а за командою «Марш!» включалися у забіг, який і припинявся через 12 хв. за командою «Стоп!», що супроводжувався спеціальним жестом руки або прапорця. Результати подоланої відстані кожним юнаком фіксуються в метрах за методикою, що наведена у джерелі.

Аналіз відеозаписів

На всіх етапах експерименту нами проводилася відеозйомка із використанням напівпрофесійної відеокамери Sony Handycam DCR-NC23E.

Відеокамери даного типу дозволяють проводити зйомку процесів, які швидко змінюються з витримкою $1/3500$ сек. – $1/50$ сек., що повністю відповідає вимогам визначення просторових координат біолонок, та виключає нечітке (змазане) відображення.

Для зменшення впливу перспективних деформацій зображення відеокамеру було розміщено на штативі (висота 120 см.). Камери розміщувалися так, щоб об'єкти повністю попадали татамі, на якому виконувалися технічні дії боротьби дзюдо досліджуваними. Цим було досягнуто мінімального впливу нелінійності розгортки та оптичних викривлень по краях кадру. Паралельно із відеозйомкою в режимі «on-line» проводився цифровий запис технічних дій боротьби на DVD/VHS – рекордер BKC DW9937S, отримана інформація заносилася до бази даних виконання технічних дій кікбоксингу досліджуваних юнаків.

Методи математично – статистичної обробки результатів дослідження

Для обробки отриманих даних ми використовували сучасні загальноприйняті методи математичної статистики [68]. Розраховувалося середнє арифметичне, середньоквадратичне відхилення, похибка репрезентативності, коефіцієнт варіації, достовірність різниць середніх величин – t-критерій Ст'юдента. Для усіх перемінних було зроблено перевірку нормальності розподілу.

Обробка результатів проводилася після кожного етапу експерименту із використанням сучасної комп'ютерної техніки типу «PENTIUM». Використовувалися пакети статистичної обробки («STATISTIKA» 5.0; «STATGRAPHICS PLUS» 3.0; «EXEL»).

Організація дослідження

З метою визначення ефективності методичного забезпечення для удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 16 – 17 років у спортивній секції з кікбоксингу, нами було проведено педагогічний експеримент, який проводився на базі Школи I-III ступенів №309 Дарницького району м. Києва, у якому брали участь 28 юнаків 10-11 класів, з них 14 респондентів (контрольна група) та 14 юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу (експериментальна група), учитель фізичної культури Скарга Альона

Володимирівна. Під час експерименту: формувалася контрольна та експериментальна групи; розроблялися індивідуальні програми рухового удосконалення, проводилися навчально-тренувальні заняття у секції кікбоксингу за розробленою нами методикою.

Досліджуваних було розподілено на контрольну (n=14 осіб) та експериментальну (n=14 осіб) групи. До початку експерименту юнаки контрольної та експериментальної груп статистично достовірно не відрізнялися за досліджуваними показниками техніки кікбоксингу ($P>0,05$). Розроблене методичне забезпечення ми використовували упродовж 60 навчально – тренувальних занять.

Юнаки контрольної групи тренувалися за загальноприйнятою методикою розвитку рухових якостей юнаків у спортивній секції з кікбоксингу, у свою чергу досліджувані юнаки експериментальної групи – за розробленою нами методикою із комплексним використанням сучасних технічних засобів навчання.

Виконання контрольних завдань включених до педагогічного експерименту проводилося у вечірній час з 17.00 до 19.00.

Перед початком педагогічного експерименту проводилася стандартна підготовча частина навчально-тренувального заняття з кікбоксингу, яка включала: перевірку наявності вихованців, доведення заходів попередження травматизму під час відпрацювання навчально – тренувальних завдань, ходьба та біг в різному темпі, спеціальні вправи в пересуванні, вправи в парах, імітація технічних дій кікбоксингу, прийоми самострахування, найпростіші єдиноборства, відпрацювання дій за раптовими командами та сигналами.

У рамках підготовчої та основної частини тренування 30 – 60 хвилин приділялося удосконаленню базових техніко – тактичних дій. Об'єм тренувального навантаження та інтервали відпочинку між тренувальними сутичками, підходами до виконання прийомів і технічних дій кікбоксингу встановлювалися у відповідності до індивідуальних особливостей та рухових здібностей юнаків.

На першому етапі (жовтень – грудень 2023 р.) – було здійснено аналіз

науково – методичної літератури, інтернет – джерел з досліджуваної проблеми, визначено мету та завдання роботи, методи дослідження. Крім цього було проаналізовано методику моделювання змагальної діяльності: а) базових техніко – тактичних дій; б) протиборства із представниками різних стилів боротьби; в) режиму рухової діяльності борців; г) проаналізована модель тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки.

На другому етапі (січень – жовтень 2024 р.) – було проведено основний педагогічний експеримент, у результаті якого визначена ефективність розробленого методичного забезпечення щодо удосконалення прикладних рухових навичок юнаків 10-11 класів, які відвідували секцію з кікбоксингу. У першій половині даного етапу було заплановано наступні об'єми інтервальних навантажень (у межах тижневого мікроцикла): виконання базового тесту коефіцієнта спеціальної витривалості (КСВ) – 2 рази; кросовий біг з прискоренням – 3 км; кидки манекену (тест КСВ) – 2 рази. Оскільки у даній частині експерименту необхідно було забезпечити плавний перехід до виконання великого об'єму інтервальних навантажень, досліджувані виконували достатній об'єм рівномірних навантажень – пробігали 10 км за мікроцикл при ЧСС 162 – 174 уд./хв.

У другій частині експерименту об'єм рівномірного бігу знизився до 5 км і був призначений у якості стимулюючих відновлення навантажень (ЧСС 138 – 150 уд/хв). об'єм бігу з прискоренням (спуртами) складав 5 км. Кидки манекену (тест КСВ) виконувалися щоденно, а тест коефіцієнта спеціальної витривалості раз на тиждень.

З метою аналізу методики моделювання змагальної діяльності на етапі безпосередньої підготовки, підготовка до відповідальних змагань в експериментальній групі передбачала 2 послідовних блоки тривалістю 19 днів кожен. Необхідність проведення двох послідовних блоків обумовлена необхідністю відпрацювати чітку організацію процесу підготовки, усунути випадкові і негативні фактори, які можуть негативно вплинути на результати змагань, тобто таким чином підвищити об'єктивність і достовірність результатів

дослідження.

Слід зауважити, що юнаки тренувалися 3–4 рази на тиждень. За 5 – 6 днів до змагань вони розпочали притримувати вагу, а за 2 дні приступили до його форсованого згону.

Після закінчення основного педагогічного експерименту (листопад 2024 р.) оцінювалася зміна досліджуваних показників у контрольній та експериментальній групах, здійснювалася систематизація отриманих результатів і оформлення магістерської роботи. Ефективність розробленої методики визначалася за рівнем спортивного результату.

2.2. Розробка методичного забезпечення для удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 16 – 17 років у спортивній секції з кікбоксингу

Методи оцінювання гнучкості у кікбоксингу

Основним критерієм оцінки гнучкості є найбільша амплітуда рухів, яка може бути досягнута юнаком у вправі. Амплітуду рухів вимірюють використовуючи апаратуру або педагогічні тести. Апаратурними способами вимірювання є [43; 45]:

- 1) механічний (за допомогою гоніометра);
- 2) механоелектричного (за допомогою електрогоніометра);
- 3) оптичний;
- 4) рентгенографічний.

Для особливо точних вимірювань рухливості суглобів застосовують електрогоніометричний, оптичний і рентгенографічний способи. Електрогоніометри дозволяють отримати графічне зображення гнучкості і простежити за зміною суглобових кутів в різних фазах руху. Оптичні способи оцінки гнучкості засновані на використанні фото, кіно та відеоапаратури. Рентгенографічний спосіб дозволяє визначити теоретично допустиму амплітуду руху, яку розраховують на підставі рентгенологічного аналізу будови суглобу.

У фізичному вихованні найбільш доступним і поширеним є спосіб вимірювання гнучкості за допомогою механічного гоніометра – кутоміра, до

однієї з ніжок якого кріпиться транспортир. Ніжки гоніометра кріпляться на осях сегментів, що складають той чи інший суглоб. При виконанні згинання, розгинання або обертання визначають кут між осями сегментів суглоба. Основними педагогічними тестами для оцінки рухливості різних суглобів служать найпростіші контрольні вправи [27; 37; 45]:

1) *рухливість в плечовому суглобі*. Випробуваний, взявшись за кінці гімнастичної палиці (мотузки), виконує викрути прямих рук назад. Рухливість плечового суглоба оцінюють за відстанню між кистями рук при викрутах: чим менше відстань, тим вище гнучкість цього суглоба, і навпаки. Крім того, найменша відстань між кистями рук порівнюється з шириною плечового пояса випробуваного. Активне відведення прямих рук вгору з положення лежачи на грудях, руки вперед. Вимірюється найбільша відстань від підлоги до кінчиків пальців;

2) *рухливість хребетного стовпа*. Визначається за ступенем нахилу тулуба вперед. Випробуваний в положенні стоячи на лавці (або сидячи на підлозі) нахиляється вперед до межі, не згинаючи ніг у колінах. Гнучкість хребта оцінюють за допомогою лінійки або стрічки по відстані в сантиметрах від нульової позначки до третього пальця руки. Якщо при цьому пальці не дістають до нульової позначки, то вимірною відстань позначається знаком «мінус» (-), а якщо опускаються нижче нульової позначки – знаком «плюс» (+). «Місток». Результат (в см) вимірюється від п'ят до кінчиків пальців рук випробуваного. Чим менше відстань, тим вище рівень гнучкості і навпаки;

3) *рухливість в кульшовому суглобі*. Випробуваний прагне якомога ширше розвести ноги:

а) в сторони;

б) вперед назад з опорою на руки. Рівень рухливості в даному суглобі оцінюють за відстанню від підлоги до тазу (куприка): чим менше відстань, тим вище рівень гнучкості і навпаки.

4. *Рухливість в колінних суглобах*. Випробуваний виконує присідання з витягнутими вперед руками або руки за головою. Про високу рухливості в даних

суглобах свідчить повна амплітуда присідання.

5. *Рухливість в гомілковостопних суглобах.* Вимірювати різні параметри рухів у суглобах слід, виходячи з дотримання стандартних умов тестування:

- 1) однакові вихідні положення частин тіла;
- 2) однакова (стандартна) розминка;
- 3) повторні вимірювання гнучкості проводити в один і той же час, оскільки ці умови так чи інакше впливають на рухливість у суглобах.

Пасивна гнучкість визначається за найбільшою амплітудою, яка може бути досягнута за рахунок зовнішніх впливів. Її визначають за найбільшою амплітудою, яка може бути досягнута за рахунок зовнішньої сили, величина якої повинна бути однаковою для всіх вимірювань, інакше не можна отримати об'єктивну оцінку пасивної гнучкості. Вимірювання пасивної гнучкості призупиняють, коли дія зовнішньої сили викликає больові відчуття. Інформативним показником стану суглобового і м'язового апарату випробуваного (в сантиметрах або кутових градусах) є різниця між величинами активної і пасивної гнучкості. Ця різниця називається дефіцитом активної гнучкості [9; 12]. У відповідності до рекомендацій ведучих фахівців боротьби [5; 11; 14], щодо оптимальної тривалості, раціональному співвідношенню об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень у рамках передзмагальної підготовки було проаналізовано 19 – ти денну модель етапу безпосередньої підготовки.

Під час визначення основних параметрів даного етапу враховувалися наступні фактори [14]:

- 1) удосконалення техніко – тактичної майстерності;
- 2) фізична готовність;
- 3) готовність до ведення сутичок у змагальному режимі;
- 4) інтенсивність змагальних вправ;
- 5) кількість навчально – тренувальних занять за день;
- 6) результативність змагальної діяльності;
- 7) оптимальна кількість навчально – тренувальних занять за день (рис.2.1.).

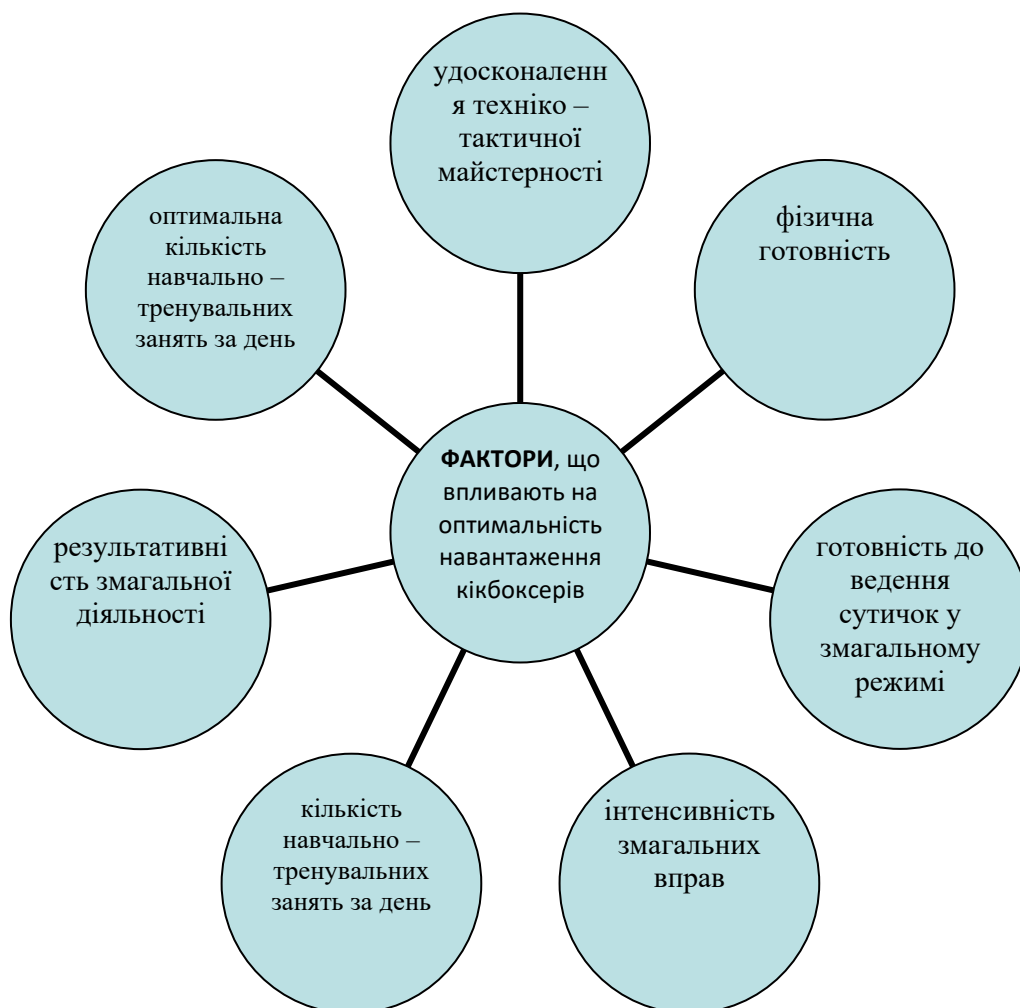


Рис.2.1. Фактори, що впливають на оптимальність навантаження кікбоксерів

У відповідності до вищевикладеного, нами було проведено розподіл юнаків за рівнем фізичного розвитку в % (рис.2.2.).

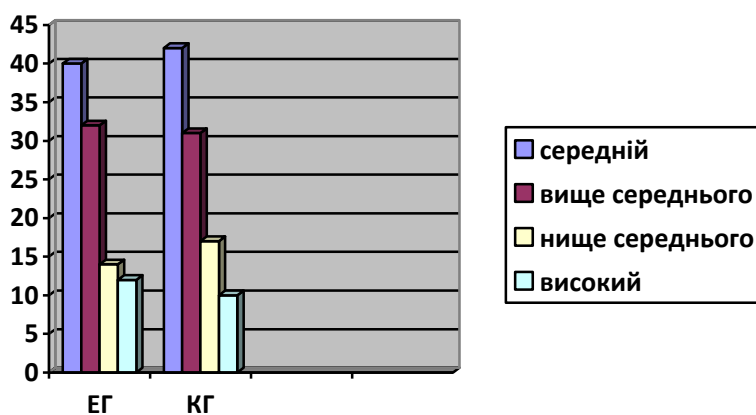


Рис. 2.2. Розподіл юнаків 16–17 років за рівнем фізичного розвитку в %.

З рисунку ми бачимо, що в експериментальній і контрольній групі юнаки на початку експерименту в основному знаходились на середньому та вище середнього рівнів.

Навантаження на етапі безпосередньої підготовки.

Як показав аналіз, достатньо інтенсивні навантаження припадають на перший – сьомий дні етапу безпосередньої підготовки. Причому у 1 – 5 дні проводяться по 3 навчально – тренувальних заняття. У наступні дні проводяться по 2 тренування, за виключенням 13, 12 і днів відпочинку. З другої половини тривалість занять зменшується, одночасно зростає їх специфічність і спрямованість. Значна частина роботи на татамі виконується в зоні інтенсивності 156 – 164 уд./хв., яка досягає 180 уд./хв. і вище.

Роль загально-фізичної підготовки (спортивних ігор та інших вправ) заключається у переключенні на інший вид діяльності і активному відпочинку.

Для того, щоб наблизити характер тренувального навантаження до змагального ми давали серійні, відносно короткочасні (по 2–5 хв.) тренувальні завдання, які збільшували до 10 та більше. Інтервали відпочинку між завданнями складали від 1 до 5 хв. під час виконання цих завдань наприкінці кожної (чи кожної 2) хвилини подавалася команда на виконання 20–30 – секундного спурту. Слід зауважити, що збільшення інтенсивності тренувального навантаження прискорює процеси відновлення працездатності юнаків, тобто спостерігається закономірність: чим інтенсивніше навантаження, тим інтенсивніше проходить відновлення. Останні 5 днів перед змаганнями навантаження високо інтенсивної роботи, яка спрямована на удосконалення індивідуальної фізичної підготовленості і техніко – тактичної майстерності знизилася до 16 хв., тобто кікбоксери провели по 2 сутички з подовженим регламентом [32; 63].

Наприкінці даного розділу також слід зауважити, що в результаті анкетування, нами проаналізовано основні компоненти моделювання в кікбоксингу. Методика тестування режиму рухової діяльності юнаків, що займаються у спортивній секції з кікбоксингу базується на використанні

інтервальних навантажень. Крім цього, описана методика передбачає моделювання базових техніко – тактичних дій у найбільш типових ситуаціях протиборства із представниками різних стилів ведення боротьби. Також визначені оптимальні параметри моделі етапу безпосередньої підготовки.

Педагогічний контроль за навантаженням проводився за наступними показниками [27]:

- 1) час виконання кидків манекену і часу пробігання відрізків, яке характеризує працездатність під час виконання навантажень;
- 2) реакції серцево – судинної системи на навантаження і динаміку процесів відновлення (ЧСС);
- 3) даним педагогічних спостережень і суб'єктивним критерієм: самопочуття, бажання тренуватися, сон, апетит.

В процесі наших досліджень встановлено, що інтенсивність навантаження під час спуртового бігу і кидків манекену відповідає змагальній і навіть її перевищує (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Показники ЧСС після змагальних сутичок, спуртового бігу і кидків манекену

№\п	Вид навантаження	Статистичні показники	ЧСС після навантаження (уд./хв.)
1.	Змагальні сутички	M±m	167.5±0.9
2.	Спуртовий біг		177.6±0.8
3.	Кидки манекену		180.2±0.85
4.	Достовірність відмінностей	1-2	<0.001
		1-3	<0.001
		2-3	<0.05

Це пояснюється тим, що частина сутичок завжди носить тактичний характер, юнаки ведуть закриту, приховану, і в цілому обережну боротьбу, що призводить до зменшення їх інтенсивності.

Слід зауважити, що під час моделювання змагальних навантажень необхідно орієнтуватися на їх граничних діапазонах інтенсивності, щоб створювати надійний запас протистояння утомі, що визвана нерівномірною роботою.

Крім цього в результаті наших досліджень визначені показники працездатності юнаків 16–17 років, які займалися у спортивній секції з кікбоксингу під час моделювання режиму рухової діяльності.

Розподіл об'єму інтервальних навантажень (біг і кидки манекена) надано у табл.2.3. так, як пік специфічної роботи випадає на спеціально – підготовчий етап і етап попередньої підготовки, де закладається фундамент спеціальної підготовленості. У відновлювальному мікроциклі (після змагань) інтервальні навантаження не передбачаються.

Таблиця 2.3

Режим рухової діяльності юнаків за допомогою інтервальних навантажень на різних етапах тренування у спортивній секції з кікбоксингу

Вид навантаження	Періоди річного циклу тренування					
	<i>підготовчий</i>		<i>змагальний</i>			<i>перехідний</i>
	Етапи річного цикла тренування					
	Загально-підгот.	Спец. підгот.	Попер. підгот.	Безпосеред. підгот.	Віднов.-ний МКЦ	
Рівном. біг (крос)	До 7 км	До 5 км	До 3 км	До 2 км	До 5 км	До 7 км
Бігов. тест КСВ	До 2-х разів	До 5-ти разів	До 5-ти разів	До 2-3 – х разів	-	-
Тест з ктдж. манек.	До 2-х разів	До 7-ми разів	До 7-ми разів	До 4-5 – х разів	-	-

Слід зауважити, що розподіл навантаження залежить від кількості основних змагань, у яких будуть приймати участь юнаки, від рівня спортивної майстерності і фізичної підготовленості.

На етапі безпосередньої підготовки моделювання рухової діяльності за допомогою бігового тесту – до 2–3 разів, кидків манекену (тест КСВ) до 5 разів. Це відбувається за рахунок збільшення часу на удосконалення базових і

індивідуальних техніко – тактичних дій, у тому числі моделювання єдиноборства із представниками різних стилів ведення боротьби.

2.3. Результати дослідно-експериментальної роботи

З аналізу науково-методичної літератури і бесід з фахівцями було виявлено, що більшість з них виділяють у фізичній підготовці кікбоксерів, як найбільш важливі для успішної спеціалізації, наступні якості: швидкісна сила, вибухова сила, силова і швидкісно-силова витривалість, спритність і гнучкість. На нашу думку – спритність розвивається і удосконалюється, переважно, під час технічної підготовки вихованців. Таким чином, експериментальна методика спеціальної фізичної підготовки юнаків 10-11 класів розроблена нами, була спрямована на пріоритетне виховання силових здібностей і гнучкості.

Для розвитку максимальної сили використовувались базові вправи з обтяженнями. У якості виховання силової витривалості використовували рекомендації В. Тищенка, А. Солохи (2018), О. Скирти, (2015-2017) та ін. [56-58; 62]. Спеціальну вибухову силу розвивали за допомогою ударного методу. Для розвитку швидкісно-силової витривалості ми використовували інтервальний метод у формі колового тренування. При вихованні гнучкості використовувалися такі вправи, як: плавні пружні, балістичні махові вправи, включені в заняття наприкінці розминки; вправи по типу стретчинга і вправи статичного характеру з допомогою партнера застосовувалися після основної частини заняття. Двічі на тиждень пріоритет віддавався фізичній підготовці, обсяг якої в ці тренувальні дні перевищував обсяг вправ спрямованих на техніко-тактичне удосконалення. Три тренувальні заняття в тижневому циклі були спрямовані, переважно, на удосконалення техніки і тактики юнаків 16 –17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу [58].

В контрольній групі використовували традиційну методику, яка застосовується у більшості спортивних секцій з кікбоксингу. Після виконання основної програми тренування (техніко- тактичної підготовки) юнаки йшли в тренажерний зал і самостійно займалися з обтяженнями. За іншими чинниками:

кількість тренувальних занять в тижневому циклі, їх тривалість, час проведення, дні відпочинку, навчально-тренувальний процес в експериментальній і контрольній групах не відрізнялися. По закінченні педагогічного експерименту було проведене підсумкове тестування фізичної підготовленості досліджуваних юнаків, після чого дослідили динаміку фізичної підготовленості юнаків експериментальної і контрольної груп за загальними і спеціальними показниками, яка відбулась за період проведення педагогічного експерименту, під впливом різних методик тренування.

Для визначення загальної фізичної підготовленості юнаків застосовувались наступні тести: підтягування на гімнастичній поперечині (кількість разів); стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см); жим лежачі на горизонтальній лаві (кг); станова динамометрія (кг); піднімання тулуба в сід за 1 хв. з вихідного положення лежачі на спині, руки за головою (кількість разів); нахил тулуба вперед з положення сидячи, ноги нарізно (см) [27].

Для визначення спеціальної фізичної підготовленості юнаків застосовувались наступні тести: сила одиночного прямого удару рукою (кг); сумарна сила короткої серії прямих ударів руками (3 удари) (кг); швидкість виконання одиночного прямого удару рукою (с); швидкість виконання короткої серії прямих ударів руками (3 удари) (с); сила одиночного бокового удару ногою у область тулуба (кг); сила одиночного бокового удару ногою в область голови (кг); швидкість виконання одиночного бокового удару ногою у область тулуба (с); швидкість виконання одиночного бокового удару ногою у область голови (с); ЧСС після виконання 2-хвилинної серії ударів руками у маківару, з інтенсивністю 120 ударів за хвилину (кількість); ЧСС після виконання 2-хвилинної серії ударів руками у маківару, з інтенсивністю 180 уд/хв. (кількість); ЧСС після виконання 2-хвилинної серії ударів руками у маківару, з інтенсивністю 240 уд/хв. (кількість) [55].

Статистичний аналіз. Для визначення динаміки фізичної підготовленості юнаків 16–17 років, дані, отримані під час тестування (додатки Б, В), були оброблені за допомогою методів математичної статистики. Розраховувались

середні значення показників (\bar{X}), стандартне відхилення (σ), t – критерій Стьюдента, визначалась вірогідність розрізень (p) [29].

В експериментальній групі, на відміну від контрольної, відбулись статистично підтверджені позитивні зміни спеціальної витривалості ($p < 0,05$). На нашу думку це відбулось завдяки включенню в експериментальну методіку тренування вправ, які виконувались коловим методом, а також за рахунок базової силової підготовки, чим часто ігнорують тренери з єдиноборств. Експериментальна методика включала: засоби, спрямовані на розвиток максимальної сили, швидкісної сили, вибухової сили, силової витривалості та гнучкості. Для розвитку силових здібностей використовувались методи: повторних зусиль, ударний метод, метод динамічних зусиль, інтервальний метод, метод кругового тренування, статодинамічний метод. Застосовувались вправи: з обтяженнями, гімнастичні вправи, легкоатлетичні вправи, спеціальні та змагальні вправи. Для розвитку гнучкості використовувались: плавні пружні вправи, балістичні вправи, вправи по типу стретчинга, вправи статичного характеру, в тому числі і з використанням тренажерів, махові вправи загального і спеціального характеру.

З метою обґрунтування ефективності розвитку рухових здібностей юнаків 16 – 17 років у закладах позашкільної освіти спортивного профілю засобами кікбоксингу було проаналізовано навчально-тренувальну та змагальну діяльність представниками різних стилів боротьби (табл.2.4.).

Таблиця 2.4

Установки при веденні поєдинку з суперником різних стилів протиборства

<i>№/п</i>	<i>Стиль</i>	<i>Реалізація завдань</i>
1.	«Ігровик»	Відпрацювання жорсткої боротьби, що сковає та має пресинг.
2.	«Темповик»	Домогтися переваги в самому початку поєдинку, потім утримувати його, маневруючи, сковаючи. Демонстрація високої активності.
3.	«Силовик»	Боротьба з атаками поза захоплення, з дистанції, ухилення від сковування, незручних захоплень. Найчастіше атакувати!

Оцінено ефективність моделювання рухової діяльності представників різних стилів ведення боротьби за допомогою інтервальних навантажень.

З метою визначення ефективності розвитку рухових здібностей юнаків 16 – 17 років у закладах позашкільної освіти засобами кікбоксингу було встановлено, що достовірного збільшення кількості реальних атак у них не зареєстровано (табл.2.5).

Таблиця 2.5

Показники змагальної діяльності юнаків 16–17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу КГ до і після експерименту

Показники змагальної діяльності	До експерименту	Після експерименту	Достовірність відмінностей (P)
Кількість реальних атак	5.6±0.12	6.4±0.1	<0.001
Кількість оцінених атак	2.6±0.06	3.7±0.09	<0.001
Інтервал атаки (с)	37.5±0.8	49.1±0.9	<0.001
Ефективність атаки (%)	46.4±1.1	52.5±2.80	<0.001
Ефективність захисту (%)	41.3±1.0	54.8±2.90	<0.001
Кількість чистих перемог «іпон»	3.41±0.20	5.38±0.13	<0.001
Кількість попереджень	1.6±0.05	1.2±0.057	<0.001

Утім, якщо взяти таку взаємопов'язану з нею характеристику, як інтервал атаки, то виявляється, що даний показник супротивно достовірний (P<0.001) зменшився.

У юнаків збільшилася кількість оцінених атак (P<0.001), що дало змогу виконати більшу кількість чистих кидків на «іпон» (P<0.001). Крім цього значно підвищилися і такі важливі показники, як ефективність атаки і ефективність захисту (P<0.001).

Таблиця 2.6

Показники змагальної діяльності юнаків 16–17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу ЕГ до і після експерименту

Показники змагальної діяльності	До експерименту	Після експерименту	Достовірність відмінностей (P)
Кількість реальних атак	6.45±0.50	8.0±0.52	<0.05
Кількість оцінених атак	3.3±0.30	4.2±0.40	<0.05
Інтервал атаки (с)	44.9±2.80	37.8±2.60	>0.05
Ефективність атаки	48.1±2.30	57.8±1.3	>0.05

(%)			
Ефективність захисту (%)	42.1±2.60	65.6±1.2	<0.001
Кількість чистих кидків	3.12±0.11	6.30±0.30	<0.001
Кількість попереджень	1.30±0.11	1.20±0.10	>0.05

В цілому, аналіз результатів проведеного нами експерименту дозволяє констатувати те, що в експериментальній групі юнаків супроти представників різних стилів дозволило у значній мірі підвищити розвиток рухових якостей та результативність їх змагальної діяльності.

З метою визначення ефективності методики розвитку рухових якостей юнаків 16–17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу, нами було проаналізовано модель змагальної діяльності кікбоксерів за допомогою інтервальних бігових навантажень і кидків манекену. Було проведено 8-ми тижневий експеримент у рамках основного педагогічного експерименту.

Об'єм навантажень, які моделюють режим рухової діяльності юнаків експериментальної групи надано у табл.2.7 (перший блок експерименту) і табл.2.8. (другий блок експерименту) даного етапу досліджень.

Таблиця 2.7

Тижневий об'єм навантажень у режимі рухової діяльності юнаків ЕГ в першій частині експерименту

№	Дні тижня	Навантаження
1.	понеділок	Рівномірний біг – 3 км. Біговий тест (КЗВ) 6 x 100м.
2.	вівторок	Кросовий біг з прискоренням – 1 км.
3.	середа	Рівномірний біг – 3 км.
4.	четвер	Кросовий біг з прискоренням (спуртами 50 – 100 м) – 2 км.
5.	п'ятниця	Рівномірний біг – 3 км. Кидки манекену, тест КСВ, 6 хв.
6.	субота	Біговий тест (КЗВ) 6 x 100м. Кидки манекену, тест КСВ, 6 хв.

Наприкінці експерименту у юнаків експериментальної групи було зареєстровано достовірне підвищення показників витривалості за всіма тестами ($P < 0.001$), у той самий час, як у представників контрольної групи підвищено лише

один показник у рівномірному бізі на 3000 м. Під час порівняння прикінцевих даних (експериментальна група)– табл.2.8

Таблиця 2.8

Тижневий об'єм навантажень у режимі рухової діяльності юнаків ЕГ в другій частині експерименту

№	Дні тижня	Навантаження
1.	понеділок	Рівномірний біг – 3 км. Кидки манекену (тест КСВ, 6 хв.).
2.	вівторок	Кросовий біг з прискоренням (спуртами по 50 – 100 м) – 2 км. Кидки манекену (тест КСВ, 6 хв.).
3.	серeda	Рівномірний біг – 3 км. Біговий тест (КЗВ) 6 x 100м. Кидки манекену (тест КСВ, 6 хв.).
4.	четвер	Кросовий біг з прискоренням (спуртами 50 – 100 м) – 2 км. Кидки манекену (тест КСВ, 6 хв.).
5.	п'ятниця	Кросовий біг з прискоренням (спуртами 50 – 100 м) – 2 км. Кидки манекену (тест КСВ, 6 хв.).
6.	субота	Біговий тест (КЗВ) 6 x 100м. Кидки манекену (тест КСВ, 6 хв.).

У свою чергу аналіз результатів змагальної діяльності юнаків ЕГ свідчить про те, що у них виникло зростання за всіма показниками ($P < 0.001$).

Але при цьому кількість попереджень не змінилося і залишилося попереднім. В цілому можна константувати наступне: моделювання рухової діяльності юнаків за допомогою спуртового бігу і кидків манекена в інтервальному режимі сприяє підвищенню можливості протистояти втомі під час виконання нерівномірних високо інтенсивних навантажень, що у свою чергу позитивно відображається на ефективності їх змагальної діяльності.

Дослідження фізичної підготовленості юнаків 16–17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу здійснювалось за тестами на: швидкість (біг на 20 м з високого старту), силу (кистьова динамометрія, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с), швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, стрибки через скакалку за 1 хв., метання набивного м'яча знизу вперед), координаційні здібності (човниковий біг), гнучкість (поздовжній і поперечний шпагат, «міст», хребтовий стовп), загальну витривалість, тест Купера (рис.2.3).

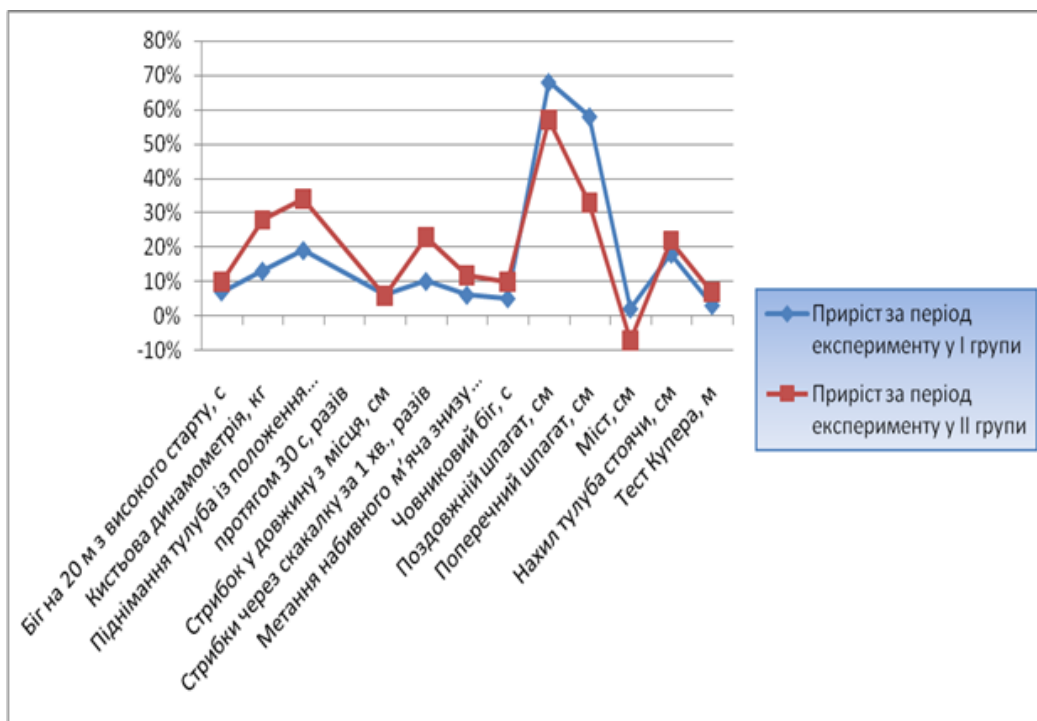


Рис. 2.3. Відносне співвідношення приросту показників рухових якостей у I та II групі юнаків 16–17 років

Аналізуючи результати експерименту можна констатувати, що у юнаків експериментальної групи покращилися показники рухових якостей: швидкісно – силових $P < 0.01$; бистроти реакції, швидкісно – силових – $P < 0.05$. Значним чином ($P < 0.001$) зменшилася бистрота реакції на тактильний сигнал, а також достовірно ($P < 0.001$) підріс коефіцієнт спеціальної витривалості (Додатки Б, В). Дані факти свідчать про те, що навчально-тренувальний процес у секції з кікбоксингу носив спеціалізований, наближений до змагального характер та сприяв розвитку рухових якостей юнаків, до чого ми прагнули. Крім цього рівень фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи свідчить про те, що вони підійшли до змагань у стані оптимальної підготовленості.

Підводячи підсумки проведених досліджень, можемо констатувати, що нами визначені основні теоретико – методичні положення розвитку рухових якостей юнаків 16–17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу в умовах позаурочної роботи з фізичного виховання у закладах позашкільної освіти. Крім цього вважаємо, що мету та завдання наших досліджень – досягнуто.

Висновки до другого розділу

1. У кікбоксингу значних успіхів досягають лише ті атлети і викладачі/тренери, які міцно оволоділи методом моделювання змагальної діяльності. Моделювання змагальної діяльності, розбір різноманітних ситуацій єдиноборства вимагають значної аналітичної роботи. Викладач/тренер повинен не лише розказувати і показувати вихованцям, як виконувати те чи інше техніко – тактичну дію, але і пояснювати чому саме так необхідно робити. Необхідно навчити вихованця думати, аналізувати і висловлювати свою точку зору.

2. Експериментальна методика включала: засоби, спрямовані на розвиток максимальної сили, швидкісної сили, вибухової сили, силової витривалості та гнучкості. Для розвитку силових здібностей використовувались методи: повторних зусиль, ударний метод, метод динамічних зусиль, інтервальний метод, метод кругового тренування, статодинамічний метод. Застосовувались вправи: з обтяженнями, гімнастичні вправи, легкоатлетичні вправи, спеціальні та змагальні вправи. Для розвитку гнучкості використовувались: плавні пружні вправи, балістичні вправи, вправи по типу стретчинга, вправи статичного характеру, в тому числі і з використанням тренажерів, махові вправи загального і спеціального характеру.

3. Наприкінці експерименту у юнаків експериментальної групи було зареєстровано достовірне підвищення показників рухових якостей майже за всіма тестами ($P < 0.001$), у той самий час, як у представників КГ зміни незначні (Додатки Б, В). Але при цьому кількість попереджень не змінилося і залишилося попереднім. В цілому можна константувати наступне: розвиток рухових якостей юнаків засобами кікбоксингу набуває інтенсивності саме у юнацькому віці.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. У результаті наших досліджень згідно першого завдання дослідження визначено теоретичні основи позаурочної роботи з фізичного виховання – як об'єкту дослідження. Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді. Позаурочна робота з фізичного виховання у закладах освіти покликана сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, задоволення спортивних інтересів і забезпечення активного відпочинку дітей.

2. Згідно другого завдання дослідження, на основі аналізу літературних джерел, визначено сутнісну характеристику та історію розвитку кікбоксингу. Кікбóксинг (англ. kickboxing) – вид спорту, в якому сполучаються техніка і правила боксу з прийомами східних єдиноборств (удари ногами, підсічки, тощо). Становлення та розвиток кікбоксингу як виду спорту розпочалось у 90-х роках ХХ сторіччя. Одним із стратегічних завдань його розвитку на міжнародній арені та в Україні відповідно до програмно-нормативних документів став Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

3. Згідно третього завдання дослідження, було досліджено специфіку рухової діяльності юнаків 16 – 17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу з урахуванням їх психічного та фізичного розвитку.

Старший шкільний вік характеризується відносно спокійним, врівноваженим і рівномірним протіканням процесів росту і розвитку.

4. Згідно четвертого завдання дослідження, розроблено методичне забезпечення для удосконалення розвитку прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу та перевірити ефективність раціональної методики у закладах позашкільної освіти засобами кікбоксингу. На основі проведених досліджень розроблена методика, яка включає до себе моделювання компонентів змагальної діяльності кікбоксерів: базових техніко – тактичних дій, єдиноборство із представниками різних стилів боротьби,

специфіки рухової діяльності кікбоксерів та застосування сучасних технічних засобів навчання. В ході експерименту визначено, що у кікбоксерів – ігровиків значним чином збільшилася кількість оцінених атак, їх ефективність, кількість кидків на «іпон» та ефективність захисту ($P < 0.001$). Кікбоксери темпового стилю стали частіше проводити реальні атаки, у них підвищилася кількість оцінених атак, зросла кількість оцінок «іпон», також підвищилася і ефективність захисту ($P < 0.001$). У кікбоксерів силовиків збільшилася кількість оцінених атак, що дало можливість виграти більше балів ($P < 0.001$), у них покращилися такі показники, як ефективність атаки і ефективність захисту.

Розроблено практичні рекомендації для розвитку рухових якостей юнаків 16–17 років засобами кікбоксингу (Додаток А).

У подальшому основну увагу буде звернено на програму розвитку рухових якостей юнаків з урахуванням їх психічного та фізичного розвитку у процесі позаурочної роботи з фізичного виховання в закладах позашкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
2. Ахметов Р. Ф. Сучасні біомеханічні технології в практиці підготовки спортсменів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*, 2011. № 1. С. 7-9.
3. Бубка С. Н. Методичні основи навчання рухових навичок. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 2. С. 172.
4. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. ВНЗ // О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. [2-ге доп. К.: Каравела, 2008. 399 с.
5. Володченко О. А. Обґрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності в кікбоксингу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2018. 21 с.
6. Гнучкість для здоров'я <https://academy.smartfitness.com.ua/gnuchkist-dlya-zdorovya/>.
7. Горбенко О.В. Східні бойові мистецтва як синтез духовної і тілесної практик). *Молода спортивна наука України: Зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів: «Українські технології», 2008. Т. 4, Вип. 12. С. 51-54.
8. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія]. Житомир: Вид-во Рута, 2009. С. 389– 432.
9. Гурєєва А.М. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості: навчальний посібник для самостійної роботи студентів I-VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія» / А.М. Гурєєва, Е.Ю. Дорошенко, І.О. Сазанова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 88 с.
10. Гуцул Н, Сосновський Д. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів. *Молода спортивна наука*

України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини; 2015 Бер. 26–27; Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2015;1, С. 65–69.

11. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2019. 251 с.
12. Діхтяренко З., Довгань Н., Отравенко О., Єрмоменко А., Завістовський О. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць*. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168) 2023. С. 50-56. ISSN 2311-2220. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).10 URL:https://university-edu.science/bitstream/handle/123456789/40/2023_ch_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Дитячо-юнацька спортивна школа Вікіпедія: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%82%D1%8F%D1%87%>.
14. Донець О. В. Система контролю спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців (бокс, кікбоксинг) на етапі безпосередньої підготовки до змагань: дисертація канд. наук з фіз. виховання та наук: 24.00.01 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 190 с.
15. Євтух М. І. Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ / М. І. Євтух, І. М. Григус // *Спортивна наука України*, 2011. № 9. С. 62-67.
16. Закон України «Про освіту». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
17. Засоби розвитку фізичних якостей юних тхеквондистів. https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65635a2ac69a4d53a89521216c37_0.html.
18. Здібності. Вікіпедія. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96>.

19. Індивідуальний підхід до вихованців гуртка/ Режим доступу: <https://sites.google.com/site/sajtbarvinokolgi/home/metodicnaskarbnicka/individualnij-pidhid-do-vihovanciv-gurtka>
20. Історія розвитку кікбоксингу у світі, СРСР, Україні та в СНД. URL: <http://kickboxua.blogspot.com> (дата звернення: 13.10.2024).
21. Кікбоксинг. 20 років в Україні та колишньому СРСР. Український міжнародний ілюстрований спортивний журнал. Світ бойових мистецтв, 2007. 12 с.
22. Кікбоксинг. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 19.10.2024).
23. Кікбоксинг. Вікіпедія. режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.
24. Кікбоксинг «Іска». Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл. Київ. 2018. <http://iska.com.ua/activity/scientific>.
25. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка: Підручник. Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.
26. Коцан І. Я. Вікова фізіологія [Текст]: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І. Я. Коцан, С. Є. Швайко, О. Р. Дмитроца. Луцьк : Вежа-Друк, 2013. 376 с. ISBN 978-966-2750-36-2.
27. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
28. Кужельний А. В. Кікбоксинг: теоретичні і техніко-тактичні основи: навчально-методичний посібник. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 72 с.
29. Лєко Б. Державні тести з фізичної підготовленості: у чому суть проблеми? *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків; Львів, 2003. № 17. С. 91–101.
30. Методична розробка «Методика розвитку гнучкості». <https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-metodika-rozvitku-gnuchkosti-191058.html>.
31. Москоленко Н. Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник*

Придніпров'я. Вид-вець: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту 2018. С. 203-208.

32. Наумов О. В., Ємець В. В. Навчальна програма «Кікбоксинг» для розвитку дітей та молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2017. № 4. С. 44–53.
33. Національна федерація кікбоксингу України ВАКО. URL: <http://www.nkfu-wako.org.ua> (дата звернення: 15.04.2024).
34. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13. 00. 09 «Теорія навчання». К., 2003. 53 с.
35. Огієнко П.М, Афіногенов Н.О, Новопащенко С.С. Особливості кікбоксингу як можливого компонента школи виживання в нинішніх умовах. В: *Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт*. 36. наук. пр. Чернігів; 2009;64, с. 79–82.
36. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.]. К.: КІА, 2011. 444 с.
37. Основи методики розвитку гнучкості. Конспект лекцій. Укладач Пугач Н.В. Львів. 2013. 19 с.
38. Отравенко О. В. Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи / О. В. Отравенко, А. П. Полтавський // Навч.-метод. посіб. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 287 с.
39. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І., Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №1 (355). 2023. С. 136-146. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)
40. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоменко//

Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

41. Остапчук Ю., Тиравська О. Організація самоконтролю у старшокласників, які займаються у шкільній секції зі спортивної боротьби. *Молода спортивна наука України.* 2013. Вип. 17. Том 2. С. 126-130.
42. Пангелова Н.Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури. Навчальний посібник Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М. 2017. 505 с.
43. Пашкевич С. А., Крюков Е. В. Методика фізичної рекреації студентів, що займаються у секції кікбоксингу. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2016. № 3. С. 8–13.
44. Пашков І. М., Пелєвіна О. С. Методичні особливості побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу. *Єдиноборства.* 2016. № 2. С. 48–50.
45. Педагогічні тести для оцінювання гнучкості. URL: <https://vo.uu.edu.ua/login/index.php>.
46. Проблеми кікбоксингу. URL: <https://dreamtame.com/news/article/> (дата звернення: 19.12.2021).
47. Про схвалення Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки. КАБІNET МІНІСТРІВ УКРАЇНИ РОЗПОРЯДЖЕННЯ від 23 лютого 2022 р. № 286-р.Київ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/286-2022-%D1%80#Text>.
48. Подрігало Л.В., Володченко О.А. Порівняльний аналіз біомеханічних аспектів кік-боксу та інших одноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка* [Текст]. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт) Чернігів: ЧДПУ, 2016. Вип. 139. Т. 1. С. 145-149.
49. Поняття рухової діяльності. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10769/86/>
50. Професійно – прикладна підготовка на уроках фізичної культури в закладах професійної освіти» 20.02.2020 URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100afst-96ca.docx.html>
51. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для

- спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Гвоздецька С.В., Чередніченко С.В., Рибалко П.Ф. Суми. ФОП Цьома СП. 2017. 110 с.
52. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2928/1/%D0%93%D1%83%D1%86%D1%83%D0%BB%20_11.pdf.
53. Санжарова Н.М., Огарь Г.О., Кренъов Р.М. Методика спеціальної фізичної підготовки юних кікбоксерів/ ЄДИНОБОРСТВА 2018 №4(10). С.41-51.
54. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2018. С. 70–80.
55. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
56. Скирта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі 55 спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 124–128.
57. Скирта О.С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис... канд. н. з фіз.вих. та спорту: 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
58. Скирта О. С. Дослідження розвитку силових здібностей кікбоксерів 16-17 років/ О. С. Скирта, Д. В. Салабаєв, О. А. Володченко. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*: Збірник тез доповідей XI міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Х.: Національна академія Національної гвардії України. 2017. Вип.11. С.14-17.
59. Сороколіт Н., Кухар М. Моніторинг стану здоров'я студентів I-II курсів. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт*. Видавець: К: Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Т.15. 2019. С. 533-538.
60. Спортивні єдиноборства. Кікбоксинг. Методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи студентів з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», Частина 1(для студентів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В. В. Гагарін. Х.: ХНАМГ, 2011. 63 с.
61. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл.

фіз. виховання і спорту: у 2 т. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-е вид., перероб. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення /. Київ: Олімп. літ., 2017. 392 с.

62. Тищенко В. О., Солоха А. С. Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports*. 2018. № 2. С. 129–134.

63. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів
https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib_upload/%D0%B5%D0%BB%20%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%8E%D0%BA%201/page7.html.

64. Хильчук Юлія Класифікація базових елементів техніки рухів кікбоксерів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць № 3 (35), 2016. С. 110-116.

65. Цьось А. В. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів / А. В. Цьось, Г. О. Гац. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 201–209

66. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с. ISBN 978-966-379-977-3 (повне видання). ISBN 978-966-379-978-0 (частина 1).

67. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (фізична культура)», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт», «Фітнес та рекреація», «Середня освіта (фізична культура)», «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 97 с.

68. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів 3-4 рівнів акредитації] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин. Кам'янець-Подільський: ТОВ

«Друкарня «Рута», 2012. 280 с.

69. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.
70. Яремко М. О. Вдосконалення швидко-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис... канд. наук. з фіз. виховання і спорту. Л., 2001. 18 с.
71. Gerasimov, M. V. (2014). Technical-tactical fitness indices of elite kickboxers in «point fighting» division. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy. Kultury*, 6, 77-79.
72. Griban, G., Kuznietsova, O., Lyakhova, N. et al. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases. *Wiadomości Lekarskie*, 74.(3 p.II), 2021. 641-646. doi: 10.36740/WLek202103214.
73. Grygoriy Griban, Dmytro Dzenzeliuk, Zoia Dikhtiarenko et al. Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 2021. 89-95. DOI 10.26773/smj.210219.
74. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O. et al. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. www.ijaep.com VOL. 9 (5). 2020. P. 27-34. ISSN 2322-3537.
75. Valeriy Zhamardiy, Olena Shkola, Olena Otravenko et al. Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. ISSN: 2322 – 3537. VOL. 9 (10). 2020. P. 24-35.
76. ICKA International Sport Kickboxing Association OFFICIAL RULEBOOK General Stand January 2015.
77. Oksana Kornosenko, Tamara Denysovets, Oksana Danysko et al. System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. ISSN: 2322 – 3537. Vol.9 (8). 2020. P. 33-40.
78. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N. et al. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. ISSN: 2322 – 3537. Vol.9 (8). 2020. P. 33-40.

Human Movement and Sports Sciences. 9(1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

79. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova et al. Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(3). 146 – 154. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. ISSN 1989 – 9572.
80. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy et al. Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179 (1). 2024. 40-48. doi: 10.36740/ABAL202401107. ISSN 2082-1867.
81. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy et al. Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*. 2024;67(2):135-143. doi: 10.36740/ABAL202402110. ISSN 2082-1867
82. Ouergui, I., Hssin, N., Franchini, E., Gmada, N., Bouhlel, E. (2013). Technical and tactical analysis of high level kickboxing matches *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 13, 294-309.
83. Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., Cheour, F. (2017). Kickboxing review: Anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of Sport*, 34, 2, 185-196. doi 10.5114/biol sport.2017.65338.
84. Olena M. Shkola, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko et al. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activities/ *Wiadomości Lekarskie*, VOLUME LXXV, ISSUE 4 PART 1, APRIL 2022 P. 865-870. DOI: 10.36740/WLek202204121.
85. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A.,

Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Для формування основ спортивної майстерності, які визначають успішність і стабільність змагальної діяльності кікбоксерів, необхідно удосконалювати базові техніко – тактичні дії пов'язані з: а) кидками, які виконуються зі стійки; б) прийомами, які проводяться у партері; в) больовими прийомами; г) прийомами задушення; д) способами утримання.

2. В процесі техніко – тактичної підготовки необхідно: формувати особистий стиль змагальної діяльності, адекватний фізичним, морфологічним, психічним та іншим особливостям організму; моделювати протиборство із різними противниками з різними стилями ведення сутички.

3. Для моделювання режиму рухової діяльності борців доцільно використовувати наступний тест. Спочатку кікбоксери пробігають відрізок 100 м у довільному темпі за 30 – 35 с в одну сторону, після чого приймають положення низького старту. У зворотній бік по сигналу тренера вони долають дистанцію з максимальною швидкістю. На фініші відрізка фіксується час пробігання і визначається ЧСС за 10 с. Таких повторень виконується – 3, тобто борці пробігають у загальному 600 м, 300 мв максимальному темпі і 300 м у довільному, що відповідає одному періоду. Тобто в ході вправи (3 періоди) спортсмени долають 9 прискорень. Шкала оцінки КСВ: до 135 од. – незадовільно; 135 – 145 од. – нижче середнього; 145 – 155 од. – середня; 155 – 165 од. – вище середнього; 165 – 175 од. – добра; понад 175 од. – відмінна.

Даний тест використовується з метою оцінки і у якості спеціально – підготовчої вправи. До його систематичного застосування необхідно приступати після того, як буде виконано достатній об'єм рівномірних бігових навантажень (для підготовлених юнаків об'єм 10 – 15 астрономічних годин на протязі 4-8 і більше тижневих мікроциклів при ЧСС 162-174 уд./хв).

Найбільш об'ємні і інтенсивні навантаження припадають на 1 і 7 дні етапу. У 1 і 5 дні проводиться по три тренувальних заняття. У наступні дні проводиться

по 2 тренування, за винятком 13, 19 і днів відпочинку.

З другої половини тривалість занять зменшується, одночасно зростає їх специфічність. Значна частина роботи на татамі виконується в межах інтенсивності 156-164 уд./хв, яка досягає 180 уд./хв і вище.

Для активного відпочинку проводяться спортивні ігри та інші вправи ЗФП. Для того, щоб наблизити характер тренувального навантаження до змагального, необхідно давати серійні. Відносно короткочасні (по 2-5 хв) тренувальні завдання, які збільшуються до 10 хв. Інтервали відпочинку між завданнями 1-5 хв. Під час відпрацювання даних завдань наприкінці кожної (чи кожної 2) хв подавати команду на виконання 12-13 секундного спурту. У останні 5 днів перед змаганнями провести по 2 сутички з подовженим регламентом (по 8 хв.).

Вправи для виховання гнучкості юнаків, які займаються у спортивній секції з у кікбоксингу

Висока гнучкість надає рухам плавність, ефектність і легкість. Оскільки в бойових мистецтвах багато руху, наприклад, у вільних вправах оцінюються з погляду естетичності, плавність при їх виконанні набуває не останнє значення. Крім того, гнучкість необхідна для проведення високих ударів ногами, стрибків, технічних прийомів, що вимагають акробатичних навичок і глибоких стійок.

Що ще більш важливо, гнучкість забезпечує ефективне використання природної механіки тіла, дозволяючи безперешкодно здійснювати амплітудні рухи. Завдяки цьому атлети отримують можливість виконувати рухи, розвиваючи при цьому повну швидкість і міць.

Щоб рухи вийшли максимально потужними, м'язи повинні спочатку повністю випростатися, а потім повністю скоротитися. Якщо кікбоксер володіє короткими м'язами, їх потенціал створення сили виявляється істотно нижче. Розглянемо цю ситуацію на прикладі бейсбольного пітчера. Перед замахом він максимально витягує руку і верхню частину тіла, а потім різко скорочує м'язи при подачі м'яча. Подібні приклади можна зустріти і в бойових мистецтвах, наприклад, при кидках через стегно. Спортсмен спочатку випрямляє м'язи стегна, грудей і плечей, а потім при кидку раптово скорочує їх.

Кікбоксинг передбачає розвиток у спортсмена таких професійних навичок як витривалість, спритність, швидко-силові якості, а також гнучкість. Прояв гнучкості багато в чому залежить від ряду факторів, які повинні враховуватися тренерами.

Гнучкість залежить від:

- будівлі суглобів;
- еластичності м'язів, зв'язок, суглобових сумок;
- психічного стану;
- ступеня активності розтягваних м'язів;
- розминки;
- температури середовища і тіла;
- добової періодики;
- віку;
- рівня силової підготовленості;
- вихідного положення тіла і його частин;
- ритму руху;
- попереднього напруження м'язів.

У спортсменів низької кваліфікації зв'язок між силою і гнучкістю зворотно пропорційний. Тоді як у спортсменів високої кваліфікації ця залежність носить позитивний характер. Це пояснюється тим фактором, що з ростом спортивної кваліфікації відбувається одночасне підвищення силових можливостей і гнучкості. У рамках же однієї кваліфікації ця тенденція маскується антагоністичними відносинами, природньо існуючими між названими якостями.

Застереження при виконанні вправ для розвитку гнучкості:

- не перенапружуйтеся, в тренуваних м'язах повинно відчуватися легке печіння або натяг, воно не дуже приємно, але цілком нормально;
- не підстрибуйте під час розтягнення, стрибки змушують м'язи напружуватися, підвищуючи ризик травматизму;
- точно дотримуйтеся інструкції з виконання вправ, кожен м'яз можна

розтягувати правильно і неправильно, вправи для розвитку гнучкості розроблені таким чином, щоб забезпечувати максимальне розтягнення м'язів при мінімальному ризику травмувати їх;

- розтягування в яких бере участь сила тяжіння, виконуйте з обережністю і лише після проведення ретельної розминки, до подібних розтягувань відносяться такі вправи як, наприклад, шпагати, при виконанні яких сила тяжіння збільшує навантаження на розтягуванні м'язи;

- під час виконання вправ на розтягнення м'язів ви не повинні відчувати болі в суглобах, в іншому випадку негайно припиніть виконання вправи;

- виконуючи вправи для розвитку гнучкості, що включають в себе нахили, завжди згинайтеся в стегнах, а не в попереку. Поперек дуже легко травмувати;

- завжди розвивайте силу і гнучкість паралельно.

Приклад вправ для розвитку гнучкості які застосовуються на заняттях з кікбоксингу наведемо нижче.

Додаток Б

Показники фізичної підготовленості юнаків 16-17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу з різних стилів ведення сутички

Фізичні якості	Тести	Стилі ведення боротьби			Достовірність відмінностей(P)		
		ігровий	темповий	силовий	1-2	1-3	2-3
Загальна витривалість	Біг 3000 м (хв.с)	11.05.5 ±3.2	10.36.6 ±4.1	11.52.6 ±3.6	<0.001	<0.001	<0.001
Силова витривалість	Присідання з партн.влас.в	33.6±0.8	38.1±1.1	47.5±0.7	<0.01	<0.001	<0.001

ь	аги (к-сть раз)						
Швидкісно-силові	Стрибок у довж з місц. (см)	245.0±4.4	230.0±3.8	238.0±4.2	<0.01	>0.05	>0.05
Статична сила	Стан. динам. (кг)	206.5±3.4	209.1±2.8	245.8±3.9	>0.05	<0.001	<0.001
Швидкість	Біг 30 м (с)	4.3±0.09	4.6±0.06	4.8±0.05	<0.01	<0.001	<0.01
Спец. швид.-силові	8 кидків манек.	17.0±1.0	17.9±1.1	17.3±0.09	>0.05	>0.05	>0.05
Спеціальна витривалість	Тест КСВ (кидк. манек. бхв) (раз.)	157.0±2.1	166.0±1.7	148.0±1.7	<0.01	<0.01	<0.001
Бистрота реакції	Реаг. на такт. сигн.	146.0±2.3	185.0±2.5	167.0±2.4	<0.001	<0.001	<0.001

Додаток В

Приватний вищий навчальний заклад
«Український гуманітарний інститут»
Асоціація «Ветек – рух за довголіття та якість життя» (Ізраїль)
Київський інститут національної гвардії України
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Українська академія історії медицини
Державний податковий університет
ГО «Об'єднання педагогів і науковців України»

СЕРТИФІКАТ

12-13.12.2024 № 2024-12.12-30366752-0154

виданий за участь

Орловський О. Ю.

Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю:
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА ПІДГОТОВКИ
ТРЕНЕРСЬКО-ВЧИТЕЛЬСЬКОГО СКЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»
присвячена 130-річчю Міжнародному олімпійському комітету та 25-річчю ПВНЗ «УГІ»

Ректор ПВНЗ «УГІ» **Людмила ШТАНЬКО**

Активация Windows
Перейдіть до розділу "Настройки", щоб активувати Windows.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу Орловського Олександра Юрійовича
«Удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів
у спортивній секції з кікбоксингу»
за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

Кваліфікаційна робота Орловського О.Ю. присвячена важливій проблемі удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів.

У роботі автором узагальнено теоретичний і практичний досвід позаурочної роботи з фізичного виховання, проаналізовано сутнісну характеристику та історію розвитку кікбоксингу; досліджено специфіку рухової діяльності юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу з урахуванням їх психічного та фізичного розвитку.

На особливу увагу заслуговує розробка методичного забезпечення для удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 16 – 17 років у спортивній секції з кікбоксингу та перевірити ефективність раціональної методики у закладах освіти засобами кікбоксингу.

Наукова новизна та практичне значення дослідження полягає у розробці методичного забезпечення та практичних рекомендацій для удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у закладах освіти засобами кікбоксингу.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, який містить 85 джерел, з них 15 іноземною мовою. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 88 сторінок, містить 5 рисунків, 10 таблиць та 4 додатки.

За матеріалами дослідження надруковано статтю у збірнику матеріалів Всеукраїнської конференції з міжнародною участю. Буча, 2024.

Робота відповідає всім вимогам, що висуваються до кваліфікаційних досліджень. Незначні зауваження стосуються можливості більш детального аналізу методичного забезпечення до раціональної методики з кікбоксингу у закладах освіти. Втім, це не впливає на загальну якість дослідження.

Кваліфікаційна робота Орловського О.Ю. заслуговує на позитивну оцінку, а її автор – на присудження ступеня магістра за спеціальністю 014.11 – Середня освіта. Фізична культура.

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
професор, професор кафедри олімпійського
та професійного спорту

ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»



Володимир ГОНЧАРЕНКО

ВІДГУК

на кваліфікаційну роботу **Орловського Олександра Юрійовича**
«Удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів
у спортивній секції з кікбоксингу»
за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

Актуальність теми кваліфікаційної роботи Орловського О.Ю. зумовлена тим, що під час воєнного стану необхідно юнакам до призовного віку мати гарну фізичну підготовку та активно розвивати прикладні рухові здібності.

Стосовно представленої кваліфікаційної роботи: Орловський О.Ю. активно брав участь у роботі з першоджерелами. Роботу у чорновому варіанті було написано магістрантом особисто (кінцевий варіант був відредагований науковим керівником).

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, який містить 85 джерел, з них 15 іноземною мовою. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 88 сторінок, містить 5 рисунків, 10 таблиць та 4 додатки.

За матеріалами дослідження надруковано статтю у збірнику матеріалів Всеукраїнської конференції з міжнародною участю. Буча, 2024.

Характеризуючи Орловського О.Ю. як особистість, можна відзначити його високий рівень сформованості системи теоретичних знань, володіння методикою проведення різних форм занять фізичною культурою і спортом, а також відзначити його професійно-значущі особистісні якості – моральність, інтелектуальну активність, комунікативні якості.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Орловського О.Ю. може бути рекомендована до захисту.

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії та

методики фізичного виховання



Олена ОТРАВЕНКО