

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Миколаєнко Владислав Віталійович

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТАРШОКЛАСНИКІВ НА ОСНОВІ
СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ КІКБОКСИНГОМ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ А. В. Леоненко
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри ТМФК

«__» _____ 2020 р.

Виконавець

_____ В. В. Миколаєнко

«__» _____ 2020 р.

Суми – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	5
1.1. Сучасний стан розвитку системи фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.....	5
1.2. Основи організації секційних занять.....	12
1.3. Загальна характеристика кікбоксингу як виду спорту.....	18
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел.....	26
2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	27
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	29
2.1.4. Методи математичної статистики.....	29
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З КІКБОКСИНГУ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	31
3.1. Теоретичне обґрунтування програми секційних занять з кікбоксингу для старшокласників.....	31
3.2. Експериментальна перевірка ефективності розробленої програми.....	44
Висновки до розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні проблема удосконалення фізичного виховання сучасної молоді є актуальною, оскільки науковці наголошують на низькому рівні фізичного здоров'я та рухової активності.

Звичайно, важлива роль у вирішенні цієї проблеми відводиться позанавчальній роботі з учнями, а особливо організації секційних занять за видами спорту, в яких учні виявляють бажання займатися.

Основні аспекти організації позанавчальної діяльності учнів старшого шкільного віку розглядають В. Захожий, 2010 [16], О. Андрєєва та Н. Ковальова, 2013 [1], Р. Гайволя, 2014 [4], О. Дикий, 2015 [10], Л. Гурман та О. Вергуш, 2016 [6] та інші науковці.

Також у процесі написання магістерської роботи використали науковці дослідження, присвячені організації секційних занять зі старшокласниками з настільного тенісу (І. Асєєва, О. Шинкарьова та С. Шинкарьов, 2016 [42]), хортингу (М. Зубалій, 2015 [17], С. Закопайло, 2018 [15]), баскетболу (І. Кліш, 2009 [18]), карате (М. Скляр, 2013 [35]), атлетичної гімнастики (М. Мороз та Т. Суворова, 2014 [36]), спортивної боротьби (Ю. Остапчук та О. Тиравська, 2013 [28]), волейболу (В. Гузар, Н. Решотка та О. Шалар, 2019 [41]) та ін.

У сучасній науковій літературі недостатньо розглянутим є питання організації секційних занять з кікбоксингу з учнями старшого шкільного віку. Це й зумовило вибір теми магістерської роботи.

Мета дослідження – розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми секційних занять з кікбоксингу для старшокласників.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми удосконалення процесу фізичного виховання старшокласників засобами різних видів спорту.

2. Розробити програму секційних занять кікбоксингом для учнів старшого шкільного віку.

3. Здійснити експериментальну перевірку авторської програми секційних занять з кікбоксингу для учнів старшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання старшокласників.

Предмет дослідження – удосконалення фізичного виховання старшокласників на основі секційних занять з кікбоксингу.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел, педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у розробленні та науковому обґрунтуванні програми секційних занять з кікбоксингу для учнів старшого шкільного віку. Доповнено відомості про рівень фізичної підготовленості старшокласників.

Практична цінність. Результати магістерської роботи можуть застосовуватися у процесі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

Апробація роботи. За результатами магістерської роботи опубліковано наукову статтю:

Миколаєнко В. В. Характеристика методик організації занять з кікбоксингу для учнів та студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, м. Суми, 2020.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Сучасний стан розвитку системи фізичного виховання учнів старшого шкільного віку

За даними науковців [19; 25], учнів старшого шкільного віку відносять до особливої категорії школярів, яка вже набула певних умінь і звичок адаптування до соціального середовища, має хоч і не стійкі, але певні життєві переконання, достатньо розвинену рефлексію претензійності, оскільки вони стоять на порозі активного вступу до суспільного життя. У будь-якому разі проведення моніторингу їх теоретичних знань із предмета фізичної культури є можливим завдяки розвитку самооцінки та ієрархії системи цінностей.

О. Попович [31] наголошує, що юнаки переоцінюють свої сили і часто тримають високий темп, наприклад, під час бігу. Дівчата, навпаки, недооцінюють свої сили, будучи невпевненими в собі, особливо, у вправах, що вимагають мужності і рішучості.

В організації занять з фізичного виховання у старшому шкільному віці методика проведення заняття подібна до методики навчання з дорослими. Динаміка навантаження досягає рівня, характерного для спортивної підготовки.

Зміст занять, дозування навантажень та оцінка фізичної підготовленості різняться залежно від індивідуальних особливостей та рівня фізичної підготовленості.

У цьому віці необхідно формувати вміння робити самоаналіз вправ на основі знань учнів, отриманих на уроках фізики, хімії та біології. Використовуються високі навантаження та вправи, що вимагають статичних навантажень.

Юнаки, відповідно до аналізу наукових досліджень [33; 42], частіше обирають типові вправи з гири, що здійснюється з прискоренням. При цьому швидкісно-силові навички добре розвиваються.

На думку М. Саїнчука, учень старшого шкільного віку, безумовно, використовуватиме різні у своїй навчальній роботі розумові операції, буде мислити логічно, а пам'ятати – змістовно.

Учні старшого шкільного віку часто нудяться, коли немає розумових доручень. Вони люблять досліджувати і експериментувати, створювати нове, оригінальне [32].

Водночас І. Мінський [24] стверджує, що суворе самооцінка учня старшого шкільного віку свідчить, ймовірно, про високий рівень самооцінки, а це, в свою чергу, спрямовує старшого школяра для самоосвіти. На відміну від молодших школярів, старшокласникам явно відводиться нова роль – самокритичність, яка допомагає їм контролювати свою поведінку більш суворо і об'єктивно.

Хлопці та дівчата намагаються глибоко зрозуміти характер один одного, почуття та вчинки, щоб правильно оцінити їх, характеризувати і розвивати найкращі особистісні якості, які є найбільш важливими та цінними з соціальної точки зору.

Враховуючи дані вчених про бажання учнів займатися спортом, і той факт, що кікбоксинг вимагає швидкої координації рухів, актуальною проблемою зміцнення здоров'я старшокласників є самоконтроль фізичного стану в процесі занять з кікбоксингу.

Особливе значення в процесі занять відводиться самоконтролю кікбоксерів з метою оцінювання:

- рівня фізичного стану;
- інтенсивності й адекватності використовуваних засобів оздоровлення;
- ефективності оздоровчих занять.

Якщо навантаження перевищують функціональні можливості кікбоксерів, виникнуть специфічні, об'єктивні ознаки їх невідповідності.

Саме тому необхідно надати особливого значення роботі серцево-судинної системи учнів та формуванню в них здатності самостійно контролювати рівень частоти серцевих скорочень. Вчені [38] називають симптоми серцевої недостатності під час фізичних вправ:

- біль і тиск за грудною кліткою;
- біль у лівій руці та під лівою лопаткою;
- дискомфорт у шлунку;
- задишка;
- короткочасний неприємний.

З їх появою вплив слід зменшити, а потім припинити, приймати препарати, що розширюють судини, і звертатися до лікаря. Ці ефекти пов'язані з гіпоксією міокарда через порушення кровообігу. Наступні симптоми вказують на різку зміну артеріального тиску під час фізичних вправ: біль і відчуття тяжкості в потилиці або в області скроні, шум у вухах, нудота, блювота, запаморочення, носова кровотеча.

Крім того, є візуальні ознаки недостатнього впливу:

- різке почервоніння або блідість шкіри обличчя;
- поява «холодного» поту (тобто поява потовиділення з навантаженням низької інтенсивності, коли тіло ще не прогрілося);
- ціаноз губ [38].

При написанні цього розділу магістерської роботи ми керувались також дослідженнями Т. Тарнавської та Ю. Усачова [39]. Об'єктивними ознаками недостатньої фізичної активності є підвищення систолічного артеріального тиску до 220 мм рт. ст., діастолічного – до 120 мм рт.

Оптимальний варіант сенсорного методу передбачає навчання визначення інтенсивності навантаження на об'єктивні відчуття на основі аналізу взаємозв'язку між частотою серцевих скорочень (ЧСС) і характером суб'єктивних відчуттів під час фізичних вправ. Під час навантажень різної інтенсивності учень, звичайно, може запам'ятовувати суб'єктивні відчуття, що виникають при виконанні навантажень певної інтенсивності.

Навчання, у даному випадку, складається з трьох етапів.

На першому етапі під час вправи вчитель інформує учня про частоту серцевих скорочень (або контролює його секундоміром) і згадує суб'єктивні відчуття, що виникли. Навантаження вказані з різною інтенсивністю.

На другому етапі частота серцевих скорочень контролюється вчителем, а учень може вказати її через суб'єктивні відчуття.

Коли різниця між фактичним та заданим пульсом менше 5 ударів/хв, варто перейти до третього етапу тренувань. Цей етап передбачає контроль учнем пульсу самотійно.

Людина, яка займається на основі суб'єктивних відчуттів, визначає рівень стресу, порівнює частоту серцевих скорочень під час фізичних вправ і оцінює інтенсивність в балах згідно з таблицею (табл. 1.2).

Для таких випадків рекомендується користуватися формулою:

$$НВ = 0,1 (ЧССн - ЧССс) + 7,$$

де НВ – навантаження, що відчувається, бали; ЧССн – фактична ЧСС, зареєстрована при навантаженні; ЧССс – ЧСС у стані відносного спокою.

Таблиця 1.2

Шкала оцінювання напруження [39]

Напруження, що суб'єктивно відчувається	Бал	ЧСС, уд.·хв ⁻¹
Дуже легке	7–8	70–80
Легке	9–10	90–100
Помірне	11–12	110–120
Помірно важке	13–14	130–140
Важке	15–16	150–160
Дуже важке	17–18	170–180
Гранично важке	19–20	190–200

Однак у людей з низькими функціональними можливостями може бути невідповідність частоти серцевих скорочень та суб'єктивних відчуттів:

відносно низькі значення частоти серцебиття можуть викликати суб'єктивні відчуття, характерні для важких, дуже важких та надзвичайно важких тренувань.

Ефективність курсу (циклу) оздоровчих занять оцінюється за допомогою інструментів та методів сучасного медичного та освітнього контролю. Крім того, вони враховують динаміку суб'єктивних відчуттів, рівень захворюваності та об'єктивні показники здоров'я. Як правило, використовуються ті ж методи опитування, що і для первинного огляду, тобто перед початком курсу з метою покращення порівняння.

Існує три типи ефектів: позитивні, байдужі (без змін), негативні.

Критерії позитивних змін:

- поліпшення самопочуття, настрою, нормалізація сну, сильне бажання займатися спортом, зменшення втоми;
- збільшення робочих днів, зменшення загострення хронічних захворювань, випадків гострих респіраторних захворювань;
- зміна факторів ризику серцево-судинних захворювань (нормалізація або зниження маси тіла, нормалізація або зниження артеріального тиску (АТ), нормалізація ліпідного обміну, відмова від шкідливих звичок, збільшення фізичних навантажень);
- зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою після сну та під час звичайних фізичних навантажень;
- підвищення фізичного стану від низького до нижче середнього, від нижче середнього – до середнього фізичного стану тощо;
- покращення результатів рухових тестів (збільшення дистанції за стандартний час, скорочення часу на подолання стандартної дистанції, зменшення реакції пульсу під час стандартних тренувань).

Поряд із позитивними змінами в деяких випадках можуть спостерігатися ознаки перетренованості. Найчастіше все це відбувається під час безконтрольного самонавчання. Тому про ці ознаки повинні знати не тільки спеціалісти у галузі фізичного відновлення, а й самі учні.

Науковці чимало уваги приділяють самостійним заняттям фізичними вправами серед учнів.

В. Захожий [16] розробив методику формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами, яка передбачає виховання позитивного ставлення та інтересу учнів до занять фізичними вправами, формування спеціальних знань, вмінь і навичок, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.

Н. Москаленко та Д. Єлісєєва [25] визначили конкретні спрямованості програми самостійних занять, які залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної й функціональної підготовленості старшокласників:

- гігієнічна – припускає використання засобів фізичної культури для відновлення роботоздатності й зміцнення здоров'я;
- оздоровчо-рекреативна – передбачає використання засобів фізичної культури у вільний час після навчання з метою відновлення організму й профілактики перевтоми;
- лікувальна – полягає у використанні фізичних вправ, гігієнічних заходів і процедур, що гартують, у загальній системі лікувальних заходів щодо відновлення здоров'я або певних функцій організму, знижених або втрачених у результаті захворювань;
- загальнофізична – забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом тривалого періоду;
- спортивна – має за мету підвищення спортивної майстерності, участь у спортивних змаганнях і підготовки до них, із прагненням досягнення максимального результату;
- професійно-прикладна – передбачає використання засобів фізичної культури в системі наукової організації праці та підготовку до професійної діяльності.

Розроблена програма самостійних занять з фізичного виховання для старшокласників [25] виконує ряд функцій:

- навчальна (опрацювання першоджерел, що сприяє більш глибокому осмисленню вже засвоєних знань з самостійної роботи);
- пізнавальна (опанування новими знаннями фізичного виховання);
- коригуюча (осмислення новітніх теорій, концепцій, категорій, підходів до визначення суті відомих понять самостійної діяльності);
- стимулююча (така організація самостійної роботи, в ході якої старшокласник отримує задоволення від результатів пізнавальної діяльності);
- виховна (спрямована на формування в особистості школяра самовиховання, самоцілеспрямованості, відповідальності, самодисциплінованості);
- розвиваюча (спрямована на розвиток самостійності, творчості, дослідницьких вмінь школяра).

На основі цього науковцями [25] було сформовано етапи організації самостійних занять для дітей старшого шкільного віку:

- 1) формування мотивації та інтересу старшокласників до самостійних занять з фізичного виховання;
- 2) визначення рівня фізичного стану дітей старшого шкільного віку;
- 3) розробка комп'ютерної програми самостійних занять з фізичного виховання з урахуванням мотиваційних пріоритетів для дітей старшого шкільного віку;
- 4) залучення школярів до систематичних занять самостійними вправами з фізичного виховання.

Таким чином, організація самостійних занять старшокласників передбачає: підвищення рівня теоретичних знань, підготовку до виконання нормативів з традиційної програми фізичного виховання, удосконалення рухових умінь і навичок, що були засвоєні на заняттях.

Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості старшокласників, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість, самодисциплінованість, самовиховання тощо.

О. Дубинська наголошує, що рекреаційно-оздоровча діяльність та технологія її реалізації у процесі фізичного виховання школярів старшого віку повинна включати аналіз мотивів та вивчення вподобань школярів до рухової активності, оцінку вихідного рівня показників фізичного стану, визначення можливостей запровадження рекреаційно-оздоровчих програм, а також визначення ефективності рекреаційно-оздоровчої програми та оцінка можливостей її подальшого застосування.

Д. Єлісєєва [13] вважає, що принципово важливим сьогодні стає впровадження нововведень і здійснення інноваційних процесів у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку.

Основою інноваційних процесів у фізичному вихованні є:

- створення і впровадження інновацій, що сприяють активізації діяльності школярів до самостійної рухової активності;
- оволодіння школярами методологією і технологією інноваційних впроваджень [13].

Таким чином, процес фізичного виховання учнів старшого шкільного віку нині спрямоване на формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя і формування потреби у систематичній руховій діяльності.

1.2. Основи організації секційних занять

Відповідно до предмету магістерського дослідження ми взяли за основу також досвід організації секційної роботи і в коледжах у тому числі, оскільки йдеться про старший підлітковий вік. Також маємо на увазі проектування діяльності закладів середньої освіти в означеному напрямку.

На думку Т. Маленюк та А. Косівської [22], звичайні заняття з фізичного виховання не відповідають потребам молоді і спрямовані лише на загальнофізичну підготовку з традиційних або обраних видів спорту.

Натомість учні можуть відвідувати секційні заняття, щоб вибрати вид спорту, за допомогою яких хочуть вдосконалюватися, випробувати себе та

тим самим заохотити викладачів пізнавати нові тенденції у професійній галузі. Секційна форма організації занять сприяє підвищенню мотивації учнів до навчання за допомогою теоретичного, методичного, фізичного та функціонального навчання, а також залучення нетрадиційних видів фізичної активності [22].

Л. Дудорова дотримується думки, що часткові заняття в позакласній роботі з фізичної культури дозволяють збільшити загальний час фізичних вправ. У поєднанні із загальною навчальною програмою секційні заняття можуть забезпечити оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання учнів [22].

Однак, Л. Дудорова наголошує, що, незважаючи на всі позитивні сторони використання секційних занять для поліпшення фізичної підготовленості учнів, існує ряд питань, які вказують на відсутність чіткої концепції організації цих занять та їх диференціації щодо навичок та уподобань [9].

Ми вважаємо, що визначення мотивації учнів до вибору обраного виду спорту є важливою передумовою правильної та чіткої організації секційних занять.

Розглянемо наукові праці, в яких розглядається проблема організації секційної форми роботи в закладах освіти.

У дослідженні О. Дяченко та В. Теслюка розглядаються особливості підготовки молоді ВП НУБІП України «Немішаївський агротехнічний коледж» [11].

За словами вчених, викладачі з фізичного виховання та захисту Вітчизни організували та керували клубом «Патріот» та стрілецьким відділенням на території коледжу.

Щороку до Дня партизанської слави проводяться уроки з таких предметів: «Партизанський рух на Київщині», «Шляхи партизанської слави», «Бородянська партизанка» до Дня ветеранів «Шануймо подвиг у боротьбі та праці!», «У річницю визволення України від німецько-фашистських

загарбників», «Вибухнула війна і живі спогади», «В день захисника вітчизни!», «Батьківщина – наша мати, ми повинні її захищати», «На головній площі навчального закладу проходить урочистий мітинг, присвячений Дню Перемоги».

Школа вшановує імена випускників, які героїчно загинули в Афганістані.

Немішаєвський коледж створив усі сприятливі умови для занять фізичною культурою та спортом. Впроваджується програма «Здоров'я молоді – здоров'я нації». У позакласних заходах студенти мають можливість залучитись до 12 спортивних відділів: волейболу, баскетболу, тенісу, футболу, лижних лиж, легкої атлетики, боротьби, важкої атлетики, шахів [11].

Дослідження О. Коломійцевої та Й. Радченка дають наукову інформацію щодо організації та проведення секційних занять з настільного тенісу (на прикладі Зінківського професійно-аграрного коледжу) [20].

Тож дослідники доповнили дані інших дослідників (Л. Сергієнко) про розвиток координаційних навичок учнів. За їх результатами як хлопчики, так і дівчатка у віці від 15 до 16 років демонструють результати, які відповідають «низькому рівню».

О. Коломійцева та Я. Радченко також наголошують, що навички координації юнаків та дівчат віком від 15 до 16 років, які почали грати в настільний теніс, є середніми. Перевага дівчат над хлопцями помітна у прояві здатності орієнтуватися в просторі та підтримувати статичну рівновагу. Коли мова заходить про здатність керувати рухами за допомогою просторово-часових та динамічних параметрів, результати хлопчиків домінують у даних дівчаток [20].

О. Крайнюк у наукових дослідженнях звертає увагу на формуванні морально-вольових якостей студентів коледжів спортивного відділення у процесі підготовки до змагань (на прикладі Політехнічного коледжу Луганського національного аграрного університету) [21].

Науковцем запропоновано авторську програму, засновану на змагальному методі формування морально-вольових якостей. Також вченим була розроблена класифікація-рейтинг вимог, яка передбачає виконання певних нормативів з кожного виду підготовки, тобто проміжних цілей (фізичної, технічної, тактичної), що у свою чергу формує морально-вольові якості студентів [21].

Головною умовою тренувального процесу в коледжі О. Крайнюк [21] називає постійний аналіз усіх його компонентів. Прикладом такого аналізу, на думку дослідника, може слугувати комплекс контрольних вправ та нормативів з фізичної підготовки спортсменів. Як зазначає дослідник, тренери Політехнічного коледжу Луганського національного аграрного університету розробили комплекс тестів з фізичної підготовки, які надають своєчасну об'єктивну та вичерпну інформацію про існуючий стан спортсмена. Тести були перевірені кількісним повтором вправ і результатами на контрольних зустрічах, змаганнях, результатами науково-педагогічних спостережень. Тому, науковець зробив висновки, що розроблені тести з фізичної підготовки цілевідповідно проводити перед змаганнями, для точного визначення рівня підготовленості студента-спортсмена. Це надає можливість формувати команду оптимальним чином. Завдання виконати тести з найвищим результатом паралельно формує морально-вольові якості студентів.

Також О. Крайнюк наголошує, що розроблені тести підходять для видів спорту: баскетбол, волейбол, плавання, настільний теніс, футбол, легка атлетика [21].

Зважаючи на те, що проблема організації секційних занять розкрита в науковій літературі не повною мірою, ми звернулися до матеріалів мережі Інтернет для того, щоб розкрити досвід навчальних закладів.

Ніжинський медичний коледж Чернігівської міської ради має такі напрямки: настільний теніс, волейбол (жінки), шахи / шашки та легка атлетика. Робота вчителів фізичної культури спрямована на послідовне

формування фізичної культури професіонала, здорового способу життя студентів, вдосконалення методів найефективніших видів та форм фізичної активності та вміння застосовувати їх на практиці, реабілітації та фізичних методів вдосконалення, дотримання професійні стандарти.

Школярі мають тренажерний зал із тренажерами (тренажери для м'язів, бігові доріжки тощо), критий тенісний центр, спортивні майданчики [49].

У Барському коледжі транспорту та будівництва Національного транспортного університету до занять з фізичної культури та виховання залучено всіх студентів I–IV курсів денної форми навчання. Відвідує заняття фізичної культури 635 студентів. У спортивних секціях займається 110 студентів, у спортивних секціях міста – 18 студентів з таких видів спорту як спортивні ігри, різні види єдиноборств [44].

У Криворізькому медичному коледжі діє Комісія спортивного виховання, основною метою якої є мотивація молодих людей дбати про своє здоров'я, розвивати життєві навички, спрямовані на здоровий спосіб життя, та сприяти підвищенню професіоналізму майбутнього лікаря. Особлива увага приділяється індивідуальній роботі зі студентами, які залучають їх у спортивні відділи коледжу: баскетбол, волейбол, настільний теніс, фітнес-аеробіка, гімнастика.

Т. Лісовенко також ділиться досвідом організації секційних занять з фізичного виховання. Автор зазначає, що комісія з фізичного виховання Богуславського гуманітарного коледжу імені І. Нечуя-Левицького звернула увагу на пошук нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання. Після вдосконалення методичного забезпечення кожного викладача було розроблено лекційний курс для студентів, який дав студентам знання з основ теорії та методики, а також організації фізичного виховання, спорту, секцій та фізичної реабілітації.

Вчителі фізичного виховання розробили програми для кожної групи: легка атлетика, волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс, шашки та шахи, гандбол, фітнес, легка атлетика, рукопашний бій, групи загальної

фізичної підготовки та реабілітаційні групи. в окремих залах з вибором ряду вправ для здоров'я. Заняття проводяться в парах: перша половина загальної програми, друга – за спеціально розробленою програмою. Якщо порівнювати результати занять між спеціалізованими групами та традиційними класами, ефективність роботи в спеціалізованих групах вища. Студентам подобається їх вибір, із бажанням, з натхненням, вивчати обраний вид спорту [50].

Фізичне виховання в коледжі проводиться у формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного і являють собою єдиний процес навчання фізичного виховання студентів. Це тренувальні підрозділи, тренувальні підрозділи у спортивних відділеннях, спорті та фізичній культурі, а також заходи щодо зміцнення здоров'я. Спортивно-оздоровча робота в навчальному закладі проводиться на рівні сучасних вимог [46].

У Хмельницькому коледжі кооперативного торговельно-економічного інституту працюють секції з таких видів спорту: футзал, волейбол (юнаки/дівчата), баскетбол (юнаки/дівчата), настільний теніс, легка атлетика, силове багатоборство, шахи [51].

У екологічному коледжі Львівського національного аграрного університету діють секції з таких видів спорту: футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс, гирьовий спорт, кульова стрільба, шахи [45].

При спортивному клубі Кам'янець-Подільського індустріального коледжу працюють секції настільного тенісу, шахів, волейболу, футболу, стрільби, баскетболу, легкої атлетики [47].

У Лубенському лісотехнічному коледжі діють спортивні секції з таких видів спорту – волейбол, легка атлетика, настільний теніс, гирьовий спорт, баскетбол, легкоатлетичний крос, міні-футбол, стрільба кульова [48].

Таким чином, на основі аналізу наукової літератури визначили основні аспекти організації секційної роботи в закладах освіти.

1.3. Загальна характеристика кікбоксингу як виду спорту

Секційні заняття належать до позакласної роботи зі школярами. Тому важливо, на нашу думку, визначити причини, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання у закладах середньої освіти.

Отже, О. Андрєєва та Н. Ковальова виділяють наступне:

- застаріла матеріально-технічна база. Мається на увазі недостатній інвентар та обладнання для сучасних форм фізичної активності; низька доступність до занять фізичною культурою;
- невідповідність кадрової системи у фізичному вихованні з урахуванням соціального порядку суспільства, низький рівень кадрового забезпечення, формальності у підготовці вчителів та дефіцит персоналу;
- хронічне недофінансування вітчизняного сектору освіти, що стало основною причиною негативних тенденцій розвитку: недостатня фінансова забезпеченість для утримання та розвитку навчальних закладів; низька заробітна плата, неефективність механізмів стимулювання домашніх працівників;
- невідповідність законодавчої бази для позашкільної діяльності спортивної школи;
- нерозроблений зміст програмного матеріалу; низьке використання новітніх технологій рухової діяльності в навчальному процесі;
- погана обізнаність та теоретичні знання учнів та батьків щодо позитивного впливу фізичних навантажень на фізичне здоров'я учнів;
- не врахування на практиці мотивів та інтересів дітей шкільного віку щодо видів рухової діяльності;
- відсутність впорядкованої системи допомоги вчителям в організації позашкільної діяльності з фізичного виховання [1].

Отже, дійсно, нині існує проблема якісної організації позанавчальної роботи з фізичної культури з закладах середньої освіти.

Сучасні науковці звертають увагу на організацію секційних занять за видами спорту, зокрема й кікбоксингу.

Кікбоксинг – один з тих контактних видів єдиноборств, де рівень швидкісно-силової підготовленості суттєво впливає на результат змагальних поєдинків [33].

Н. Санжарова та Г. Огарь запропонували методику спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів [33].

Всі вправи були поділені на групи:

- а) бігові вправи;
- б) акробатичні вправи;
- в) стрибкові вправи;
- г) пересування у стійках;
- д) махові вправи;
- є) бойові вправи (в тому числі ударні дії з обтяженнями);
- ж) ігри з елементами єдиноборства.

Навчально-тренувальні заняття за методикою, запропонованою науковцями [33], були сплановані наступним чином:

У підготовчій частині включалися вправи, спрямовані підготувати юних спортсменів до основної тренувальної роботи (бігові вправи, пересування в стійках, тощо), а також засоби для розвитку координації, в тому числі й різноманітні акробатичні вправи, вправи на гнучкість.

Розминка була динамічною. Для розвитку гнучкості використовувались, переважно, активні, махові вправи, більшість з яких імітувала ударні дії кікбоксерів.

На початку та у середині основної частини тренувального заняття – вправи бойового характеру (техніка виконання окремих ударів, ударних серій, захисних дій, які виконувались, переважно у пересуваннях).

Для удосконалення швидкісно-силового компоненту підготовленості юних спортсменів використовувались стрибкові вправи і вправи з обтяженнями [33].

Отже, у експериментальну методику були включені загальнорозвиваючі, спеціальні та змагальні засоби спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, вибухової сили і спеціальної швидкісно-силової витривалості, що були об'єднані у чотири комплекси, які використовувались у навчально-тренувальному процесі юних кікбоксерів.

О. Наумов та В. Ємець розробили навчальну програму «Кікбоксинг» для розвитку дітей та підлітків [27]. Програма орієнтована на дітей віком від 10 років та професіоналів різних навчальних закладів, організацій, що займаються розвитком єдиноборств, та дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Відповідно до програми, складовими спортивної підготовки кікбоксера є теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна та цілісна підготовка.

Розглянемо кожен вид навчання, запропонований програмою [27].

Фізична підготовка має на меті розвиток основних рухових навичок: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та навичок координації.

Тактична підготовка кікбоксера – це процес, у якому засвоюються прийоми спортивної тактики, її типи, форми (індивідуальні та командні) та засоби їх реалізації в змаганнях.

Її структура складається з дій, спрямованих на формування тактичних знань, умінь, навичок та мислення загалом. Однією із складових тактичної підготовки є стратегічна підготовка.

Стратегічна підготовка потрібна найбільше спортсменам, які працюють у групах для підготовки до вищих спортивних результатів. Показниками якості тактичного тренувального процесу є активність та ефективність тактичних дій.

Психологічна підготовка кікбоксера – це процес досягнення високого рівня вольової та спеціальної розумової підготовки. У сучасній системі психологічного тренінгу для кікбоксерів, крім добровільного та спеціального розумового, існують такі блоки:

- перший – формування мотивації до кікбоксингу;

- другий – ідеомоторна підготовка, вдосконалення реакції та спеціальних навичок;

Третій – зняття психологічного стресу, поліпшення толерантності до емоційного стресу.

Цілісна підготовка кікбоксера – це процес координації та реалізації змагальної діяльності різних підготовчих сторін (технічної, тактичної, розумової, фізичної, стратегічної). Комплексний підхід спрямований на прояв навичок кікбоксерів у конкретних умовах змагальної діяльності, є головним завданням інтегрованого тренінгу. Найпопулярнішими засобами у даному випадку є змагання різного рівня.

На наш погляд, програма, запропонована О. Наумовим та В. Ємцем, є повною та досконалою, оскільки вона пропонує всі види тренувань з кікбоксингу, а також має психологічну складову.

О. Скірта, Т. Лошицька та О. Володченко розробили методику вдосконалення спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі «орієнтал» на етапі спеціалізованої базової підготовки [34].

Педагогічний експеримент був запланований упродовж передзмагального етапу першого макроциклу та тривав 3 тижні.

Тренування за методикою [34] передбачало цілеспрямовану підготовку, спрямовану на подальше підвищення рівня фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості. Поставлене завдання вирішувалося за допомогою застосування спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

У процесі підготовки враховувалися всі особливості головних змагань, починаючи від завдань, які ставилися перед спортсменом у тому чи іншому поєдинку, закінчуючи складом ймовірних учасників змагань.

Задачами першого тижня (втягуючий мікроцикл) було:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості кікбоксерів;
- збільшення можливостей функціональних систем організму;
- підготовка до максимальних навантажень спеціального характеру.

Задача другого тижня (ударний мікроцикл) – збільшити рівень фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів шляхом використання максимальних навантажень спеціального характеру в умовах вільних двобійів і спарингів, чергуючи такі навантаження з активним відпочинком.

Задача третього тижня (відновлювальний мікроцикл) – відновлення організму кікбоксерів і підвищення їх підготовленості шляхом перемінного чергування вправ з активного відпочинку, та вправ на швидкість, вдосконалення індивідуалізованого кола техніко-тактичних дій.

Третій тиждень – є тижнем кумуляції, під час якого відбувається досягнення високих показників рівня інтегральної підготовленості.

За висновками дослідників [34] авторська методика вдосконалення спеціальної витривалості має пріоритет над загальноприйнятою методикою.

О. Тищенко та В. Солоха в наукових працях акцентують увагу на визначенні особливостей розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки [37].

Для розвитку сили науковці використовували такі методи:

- максимального зусилля, що сприяє розвитку власної сили;
- повторних зусиль, припускає розвиток силової витривалості;
- динамічних зусиль, що сприяють розвитку вибухової сили;
- для комплексного впливу на основні прояви впливу засобів кікбоксингу на силову підготовку використовувався метод кругового тренування.

Регулювання навантажень здійснювалося так:

- кількістю вправ;
- числом підходів;
- чергування навантажень і інтервалів відпочинку між підходами.

Дана методика, як зазначають науковці [37], може бути рекомендована тренерам з кікбоксингу та застосована в навчально-тренувальному процесі на етапі початкової спортивної підготовки.

І. Пашков та О. Пелєвіна звертають увагу на визначенні методичних особливостей побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу [30].

Зокрема, науковці зазначають, що раціональна побудова тренувального процесу ґрунтується на формуванні оптимальних тренувальних циклів, відповідних особливостям специфіки єдиноборств взагалі і конкретного виду зокрема, на домірності динаміки тренувальних навантажень на різних етапах підготовки, на впровадженні нових раціональних засобів спортивної підготовки. Інтеграція цих окремих понять, положень та принципів спортивного тренування з особливою ефективністю досягається на основі системного підходу [30].

Вагомими є висновки дослідників [30] стосовно того, що побудова підготовки на основі різних циклів дає можливість систематизувати завдання, методи і засоби процесу підготовки та реалізувати інші його принципи:

- безперервність;
- єдність загальної і спеціальної підготовки;
- єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень.

Ми вважаємо, що якісне оволодіння технічними діями є результатом правильного добору методики навчання.

С. Пашкевич та Е. Крюков розробили методику фізичної рекреації студентів, що займаються у секції кікбоксингу [29], що базується на застосуванні спортивного масажу для підвищення їх спортивної працездатності.

Автори зазначають, що спортивний масаж впливав на робочі та післяробочі показники стомлення студентів-кікбоксерів.

Попередній масаж мав більш виражений позитивний ефект на показники швидкості реакції та витривалості студентів.

Відновлювальний масаж покращував тільки процеси витривалості студентів під час тренування.

Висновки до розділу 1

1. Визначено сучасний стан розвитку системи фізичного виховання учнів старшого шкільного віку. Встановлено, що варто враховувати диференційований підхід до організації занять фізичною культурою залежно від віку та статі учнів. Для старшокласників характерним є те, що структура заняття з виду спорту подібна до навчання дорослих. Науковці пропонують застосувати три етапи з метою підбору найбільш сприятливих засобів та методів з метою уникнення перенавантажень учня на уроці. Це такі етапи: вимірювання частоти серцевих скорочень на початку уроку, його контроль учителем, а потім учнем самостійно.

2. Охарактеризовано основи організації секційних занять. Особливістю секційних занять є те, що вони спрямовані не тільки на загальнофізичну підготовку з традиційних або обраних видів спорту, але й на спеціальну фізичну, психологічні види та враховують інтереси та мотиви учнів до занять. Також секційні заняття більше сприяють формуванню морально-вольових якостей, підвищенню фізичної підготовленості та нормалізації фізичного стану, ніж традиційні заняття фізичною культурою та спортом.

3. Здійснено загальну характеристику кікбоксингу. Визначено, що цей вид спорту вимагає значної швидкісно-силової підготовленості, тому в процесі планування та організації секційних занять науковці рекомендують застосовувати загальнорозвиваючі, спеціальні та змагальні засоби. Також більшість програм з кікбоксингу передбачають такі види підготовки, як теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна та цілісна.

В результаті розвиваються такі фізичні якості — сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація та інші, формується високий рівень вольової та спеціальної розумової підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань магістерського дослідження нами застосовувалися наступні методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел
2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.
3. Педагогічний експеримент.
4. Педагогічне спостереження.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел

Відповідно до обраного напрямку дослідження нами проаналізовано 51 джерело науково-методичної літератури та мережі Internet. В основному бралися до уваги дослідження, присвячені проблемі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку, у тому числі й питанню організації секційних занять з різних видів спорту з цією категорією осіб.

Вивчені питання роботи м'язів, техніки виконання змагальних вправ, методології організації тренувального процесу в кікбоксингу. Особлива увага приділена засобам та методам вдосконалення фізичних здібностей на заняттях кікбоксингом. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури здійснювався з метою вивчення стану досліджуваної проблеми, визначення її актуальності, а також постановки мети і завдань дослідження, визначення його об'єкту та предмету.

Проведений аналіз і узагальнення науково-методичної літератури дав нам можливість виявити невирішені питання, пов'язані з методиками організації занять кікбоксингом, підбором і порядком виконання вправ, кількістю підходів і повторів, періодичністю однотипних навантажень, режимом навантаження й відпочинку; осмислити з позицій інших авторів результати власних досліджень і розробити програму секційних занять з кікбоксингу для учнів старшого шкільного віку.

2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості

Ми використали серію тестів для визначення ступеня фізичної підготовленості учнів та ступеня прояву їх фізичних здібностей. За основу було взято дисертаційне дослідження Н. Гуцул «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних видів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки» (2019).

Пробну вправу «Динамометрія кисті» використовували для визначення максимальної сили м'язів кисті. Вправа виконувалася двома руками, оскільки змагальна діяльність вимагає ефективного володіння прийомами обома руками. У той же час результати найкращої руки дали нам підставу вважати цю руку лідером. Відповідно до методики результат реєстрували зі значенням до 1 кг і в трьох тестах. Лише найкращі з цих спроб були зафіксовані в журналі.

Для визначення вибухової сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок застосовували тест «Кидання набивного м'яча, сидячи з розведеними ногами на відстані». Вага м'яча – 2 кг. Це досить стандартизована і поширена тестова вправа для перевірки вибухової сили м'язів верхніх кінцівок. Виконується двома руками, вихідне положення – з розведеними ногами на підлозі. Для визначення результату підраховували відстань між п'ятами та точкою, де приземлився м'яч. Це число обчислювалося в метрах (м). Було

запропоновано зробити дві обов'язкові спроби, після чого учень самостійно вирішував, завершити третю спробу чи ні.

Тест стрибок у довжину з місця також використовувався для визначення вибухової сили м'язів ніг. Широко використовується в науково-методичній літературі [7] з фізичної підготовки борців. Для цього учень повинен стояти так, щоб ноги були на одній лінії. Після підготовчих дій потрібно відштовхнутися від і приземлитися якомога далі від лінії. Результат визначали в см від лінії до стрибка і до лінії зіткнення п'ят основи при стрибку. Пропонувалося здійснити дві спроби.

Для визначення швидкісно-силової витривалості використовуються такі тести:

Згинання-розгинання рук у положенні лежачи на спині. Тривалість вправи показує швидкість та силу з елементами особливої витривалості для кікбоксингу. У відповідь на сигнал учень виконував згинання та самостійно визначав оптимальний темп вправи, зберігаючи її ритм. Відповідність технології визначали візуально та повідомляли учню у разі помилки. Було записано кількість виконаних спроб, що була найкращою із двох.

Підтягування на перекладині за 30 секунд. Також широко рекомендується фахівцями бойових мистецтв. Дає результати функціонування деяких інших груп м'язів, зберігаючи швидкість і силу роботи [7]. Учням пропонувалось отримати максимальну кількість разів протягом відведеного часу – 30 секунд. Ефективна продуктивність враховувалася при поверненні у вихідне положення, тобто у висоту з витягнутими в ліктях руками. Техніка виконання вправи не була суворо регламентована, що дозволяло учасникам покращувати свої результати за рахунок додаткових навантажень на м'язи. Головною була потреба в динамічному русі. Вправа виконувалася з однієї спроби, але якщо учень був незадоволений результатом або мали місце інші об'єктивні обставини (відмова руки, неправильне вихідне положення тощо), він міг спробувати ще раз.

2.1.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент передбачав проведення констатувального та формувального етапів і проводився протягом 2019–2020 рр. У процесі експерименту на основі даних, одержаних у ході констатувального етапу та індивідуальних бесід, з числа учнів 10–11 класів було сформовано експериментальну групу, орієнтовану на секційні заняття з кікбоксингу за нашою програмою (ЕГ), контрольну групу (КГ), орієнтовану на звичайні уроки фізичної культури.

Загальна кількість учнів, які брали участь в експерименті, складає 30 осіб, по 15 хлопців у кожній групі. Старшокласники, яких було залучено до проведення експерименту, пройшли ретельний медичний огляд. На навчальних заняттях визначали рівень фізичної підготовленості учнів.

2.1.4. Методи математичної статистики

Щоб об'єктивно оцінити ступінь надійності і вірогідності отриманого матеріалу досліджень, виявити закономірність та зміну досліджуваних показників, нами були використані методи математичної статистики. По закінченню кожного етапу досліджень оброблялись кількісні дані, що характеризують динаміку зміни показників. Усе це дало можливість привести отримані дані у визначену і зручну для аналізу форму. Статистична обробка результатів обстеження юнаків проводилась на персональному комп'ютері з використанням програми Microsoft EXCEL.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні брали участь 30 учнів (юнаків) 10–11 класів Недригайлівської спеціалізованої ЗОШ I–III ступенів.

На початку експерименту та після завершення дослідження проводилося визначення рівня їх фізичної підготовленості.

Дослідження проходило в три етапи.

На першому етапі дослідження (вересень – листопад 2019 р.) здійснювався аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури з теми дослідження, визначалася мета, об'єкт, предмет і завдання; проводився підбір методів дослідження.

На другому етапі (грудень 2019 р. – вересень 2020 р.) визначалася ефективність авторської програми секційних занять з кікбоксингу для учнів старшого шкільного віку.

Третій етап (вересень – листопад 2020 р.) здійснювався аналіз та узагальнення отриманих результатів, оформлення магістерської роботи та її підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З КІКБОКСИНГУ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Теоретичне обґрунтування програми секційних занять з кікбоксингу для старшокласників

Наша програма складалася з таких розділів:

I. Загальна фізична підготовка.

II. Спеціальна фізична підготовка.

У процесі обґрунтування нашої програми використали рекомендації науковців [7] стосовно того, що під час планування навантаження на заняттях з кікбоксингу потрібно широко використовувати рухові ігри, біг і вправи на гнучкість, особливо на початкових етапах навчання. Існують дані, які свідчать про те, що вправи на гнучкість пришвидшують відновлення після вправ із навантаженнями, а біг створює фізіологічні передумови для успішних силових тренувань.

Кожне навчально-тренувальне заняття складається з підготовчої, основної, заключної частин.

Ми застосували методичні рекомендації В. Ємець та О. Наумова [27].

Підготовча частини заняття передбачала організацію учнів і забезпечення функціональної готовності їх до вирішення завдань основної частини заняття. Підготовча частина заняття охоплювала загальне шикування групи, перекличку, взаємне вітання, огляд зовнішнього вигляду учнів, пояснення завдань заняття.

У підготовчій частині відбувалася психологічна підготовка учнів до таких фізичних навантажень за допомогою спеціальних підготовчих вправ. За своїм координаційним механізмом вправи на початку занять та

характером фізичних навантажень повинні відповідати особливостям подальшої основної діяльності. У комплексі розминки застосовують вправи, які вибірково діють на системи організму. Вони відрізняються за інтенсивністю та іншими параметрами від основних вправ, однак повинні бути близькими до них за цільовими установками, координацією, характером зусиль. Зазвичай застосовують вправи, добре вивчені раніше, які порівняно легко дозуються. Можуть передбачати використання предметів або ні [27].

Основна частина тренування передбачає розв'язання таких завдань:

- вивчення базових спортивних принципів і технічних дій, визначених програмою навчання;
- удосконалення раніше вивчених прийомів і дій;
- комплексне тренування з обов'язковим застосуванням психологічних методів корекції мотивації, емоцій і поведінки спортсмена;
- формування рухових вмінь та навичок;
- формування вміння застосовувати рухові навички за нових обставин [27].

У заключній частині завданням є приведення організму у відносно впевнений спокійний стан та підведення підсумків.

Також необхідно значну увагу ми приділили:

- організаційним та методичним особливостям підбору учнів до секції;
- плануванню змісту та підготовки учнів;
- складанню змісту основного програмного матеріалу;
- застосуванню змагального методу в секційних заняттях;
- системі контролю та нормативам здійснення етапів підготовки.

Розглянемо кожен розділ програми.

Загальна фізична підготовка.

При реалізації програми ми використали такі рухливі ігри, розроблені О. Хоменком [40]:

1. «Бій півнів» (два суперники стрибають на одній нозі, руки за спиною, намагаючись вивести поштовхом плеча один одного із рівноваги (через рівні проміжки часу міняють ногу).

2. «Виклик номерів» (гравці сидять на гімнастичних лавах, кожному надається порядковий номер, всі гравці команд за названим номером долають однакову відстань до призначеного місця і виконують завдання викладача, після чого повертаються до команди).

3. «Влуч в мішень» (учні утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах майданчика; кожний гравець тримає в руках малий м'яч, всередині майданчика лежить великий м'яч. Викладач дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись зсунути його на бік суперника; коли м'яч зрушено, гравці збирають свої м'ячі й стають на місця; гра продовжується).

4. «Влуч у ціль» (місце для гри окреслюють середніми і лицьовими лініями. На середній лінії в ряд ставлять 10 кегель. Гравців ділять на 2 команди, кожна з команд розташовується за лицьовими лініями на відстані 6–10 м від кегель. Усі гравці одержують по малому м'ячу. За сигналом збивають кеглі. Варіанти гри: одна команда збиває червоні кеглі, інша – білі; за одну хвилину скільки зіб'є одна команда).

5. «Крос по колу» (на майданчику ставлять 4 стійки, щоб гравці оббігали їх; відстань між ними 15–20 м (довгі сторони) і 8–10 м (короткі). В грі приймають участь 6–8 осіб. Вони рівномірно розташовуються по периметру прямокутника. По сигналу гравці починають бігти один за одним. Задача кожного наздогнати попереднього. Сигнал для закінчення гри подається, коли залишилось 2–3 гравці).

В основі застосування наведених рухливих ігор було набуття учнями таких якостей, як спостережливість, стриманість, зосередженість, удосконалення властивостей уваги, пам'яті й таких якостей, як витримка, лідерство та організованість.

Також застосовували дихальні вправи для регулювання психічного стану, розроблені А. Єфремовою [12]:

Вправа 1. Заспокійливе дихання.

В. п. – стоячи або сидячи, зробити повний вдих, затримавши дихання, уявити круг і повільно видихнути в нього. Повторити 4 рази. Потім так само двічі видихнути в уявний квадрат.

Вправа 2. Видихання втоми.

В. п. – лежачи на спині. Розслабитися, дихати повільно та ритмічно. Як можна яскравіше уявити, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу.

Вправа 3. Позіхання.

За оцінкою фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти. М'язи шиї, обличчя, ротової порожнини, що напружуються у процесі позіхання, прискорюють кровообіг в судинах головного мозку. Позіхання, покращує кровопостачання легенів, виштовхує кров з печінки, підвищує тонус організму, створює імпульс позитивних емоцій.

Для виконання вправи закрити очі, якнайширше відкрити рот, напружити ротову порожнину, як би виголошуючи низьке розтягнуте «у-у-у». В цей час як можна яскравіше уявити, що у роті утворюється порожнина, дно якої опускається вниз. Позіхання виконувати з одночасним потягуванням всього тіла. Підвищенню ефективності позіхання сприяє посмішка, яка підсилює розслаблення м'язів обличчя, формує позитивний і емоційний імпульс. Після позіхання настає розслаблення м'язів обличчя, глотки, гортані, з'являється відчуття спокою.

Вправа 4. Прес.

Вправу рекомендується виконувати перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, яка вимагає самоволодіння, упевненості в своїх силах або на самому початку виникнення несприятливого емоційного стану. Представити усередині себе на рівні грудей потужний прес. Роблячи

короткий енергійний вдих, чітко відчути у грудях цей прес, як важкість, потужність. роблячи повільний, тривалий видих, в думках «опускати» прес вниз, уявляючи, як він пригнічує, витісняє негативні емоції, психічну напруженість, що накопичилася в тілі. Наприкінці вправи «прес» як би вистрілює негативні переживання в землю.

Вправа 5. Черевне дихання «Легкий подих»

Цей спосіб дихання збагачує енергією. Вправу слід виконувати сидячи, оскільки вона може викликати запаморочення. Розташувати долоні внизу живота.

Сісти прямо, живіт розслаблений. Дихання швидке і глибоке; прискорити темп і глибину дихання, наскільки можливо. Звернути увагу на енергійність видиху, різко скорочуючи м'язи живота. Якщо запаморочилися голова, зробити декілька повільних вдихів. Після припинення запаморочення повернутися до швидкого дихання. Доцільно виконувати вправу при відчутті сонливості.

Вправи, спрямовані на зміну тонуру різних груп м'язів:

1. Вправа «розслаблення за контрастом».

У положенні сидячи розслабити м'язи обличчя, плечей, рук, ніг. Напружити кисті рук, а потім максимально розслабити їх. Напружити ноги, з силою упершись у підлогу, потім розслабити їх. Разом з розслабленням повинне прийти відчуття звільнення від скрутості, яке необхідно всіляко підсилювати.

2. Вправа, спрямована на зміну тонуру мимічної мускулатури.

Мимічна мускулатура здатна робити вплив на емоційний стан людини. В цілях зняття психічної напруги потрібно як би включити «внутрішнє дзеркало», поглянути на своє обличчя і позбавитися від внутрішніх затисків. Періодично затримуючи дихання, злегка надувати щоки, робити ковтальні рухи. Після вдиху провести рукою по обличчю, як би прибираючи залишки напруження, роздратування. Провести рукою по м'язах шії та зробити декілька нахилів або колових рухів головою, зробити масаж шії.

Потім легко погладити м'язи від плеча до вуха, потерти подушечками пальців завушні горбики. Це поліпшує прилив крові до голови, допомагає зняти нервову напругу.

3. Вправа «Самомасаж».

Вправа ефективна при онімінні м'язів тіла.

В. п. – сидячи або стоячи. Розслабитися, закрити очі. Виконати масаж певних точок тіла (натискати на точки без зусиль):

- міжбрівна область обличчя: масажувати повільними коловими рухами;
- задня частина ший: м'яко стискувати кілька разів однією рукою;
- плечі: масажувати верхню частину плечей всіма п'ятьма пальцями;
- ступні ніг: розім'яти ступні обома руками від кінчиків пальців до п'яток.

4. Вправа «Звукова».

Для зняття нервової напруги, негативних емоційних станів рекомендується промовляти протяжно або наспівувати звукосполучення «м-пом-пеее»: «м-пом» – коротко, «пеее» – розтягнуто.

Спеціальна фізична підготовка.

Гнучкість також є засобом підвищення інтенсивності тренувань, тому що вправи для її розвитку можливо використовувати не тільки перед і після тренування, але й між підходами [12].

Комплекси для виховання гнучкості.

Комплекс 1.

1. Нахили тулуба вперед-назад з вихідного положення – основна стійка.
2. Присідання з вихідного положення ноги на ширині плечей.
3. Відведення прямих рук назад до відказу з гімнастичною палицею в руках.

Комплекс 2.

1. З вихідного положення зігнутих/прямих рук повороти вправо-вліво.
2. З вихідного положення – руки з гімнастичною палице підняття рук вгору. Вправа виконується самостійно або з допомогою партнера.

Комплекс 3.

1. З вихідного положення – присід на одній нозі зробити пружинні присідання. Потім змінити ногу і виконати пружинні присідання на ній.
2. Виконати колові оберти тулубом. Вихідне положення – основна стійка, ноги на ширині плечей.
3. Нахили тулуба вперед-назад. Вихідне положення, як у попередній вправі.

Комплекс 4.

1. Праву ногу виставити вперед, ліву позаду, натягнути носок. Зробити пружинні погойдування (між стегном і гомілкою, кут на 90°) зі зміною положення ноги.
2. Нахили тулуба назад. Злегка зігнути ноги в колінних суглобах, доторкнутися руками до колін.
3. Кругові рухи руками в різних напрямках.

Комплекс 5.

1. Виконання махів ногами (праворуч-ліворуч) у різних напрямках.
2. У передньо-задній фронтальній площині виконувати хвилеподібні рухи тулубом.

Комплекс 6.

1. Почергові нахили до ноги біля гімнастичної стінки із захватом гомілки.
2. Вихідне положення – стояти спиною до гімнастичної лавки, захопити її прямими руками. Виконувати глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.
3. Вихідне положення – руки в сторони. Відведення рук назад і утримання протягом 3–4 секунд. Вправу рекомендується виконувати за допомогою партнера.

Комплекс 7.

1. Погойдування (пружинні) в положенні напівшпагату/шпагату.
2. Вихідне положення – стійка приблизно на один крок від гімнастичної лавки. Виконувати нахили назад, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу.
3. Згинання, розгинання правої/лівої ноги та відведення їх убік.

Комплекс 8.

1. За допомогою партнера пасивне згинання і розгинання, потім утримувати статичне положення.
2. Виконання гімнастичного «мостика» (з допомогою партнера).
3. Вихідне положення – руки в «замку». Виконувати складування рук всередину/зовні.

Комплекс 9.

1. Лежачи на спині, піднімати ноги вгору.
2. Вихідне положення – основна стійка. Руки підняти вгору. Виконувати махи ногами вбік, вперед, назад зі зміною вихідного положення.

Комплекс 11.

1. Нахили до гімнастичної палиці за допомогою партнера з прямою ногою.
2. Лежачи на спині, виконувати згинання/розгинання ніг.
3. Виконувати повороти руками вліво/вправа з м'ячем або гімнастичною палицею

Комплекс 12. Вправи виконуються з допомогою партнера.

1. Вихідне положення – руки вбіг/вгору/вниз (у процесі виконання вправи змінюється). Переміщення рук, стоячи на місці, з допомогою партнера. Затримати 3–4 секунди.
2. Стоячи спиною один одного, захопити руки партнера, зігнувши їх у ліктях, нахилитися вперед, піднімаючи партнера по черзі.

3. Вихідне положення – лежачи на спині. Виконувати згинання/розгинання прямих ніг у тазостегновому суглобі за допомогою партнера.

Для розвитку сили використовували такі методи:

- максимального зусилля, що сприяє розвитку власної сили;
- повторних зусиль, припускає розвиток силової витривалості; динамічних зусиль, сприяє розвитку вибухової сили;
- для комплексного впливу на основні прояву впливу засобів кікбоксингу на силову підготовку використовувався метод кругового тренування [37].

Регулювання навантажень здійснювалося так:

- кількістю вправ;
- числом підходів;
- чергування навантажень і інтервалів відпочинку між підходами.

Для розвитку швидкісної сили використовували такий комплекс вправ:

1. Для м'язів-згиначів плечового поясу і рук:

- поодиначне підтягування з вису на перекладині на швидкість з поштовхом ніг та без: широким хватом, хватом зверху, хватом знизу, вузьким хватом;
- те ж з опорою в підлогу на низькій перекладині.

2. Для м'язів-розгиначів плечового поясу і рук:

- з положення упору лежачи, руки на ширині плечей, перехід в упор рук ширше плечей і навпаки поштовхом рук;
- поштовх руками від стіни.

Величина обтяження повинна складати 20–70 % максимальної сили в конкретній вправі, а швидкість і частота рухів – від 70 % до максимальної в тій же вправі. Чим нижче рівень фізичної підготовленості людини, тим менші величини обтяження, швидкість і частота рухів, і навпаки.

В тренуванні фізично добре підготовлених людей доцільно застосовувати варіативною величину обтяження. Наприклад, в першому підході величина обтяження 50–60 %, а в наступних 2–3 підходах – 30–40% від максимального в цій вправі, потім знову 50–60 %.

В одній серії, без істотного зниження працездатності, конкретну вправу можна виконати від 3–4 до 5–6 разів. Ніж менша тривалість і інтенсивність вправи і чим вище рівень фізичної підготовленості людини, тим більша кількість раз (до 5–6) він зможе якісно його виконати в одній серії, і навпаки. Критерієм якості виконання вправи служить збереження запланованої швидкості або частоти і амплітуди рухів при відповідному обтяженні в кожному підході [2].

Кількість серій швидкісно-силових вправ в одному занятті залежить від рівня тренуваності людини, тривалості і інтенсивності окремих вправ і кількості м'язів, які задіяні в їх виконанні.

При виконанні вправ загальної дії оптимальним навантаженням для початківців буде 2–3 серії. При виконанні вправ, які вимагають високої активності обмеженої кількості скелетних м'язів, загальна кількість серій може бути великою. Але при цьому слід застосовувати вправи для різних груп м'язів. Наприклад, для м'язів живота і спини; або м'язів рук і ніг.

Інтервал відпочинку між вправами – екстремальний. Залежно від характеру вправи, інтенсивності його виконання і рівня тренуваності людини його тривалість може змінюватися в широких межах: від 3 до 5–6 хв. Надійним критерієм визначення готовності до повторного виконання вправи є ЧСС. Її відновлення до 100 уд/хв. співпадатиме з фазою підвищеної оперативної працездатності організму і його готовністю до повторного виконання вправи. Між серіями вправ інтервал відпочинку повинен бути в 2–3 рази довше, ніж між окремими вправами [5; 14].

Характер відпочинку між вправами – активний: вправи на розслаблення і відновлення дихання, помірне розтягання м'язів, які несли

основне навантаження. Між серіями характер інтервалу відпочинку комбінований.

В занятті вправи для розвитку швидкісної сили необхідно виконувати на початку його основної частини. Після значних тренувальних навантажень швидкісно-силового характеру відновлення нервово-м'язового апарату триває до 48 годин. Тому в системі суміжних занять їх недоцільно застосовувати частіше, ніж 2–3 рази на тиждень для конкретних груп м'язів.

Для розширення адаптаційних можливостей організму доцільно періодично змінювати комплекси вправ і умови їх виконання (величина обтяження, довжина тренувальних відрізків і швидкість в циклічних вправах, кількість повторень і темп в ациклічних вправах).

Слід також помітити, що приступати до виконання швидкісно-силових вправ з додатковим обтяженням можна лише після хорошого засвоєння техніки необтяженого виконання цієї ж вправи.

Для розвитку вибухової сили застосовували вправи з обтяженнями (штанга, гирі і т.п.), вправи балістичного характеру (метання різних предметів, стрибки і т.п.). Тренувальні завдання виконували переважно інтервальним методом.

При виконанні стрибкових вправ і метань перевагу віддавали ігровому і змаганням методам.

У процесі запровадження авторської методики використали такий комплекс вправ для розвитку вибухової сили:

1. Підйом штанги на груди у напівприсід. Нахилившись, і, взявшись за гриф штанги на ширині плечей, учень робив напівприсід так, щоб спина випросталася, а голова була підведеною.

Починаючи розгинати ноги, треба було потягнути снаряд вгору, а коли він набере деяку початкову швидкість, – різко зробити «підкручення» кистями так, щоб лікті висунулися вперед. Як тільки штанга опиниться на грудях – учень повинен продовжувати підніматися з напівприсіду до повного випрямлення ніг.

Потім юнаку пропонувалося опустити штангу у вихідне положення на підлозі, знову зробити напівприсід і виконати підхід із 6–7 повторень. Затримки дихання повинні бути мінімальними – тільки в момент, коли штанга виявляється на грудях. Між повтореннями можна виконувати декілька вдихів-видихів. На одному занятті учні виконували 4 підходи, збільшуючи вагу в кожному наступному підході на 0,5 кг.

Для розвитку витривалості застосували такі вправи:

Комплекс 1.

1. Біг із вагою (м'ячі набивні, мішечки з піском тощо).
2. Утримання лаги на прямих, витягнутих уперед руках (набивні м'ячі, гантелі тощо).

Комплекс 2.

1. Згинання та розгинання рук в упорі до втоми.
2. Біг з прискореннями на відстань до 60–80 метрів.

Комплекс 3.

1. Багаторазова серія кидків набивного м'яча з-за голови.
2. Біг через перешкоди на відстані, до 40–60 метрів.

Комплекс 4.

1. Згинання та розгинання рук із вагою (набивний м'яч, гантелі, мішечки з піском тощо).
2. Біг із подоланням перешкод (3–4 перешкоди на відстані до метрів).

Комплекс 5.

1. Вис на зігнутих руках. ,
2. З вихідного положення сидячи на підлозі чи на стільці прями ноги і тримати «кут».

Комплекс 6.

1. Стрибки на місці через скакалку на двох, одній нозі із зміною ні черзі ніг.
2. Біг із зміною лідера.

Комплекс 7.

1. Багаторазові кидки м'яча в стіну від грудей на відстані 1, 2, 3 метрів.
2. Рівномірний біг.

Варто наголосити, що у процесі реалізації програми ми застосували відновлювальні заходи. Запропоновані В. Ємець та В. Наумовим [27].

Як наголошують дослідники, застосування відновлювальних заходів засновано на принципі вибіркового відновлення тих функцій органів і систем, які будуть максимально мобілізовані у подальшій професійній діяльності тренера.

Рекомендовано застосовувати відновлювальні заходи, що мають спрямований вплив. Вони повинні прискорювати відновлення працездатності, пов'язаної з аеробними механізмами енергозабезпечення, а також послаблювати втому, що виникла в результаті заняття анаеробної спрямованості [27].

Заходи з використанням засобів відновлення, що спрямовані на нормалізацію природних відновлюваних реакцій в організмі кікбоксера та їх прискорення, потрібно здійснювати після завершення тренувального заняття, тобто під час найближчого відновлювального періоду.

Вони сприяють збільшенню обсягу тренування на другому занятті, що підвищує його якість. Необхідно також дотримуватися раціонального харчування у системі медико-біологічних засобів відновлення.

Об'єм та спрямованість тренувальних та змагальних навантажень зумовлюють потребу організму спортсмена у харчових речовинах та енергії. Для змагань кікбоксерів характерними є м'язові зусилля великої та високої потужності з перевагою анаеробного характеру енергозабезпечення [27].

Раціон кікбоксера повинен бути висококалорійним. Серед загальної кількості калорій, які вживає кікбоксер, частка білків повинна становити 15%, жирів – 25%, вуглеводів – 60%.

Підбір харчових продуктів для окремих прийомів їжі залежить від часу приймання (до або після фізичного навантаження).

Раціональне харчування можна забезпечити правильним розподілом їжі упродовж доби. За дворазових тренувань рекомендовано такий розподіл калорійності добового раціону:

- перший сніданок – 5%;
- зарядка;
- другий сніданок – 25%;
- денне тренування;
- обід – 35%;
- полуденок – 5%;
- вечірнє тренування;
- вечеря – 30%.

У наступному підрозділі кваліфікаційної роботи обґрунтуємо ефективність авторської програми.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності розробленої програми

Для перевірки рівня фізичної підготовленості входили тести «Динамометрія кисті», «Кидок набивного м'яча», «Стрибок у довжину з місця», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» та «Підтягування на перекладині» (обидві вправи виконувалися за 30 секунд).

Результати педагогічного експерименту представлено в таблиці 3.1.

Серед представників контрольної групи відбулися позитивні зміни в результатах контрольних вправ «Динамометрія кисті», «Кидок набивного м'яча», «Стрибок у довжину з місця», «Підтягування на перекладині» та «Згинання-розгинання рук у положенні лежачи».

Водночас ці зміни були надійними у певних випадках, а саме для результатів «Динамометрії кисті» та «Стрибка у довжину з місця».

Після цих контрольних вправ приріст становив від 9,09% до 20,7% ($p \leq 0,05$). Інша кількість показників змінювалася в діапазоні від 2,24% до 5,7%, але не досягла статистичної ймовірності ($p > 0,05$).

Таблиця 3.1

**Динаміка зміни показників фізичної підготовленості
старшокласників протягом експерименту, n=30**

Контрольні вправи	до педагогічного експерименту		після педагогічного експерименту	
	ЕГ (n=15)	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)	КГ (n=15)
Кистьова динамометрія, кг	38,2±3,07	38,5±3,14	43,5±3,13	40,7±3,15
Кидок набивного м'яча, м	10,6±0,48	10,7±0,53	13,2±0,52	12,1±0,51
Стрибок у довжину з місця, см	177±3,17	178 ±3,2	187±3,1	182±3,3
Згинання- розгинання рук в упорі лежачи (за 30 с), рази	20,67±1,15	20,57±1,32	25,11±1,25	22,44±1,46
Підтягування на перекладині (за 30 с), рази	10,7±1,04	10,1±1,15	14,2±1,11	12,2±1,13

Серед представників контрольної групи відбулися позитивні зміни в результатах контрольних вправ «Динамометрія кисті», «Кидок набивного м'яча», «Стрибок у довжину з місця», «Підтягування на перекладині» та «Згинання-розгинання рук у положенні лежачи».

Водночас ці зміни були надійними у певних випадках, а саме для результатів «Динамометрії кисті» та «Стрибка у довжину з місця».

Після цих контрольних вправ приріст становив від 24,5% до 32,7% ($p \leq 0,05$). Інша кількість показників змінювалася в діапазоні від 5,6% до 13,9%, але не досягла статистичної ймовірності ($p > 0,05$).

Значне збільшення ($p \leq 0,05$) спостерігалось для більшості результатів експериментальної групи.

Серед них, як і у випадку з контрольною групою, є ті, які дали більш позитивний результат («Підтягування на перекладині», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Кидок набивного м'яча»). Результати цих контрольних вправ становили у межах 24,5%–32,7% від початкового рівня готовності.

Для двох інших контрольних вправ на визначення рівня розвитку швидкості та силової витривалості спостерігаються помірні ($p > 0,05$) зміни в напрямку збільшення або зменшення балу (5,6% від початкового рівня для «Стрибок у довжину з місця» та 13,9% для тестової вправи «Динамометрія кисті»).

Ми поєднуємо цю структуру змін ефективності контрольних вправ для експериментальної групи з певними процесами адаптації.

Відповідно, ми бачимо можливі позитивні тенденції у продовженні навчального впливу на експериментальну програму.

Загалом, експериментальна група продемонструвала збільшення результативності з усіх контрольних вправ, досягла загалом більш високих абсолютних та відносних результатів.

Порівнюючи дані навчальних спостережень за окремими показниками певної фізичної підготовленості представників різних груп, ми дійшли висновку, що істотних відмінностей між учнями немає.

Не існує граничних значень, які вказували б на ймовірну перевагу для представників контрольної або експериментальної групи ($p > 0,05$).

Таким чином, індивідуалізація загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів за запропонованою програмою відбувається з переважним розвитком швидкісно-силових якостей, силовій та спеціальній витривалості для забезпечення старшокласників високим рівнем працездатності в навчально-тренувальному процесі.

Висновки до розділу 3

1. Розроблено програму секційних занять з кікбоксингу для старшокласників з метою розвитку фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості.

2. Проведений педагогічний експеримент дозволив простежити позитивну динаміку у фізичній підготовці учнів ЕГ.

За результатами тесту «Динамометрія кисті» у кінці дослідження представники ЕГ покращили свій результат на 13,9%, а КГ – на 5,7%, «Кидок набивного м'яча» – ЕГ на 24,5%, а КГ – на 13,1%, у тесті «Стрибок у довжину з місця» ЕГ на 5,6%, а КГ – на 2,24%, у тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» ЕГ на 26,3%, а КГ – на 9,09%, у тесті «Підтягування на перекладині» представники ЕГ на 32,7%, а КГ – на 20,7%.

Таким чином, отримані результати підтверджують ефективність секційних занять з кікбоксингу для старшокласників.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-практичне дослідження з проблеми удосконалення фізичного виховання учнів старшого шкільного віку на основі секційних занять з кікбоксингу дало змогу зробити такі висновки:

1. Особливості фізичного виховання учнів старшого шкільного віку полягають у виборі адекватних засобів оздоровчої фізичної культури й оздоровлення; здійсненні самоконтролю в процесі систематичних занять фізичними вправами; взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу під час досягнення поставленої мети, виконання завдань, дотримання принципів фізичного виховання, застосування методів, засобів, форм на певних етапах навчання; формуванні відповідних умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами і вирішення взаємопов'язаних завдань.

2. На основі аналізу наукової літератури визначено, що успіхи в кікбоксингу залежать від правильного навчання; стан загальної та спеціальної підготовки учнів змінюється залежно від рівня його підготовленості, індивідуальних особливостей розвитку, специфіки цього виду спорту, стадій багаторічного процесу спортивного вдосконалення, періодів тренування.

3. Встановлено, що секційна форма організації занять сприяє підвищенню мотивації учнів до занять за рахунок теоретичної, методичної, фізичної і функціональної підготовки у нетрадиційних видах рухової активності. Секційні заняття дають змогу учням самостійно обирати вид спорту, в якому вони бажають самовдосконалюватися.

4. Розроблено програму секційних занять з кікбоксингу для старшокласників, яка складалася з двох розділів – загальна та спеціальна фізична підготовка. Перевірено її ефективність. Зокрема визначили покращення в показниках фізичної підготовленості. У порівнянні з КГ юнаки

ЕГ покращили свої результати в таких тестах: «Динамометрія кисті» на 11,4%, «Кидок набивного м'яча» – на 11,4%, «Стрибок у довжину з місця» – на 3,36%, «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – на 17,2%, «Підтягування на перекладині» – на 12%.

Перспективним напрямком подальших наукових досліджень вбачаємо розроблення та експериментальну перевірку педагогічних умов розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку на секційних заняттях з кікбоксингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О., Ковальова Н. Характеристика чинників, що лімітують упровадження позакласної роботи з фізичного виховання у старшій школі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 45–53.
2. Богач М. Н., Починкин А. В. Роль стран-родоначальниц видов спорта в развитии программы Олимпийских игр. *IX Міжнародний наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх»*. Київ : Олімпійська література, 2005. С. 6.
3. Ведмедюк А. Д. Атлетизм як різновид занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу. *Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд»*. 2014. Т. 2. № 1.
4. Гайволя Р. Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. № 13. С. 29–33.
5. Галій С. М., Савенко В. О., Семененко Д. В. Оздоровчий пауерліфтинг – як одна із форм організації дозвілля. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2016. № 4. С. 120–127.
6. Гурман Л. Д., Вергуш О. М. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. Випуск 9. С. 144–152.
7. 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.

8. Дубинська О. Я. Теоретичні аспекти застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. № 143. С. 263–266.
9. Дудорова Л. Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 20. С. 62–65.
10. Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2015. № 3. С. 65–68.
11. Дяченко О. А., Теслюк В. М. Особливості виховання студентської молоді у ВП НУБПІ України Немішаївський агротехнічний коледж. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 3. С. 78–81.
12. Єфремова А. Я. Обґрунтування змісту та організації професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів; 2018. 331 с.
13. Єлісєєва Д. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 59–63.
14. Женьцяні С. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 13.00.02. Харків, 2015. 22 с.
15. Закопайло С. Вплив секційних занять з хортингу на фізичну підготовленість старшокласників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 126–130.
16. Захожий В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2010. № 2. С. 32–37.

17. Зубалій М. Методика формувального експерименту з військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі занять хортингом. *Теорія і методика хортингу*. 2015. № 3. С. 14–21.
18. Кліш І. Вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2009. № 3. С. 76–79.
19. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2013. 21 с.
20. Коломійцева О., Радченко Я. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів коледжу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 5. С. 16–19.
21. Крайнюк О. П. Формування морально-вольових якостей студентів коледжів спортивного відділення. *Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях* : материалы IV международной научной конференции. Белгород-Красноярск-Харьков, 2011. С. 123–126.
22. Маленюк Т. В., Косівська А. В. Секційні заняття – пріоритетна форма організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 4. С. 38–43.
23. Мартинов Ю. О. Вплив зайняття атлетичною гімнастикою на загальну фізичну підготовленість студентів технічного ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 10. С. 99–101.
24. Мінський І. Я. Практикум з валеології : методичні вказівки до лабораторних занять з валеології для студентів університетів та педагогічних ВУЗів. Частина I. Черкаси, 1998. 118 с.

25. Москаленко Н., Єлісєєва Д. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 81–85.
26. Навроцький Е. М., Пантік В. В. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2. С. 47–51.
27. Наумов О. В., Ємець В. В. Навчальна програма «Кікбоксинг» для розвитку дітей та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 4. С. 44–53.
28. 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.
29. 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.
30. Пашков І. М., Пелєвіна О. С. Методичні особливості побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу. *Єдиноборства*. 2016. № 2. С. 48–50.
31. Попович О. П. Виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Луганськ, 2011. 22 с.
32. Саїнчук М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. 2011. Т. 2. С. 227–232.
33. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2018. С. 70–80.
34. Скирта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі

спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 124–128.

35. Скляр М. С. Провідні фактори формування спеціальних умінь та навичок у старшокласників-каратистів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. № 39. С. 214–219.

36. Суворова Т., Мороз М. Атлетична гімнастика як засіб зміцнення статури старшокласників. URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3465/1/Suvorova>

37. 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.

38. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. 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. К. : Національний університет фізичної культури і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

39. Усачов Ю. О., Тарнавська Т. В. Фізичне виховання: настільний теніс : практикум для студентів усіх спеціальностей. Київ : НАУ, 2013. 44 с.

40. Хоменко О. С. Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів; 2019. 298 с.

41. Шалар О. Г., Гузар В. М., Решотка Н. О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. *Спортивні ігри*. 2019. № 1. С. 58–66.

42. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Асєєва І. О. Методичні засади організації занять з настільного тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі старшокласниками. *Вісник ЛНУ імені Т. Шевченка*. 2018. № 4. С. 59–65.

43. Яворський Т., Яворський А., Чеховська Л. Використання нетрадиційних засобів у проведенні занять фізичної культури з учнями старшого шкільного віку. *Спортивна наука України*. 2013. № 1. С. 33–37.
44. <http://bktbntu.com.ua/>
45. <https://eklvivnau.com.ua/about/sportivne-zhittya/sportivni-sektsiyi/>
46. <http://kmk.in.ua/pro-koledzh/tsiklovi-komisiji/tsiklova-komisiya-fizichnogo-vikhovannya.html>
47. <http://kpik.org.ua/?cat=1&paged=32>
48. <https://www.lltk.edu.ua/index.php/2013-08-27-17-49-26/sections>
49. http://nmedcol.com.ua/index.php?page=fizuchne_vuhovannia
50. <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/622>
51. http://www.xktei.km.ua/files/fok_zvit.pdf